

岛城一女子全身乏力困倦 睡不醒吃不香

中医专家教你如何安度湿热梅雨季

□记者 岑瑜 通讯员 张云

大雨过后,天气并未随之凉爽,反而更加湿热。最近,岛城正处于这样的梅雨季节。而每到梅雨季节,环境变得湿哒哒、黏糊糊。

许多人感到提不起精神,睡不醒、吃不香,胸口闷闷的,消化也不好,有一种身体被掏空的感觉。这都是“湿气”惹的祸。这不,31岁的顾女士(化名)就出现了这样的情况。

顾女士最近一段时间以来,总是感觉身体乏力,稍一走动就浑身冒虚汗,晚上也总是睡眠不佳,容易做梦,精神疲倦。不仅如此,她发现最近自己还特别喜食重口味的食物,一旦不吃就感觉吃啥都没味道。“我这是怎么了?”顾女士也跑去医院进行检查,各项指标都显示身体无恙。

最后,她在朋友的推荐下,找到了市妇女儿童医院中医(针推)科主任王宏南,经其检查发现,顾女士是因为体内湿气过重引发的身体问题。

经过一个疗程10次针灸调理以及药物罐的治疗,顾女士的症状终于有了好转,身体也舒服了不少。

无独有偶,47岁的严女士(化名)同样因为湿气重来市妇女儿童医院中医(针推)科求诊。与顾女士不同,严女士每年一到梅雨季,腰椎疾病百分百就会复发。

“前几次并不在意,后来发现每次梅雨季一到,腰椎毛病就复发,来我这里一查就是湿气重引起的。”王宏南说,梅雨季节的天气特点是气温高、气压低、湿度大,这种环境会让人的舒适感变差,原本身怀旧疾的人容易复发或者病情加重。

对平时身体相对健康的普通人来说,阳气盛、湿气重,外部环境“暑邪”和“湿邪”并存且相互夹杂,也容易受到影响而出现食欲不振、腹胀、腹泻等消化功能减退的症状,还伴有精神萎靡、嗜睡、身体乏力、不想喝水等症状。

那么,该如何舒适度过湿热的梅雨天?王宏南建议,可从饮食、起居等方面着手:首先就是要多吃清淡易消化的食物,

少吃高脂、高糖、高盐等油腻或辛辣的食物;多吃健脾除湿的食物,如薏仁粥、苦瓜、丝瓜、马齿苋;日常饮食可以多选择冬瓜、绿豆、赤小豆、菱角、莲子米、山药、苦菜等。

如果天气湿热、不易入睡,可以晚睡早起,中午尽量睡个午觉;趁早晚气温稍低时做些较平缓的有氧运动,及时补充水分,帮助新陈代谢;有条件的家庭可以使用电器抽湿,改善起居环境。

延伸阅读: 如何自测体内湿气?

1.起床时看感觉

如果每天早晨起床的时候觉得特别疲劳,头发昏,打不起精神来,或是像穿了一件湿衣服一样,浑身不清爽,人也懒得动弹……那么可以肯定你体内有湿气了。

2.如厕时看大便

清晨方便后,可以观察一下大便。是不是粘在马桶上了,一箱水还冲不净;不方便观察马桶的,也可以观察手纸,正常的话一两张纸就够了,如果三五张纸反复擦也擦不净,也说明体内有湿气了。

3.洗漱时看舌苔

健康的舌淡红而润泽,舌面有一层舌苔,薄白而清静,干湿适中,不滑不燥。如果舌头达不到这些指标,那说明身体机能已经出现问题了。如果舌苔白厚,看起来滑而湿润,则说明体内有寒;如果舌苔粗糙或很厚、发黄发腻,则说明体内有湿热;如果舌质赤红无苔,则说明体内已经热到一定的程度,伤阴了。

4.刷牙恶不恶心

早上起来刷牙的时候,恶不恶心?有些人一刷牙就呕吐、恶心,嗓子里边总是有丝丝拉拉、不干不净的感觉,即使有吐痰,也可能是体内有湿气的表现。

5.小腿肚子发酸发沉

早晨起来感觉小腿肚子是不是发酸、发沉。当小腿肚子发酸发沉时,也是体内有湿气的典型特征。

三个娃打球把手碰伤了 其中一个关节骨裂脱位 骨科医生提醒: 手指受伤不能“熬一熬”

