

小满吃苦，一夏不苦

专家提示:饮食起居这样做,轻松祛湿

5月21日,我们迎来小满节气。作为夏季的第二个节气,此时节暑气渐盛、雨水增多,湿热缠人、犯困乏力、胃口变差找上门。东南大学附属中大医院中医内科朱欣佚副主任医师提醒,小满养生核心是健脾祛湿、清心降火,记住老话“小满吃苦,一夏不苦”,轻松安稳度夏。

通讯员 蔡逸秋 程守勤 扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟



起居:早睡早起,防潮护阳

小满昼长夜短,自然界阳气持续升发,人体作息也应顺势调整。朱欣佚建议,坚持早睡早起,尽量避免熬夜,防止耗损体内阳气;午后容易困倦乏力,可小憩一会,既能养心安神,又能快速恢复体力。

小满湿气偏重,日常防护重在避湿。尽量不要久坐阴凉潮湿的地面、石凳,雨天减少不必要的外出,如若淋雨要及时擦干身体、更换干爽衣物;室内勤开窗通风,保持空气流通干燥。

节气律动 四时安康

很多人一入夏就犯困、口苦、没胃口、浑身黏黏的,其实这是节气在提醒你:该祛湿养心了。5月21日迎来小满节气,“风一暖,雨一潮,小满就把‘湿热’送到我们身边。”江苏省第二中医院公共卫生科副主任护师袁素洁提醒,小满养生要抓准清热、祛湿、健脾养心这三个关键词。

夏气通心,天热容易烦躁发火,越急越上火。袁素洁建议,多去户外走一走,听听轻音乐,少生气、不焦虑,做到“使志无怒”,气机顺了,身体自然舒服。“总体来说,小满养

饮食:减少油腻,“吃苦”是关键

“小满吃苦,一夏不苦。”朱欣佚介绍,苦味食物入心,清心火、祛湿热、开脾胃。怕苦者可选莴笋、芹菜等食材;能吃苦就多吃苦瓜、苦菊等,降火更给力。

朱欣佚同时建议,坚持清淡祛湿原则:少吃辛辣、烧烤、火锅、冰镇饮料和甜食,避免加重湿热。

日常可多吃冬瓜、薏米、山药、赤小豆,煮粥煲汤都合适,健脾祛湿不费力。

药膳推荐:莴笋炒肉片

朱欣佚特别推荐一道时令家常药膳——莴笋炒肉片,契合小满微苦清热、健脾和胃的养生特点。

食材只需准备莴笋1根、瘦猪肉150克,大蒜、盐、食用油等适量,喜辣可备少许辣椒。瘦肉切成薄片,莴笋去皮洗净,切成均匀薄片备用。

做法简单,锅中倒入适量食用油烧热,下入蒜末爆香。放入莴笋片开大火快速翻炒至断生;把提前炒至变色的肉

片倒回锅中,与莴笋一起翻炒均匀,加适量盐调味,即可出锅装盘。小满湿热偏重,不建议吃太辣,口味清淡最佳,若偏爱微辣可少量放一点辣椒提味即可。

这道菜虽家常,但养生功效不减。莴笋微苦性凉,能清热利水、祛湿助消化、增进食欲;瘦猪肉可补中益气、补充优质蛋白,荤素搭配清爽不油腻,顺应小满节气养生需求,全家都适合食用。

胯下击击掌,健脾又祛湿

生的精髓就在‘适度’二字:饮食不过饱、寒凉不贪多、运动不过量、情绪不偏激。顺应‘小得盈满’的节气节奏,稳稳当当、清清爽爽,安安心心度日月。”

江苏省第二中医院中医康复中心康复治疗师仲颖首先推荐一个非常简单的养生动作,叫胯下击掌。具体操作为:双脚与肩同宽,腰背挺直,腹部收紧。先将一条腿向正前方高抬,尽量使大腿抬至与地面平行,同时身体微微前倾并对侧扭转躯干;当大腿抬至最高点时,双手

快速在大腿下方完成一次击掌,此时呼气。随后有控制地放下该腿,双手还原回身体两侧并吸气,然后换另一条腿重复上述动作。每20个为一组,微微出汗即可,有健脾祛湿的功效。

运动方面,可选择散步、太极拳、八段锦等,清晨或傍晚动一动,出一层薄汗最能祛湿,大汗反而耗心气。运动完要及时补充温开水或淡盐水,少量多次;别立刻冲冷水、吹空调;及时擦干换衣,才不会被寒湿“找上门”。

扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩



这个动作每次做20组

引入超细内镜 让儿童查胃不遭罪

扬子晚报讯(通讯员 蔡钰黄为民 记者 姜天圣)孩子长期反复腹痛、吃饭呕吐、身形消瘦,却始终查不出病因,不少家长为此焦虑不已。近日,一名7岁患儿受消化道不适困扰一年多,在扬中市人民医院内镜中心借助全新引进的儿童超细内镜技术,最终确诊为慢性胃炎,困扰家长许久的疑难问题终于找到症结。该项专属技术的投入使用,也为儿童消化道疾病检查诊疗开辟了安全、舒适的新路径。