□记者 岑瑜 通讯员 叶青盛

最近一段时间,舟山医院骨科副主任医师李贤海接连接诊了3个因为打球导致手指受伤的孩子。他借此提醒市民,如果手指受伤,千万不能随便“熬一熬”,因为有一些看起来“还好”实际较为严重的损伤,可能会导致后期手指的功能障碍。

李贤海告诉记者,这3个孩子都是在玩球类运动时手指被球砸到导致受伤。“门诊就诊的两个孩子,一个是初中生,一个是小学四五年级的学生。其中,初中生的右手四根手指一动就痛,不敢活动,后来拍片检查发现手骨头没问题,韧带、肌腱等功能也都是正常的,只是单纯的手挫伤,只需冷敷一两天,减少肿胀,手指功能就能慢慢恢复过来。”

另一个小学生,则是右手食指被球撞了一下后肿了起来,不过关节活动不受限,到医院检查后发现右食指侧方韧带略有损伤,需要用夹板固定一下等待复原即可。

而住院部的一个初三孩子,因为打球导致右手的小手指关节骨折及脱位,所幸就医及时,当晚就给孩子进行了手术治疗,固定住了骨折和关节位置,只需等待伤处慢慢复原即可。经过一个多月的治疗后,目前这个孩子的手指康复情况良好。

“手指的这些损伤一定要及时处理。过长时间的延误诊治,可能会影响到手指活动能力。”李贤海说,之前他就碰到过一个患者大拇指侧方韧带断裂,拖了两个月才来就医,“延误过久的韧带损伤无法继续保守治疗,必须手术才能将拇指韧带修复。所幸两个月后,这名患者的大拇指功能恢复较为满意。”

他表示,平时的生活和运动中,手指损伤极易发生,“运动时一定要注意安全。如果手指受伤,可以早期冷敷,在2天后进行热敷。如果疼痛改善不明显,伴有活动受限和畸形的情况,建议尽快到医院就诊,排除骨折、韧带断裂等情况,早诊断早治疗。”

李贤海提醒市民,生活和工作中手指需要完成许多精细的动作,所以损伤后功能的恢复至关重要。

“手指的运动功能主要由骨、关节、肌腱、韧带等结构协同完成。其中扭伤多发生在关节周围。”他表示,手指损伤后多表现为指间关节肿胀、疼痛、活动受限。出现这种情况不要单纯认为“熬一熬”就可以了,症状较为明显的,还是建议到医院就诊。“尤其是手指末节关节背侧的损伤,因肌腱撕脱或骨折导致的锤状指畸形,即使经过治疗仍会出现手指末节的屈伸受限的情况。”

健康提醒

罗汉果泡水不能助降血糖

甜甜的罗汉果能助降血糖吗?答案是不能。

罗汉果中含有糖、蛋白质、维生素和氨基酸等多种营养成分。其中糖类物质是果实的重要成分,含量占全果干重的30%左右,有蔗糖、果糖、葡萄糖和甜度极高的罗汉果甜苷。

罗汉果泡水喝口感甜,是因为含有罗汉果甜苷。同等质量的罗汉果甜苷比蔗糖甜300倍,但它不会产生热量,也没有升糖作用。

有动物实验证明,罗汉果甜苷有一定降血糖作用。因此,近年来罗汉果一度被宣传称可以替代降糖药降血糖。但罗汉果中同时含有可以升高血糖的蔗糖、果糖、葡萄糖等糖类物质,所以罗汉果泡水用来降血糖并不可取,更是万万不可替代降糖药使用。 据养生中国



世卫组织指出,对现有证据的系统性回顾表明,使用非糖甜味剂在降低成人或儿童体脂方面没有任何长期益处。长期使用非糖甜味剂可能存在潜在不良影响,如增加2型糖尿病、心血管疾病患病率和成人死亡率的风险。

常见的非糖甜味剂包括安赛蜜、阿斯巴甜、爱德万甜、纽甜、糖精、三氯蔗糖、甜菊糖和甜菊糖衍生物等。低热量的糖和糖醇为含有热量的糖和糖的衍生物,因此不属于非糖甜味剂。

世卫组织指出,该建议适用于除糖尿病患者以外的所有人,以及所有添加非糖甜味剂的食物和饮料,但不适用于牙膏、护肤品、药物等含有非糖甜味剂的个人护理和卫生产品。 (综合网络消息)

世卫组织建议 勿用非糖甜味剂控制体重

世界卫生组织近日发布一份关于非糖甜味剂的新指南,建议不要使用非糖甜味剂来控制体重或降低非传染性疾病风险。