记者了解到,儿童消化道疾病症状往往隐匿不典型,临床上经常遇到孩子反复腹痛、呕吐、食欲差、身形消瘦等情况。以往想要明确病因,胃镜检查是最直接有效的方式,但传统成人胃镜镜身较粗,儿童咽喉、食道娇嫩,检查不适感强烈;若采用全身麻醉,不少家长又顾虑潜在麻醉风险,导致很多患儿迟迟无法完成检查,病因难以明确,成为家长和医护人员共同的难题。

为破解儿童消化道检查诊疗瓶颈,扬中市人民医院医务科专门组织专业团队赴知名儿科医疗机构学习交流,系统钻研儿童胃镜操作技术与麻醉管理经验,并引进专为儿童量身打造的超细电子胃镜。

据了解,这款儿童超细内镜镜头部外径仅5.4毫米,直径不足普通内镜的一半,镜身纤细柔软,可顺畅经由儿童鼻腔或口腔进入体内,大幅减少对咽喉的刺激和恶心反胃等不适反应。多数患儿可在清醒镇静状态下完成检查,无需全身麻醉,有效规避了麻醉带来的相关风险。同时,依托高清特殊光成像系统,超细内镜可清晰呈现胃黏膜细微病变,让隐匿的肠胃病灶无所遁形。设备配备2.2毫米大活检钳道,医生在检查过程中,一旦发现可疑病灶,可即时开展黏膜组织活检,还能同步完成息肉摘除、微小出血点止血、消化道异物取出等微创操作,实现检查、诊断、微创治疗一站式完成,避免患儿多次检查、反复受罪。



超细内镜(右)和普通内镜

又到蚊媒传染病高发季节

入夏后及时清积水,别在家里“养”蚊子

夏日炎炎,蚊虫进入一年中最活跃的时期。登革热、基孔肯雅热等蚊媒传染病也到了高发季节。南京市疾病预防控制中心(南京市卫生监督所)副主任丁松宁提醒,这两种病人跟人之间不会直接传染,只靠白纹伊蚊来传播。他强调,夏季防蚊灭蚊最关键的是“清积水”和“防叮咬”。

为啥积水是“蚊虫温床”?蚊子的一生要经历卵、幼虫、蛹、成虫四个阶段,其中前三个阶段都离不开水。丁松宁解释,伊蚊尤其喜欢在小积水中产卵。花盆托盘、废旧轮胎、闲置水桶、瓶瓶罐罐都是它们的“育儿所”。这就意味着如果不及时清理积水,等于在家里

“养”蚊子。

专家建议,花盆托盘不要长期积水,水培植物要定期换水并刷洗容器内壁,阳台和院落里的废弃容器要及时清理,储水桶要加盖。同时,市民应积极参与社区组织的翻盆倒罐等环境整治工作。

丁松宁提醒,南京虽不是登革热和基孔肯雅热的流行地区,但外地输入病例仍会带来威胁。“不被叮咬就不会得病。”他特别指出,清晨和傍晚是花蚊子的活跃时段,市民在小区、公园等地活动时要多加防护。如果计划前往东南亚、南亚或国内南方多发省份旅游,务必做好防蚊措施。

登革热的典型临床表现是

高热、皮疹以及“三红三痛”。丁松宁解释:“三红即脸上、脖子、前胸会像喝醉酒一样发红;三痛则是头痛、眼眶痛和全身肌肉、骨关节疼痛。”部分患者还会出现牙龈等部位出血。而基孔肯雅热与登革热症状相似,但以中低热为主,最典型的是剧烈关节疼痛,“有些患者会感觉手腕、脚踝、手指这些小关节疼痛明显,甚至影响走路、握物”。

“如果有相关的旅居史加上发热等症状,需要尽早就医,并且主动告诉医生你的旅居史。”丁松宁表示,不建议市民自行服药,因为有些退烧药会增加登革热患者的出血风险。正确的做法是立即就医,主动告知出行史和蚊虫叮咬史。

在“防叮咬”方面,专家建议,外出穿长袖长裤,外露皮肤喷涂正规驱蚊剂,在家里安装纱窗、蚊帐,减少在草丛、树荫等处久留。

记者了解到,近来市面上驱蚊手环、超声波驱蚊器等“网红”产品层出不穷。丁松宁指出,判断一款产品能否真正防蚊,要看它是否含有官方认证的化学驱避成分。购买时认准有效成分——避蚊胺、驱蚊酯、羟哌酯等,同时要注意浓度,7%或15%的避蚊胺都是有效的。专业的驱避剂涂抹在皮肤上,应能有效保护4小时以上,使用时要像涂防晒霜一样均匀涂抹,及时补充。

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