

一到夏天,有的人乏力少言,有的人早起“一脸油” “湿温”当令,你是“虚”还是“浊”

近期暑气渐盛,加上南京地区连日阴雨,空气湿热交蒸,体感黏腻不爽。江苏省中西医结合医院治未病科主治医师樊欣钰在接受记者采访时表示,此时“湿温”当令,气虚体质与湿热体质人群身体不适往往格外明显,建议重点关注。

通讯员 屈璟秀
扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟



网红说法求真

“近视小汤方”真的有效吗

中医师:可缓解视疲劳,但不能逆转真性近视

龙眼肉、枸杞子、大枣、决明子……近日,由这几味常见中药材组成的“近视小汤方”在网络上悄然走红,还有人奉其为“3~12岁孩子的专属护眼汤”。它真的能改善视力吗?记者采访南京同仁医院中医科主任、主任中医师徐明了解到,有些中药材确实能起到护眼明目的作用,但逆转近视不现实。

枸杞子滋补肝肾、益气明目;决明子清肝明目、润肠通便;龙眼肉补益气血、安神助眠;大枣健脾养血、调和药性;陈皮燥湿化痰、理气健脾。“这几味中药材组成的方子主要还是护眼明目,对于缓解用眼疲劳、滋润眼球、减轻视物模糊等症状确有一定帮助。”但徐明指出,这个方子对于真性近视是没有任何逆转或治疗作用的,“真性近视是眼轴变长了,属于眼球结构的改变,中药调理不可能缩短眼轴。”

那么,中医所说的“护眼明目”到底是什么意思?徐明解释,中医理论认为“肝开窍于目”,很多眼睛的问题都与肝脏功能有关。因此,像枸杞子、决

明子这类药材,主要是通过补肝养肝或清肝火,使眼睛重新得到濡养,实质是缓解视疲劳、滋润眼球,改善一些功能性的视力问题。“我们在临床上也经常会遇到一些患者,在眼科检查没有什么器质性问题,但就是有视物模糊或者眼干眼涩等感觉,来到中医科用了一些补益肝肾或清肝火的药物后,症状明显改善了。”

至于儿童能否饮用这个“近视小汤方”,徐明给出了谨慎建议:不要长期喝。“决明子偏寒凉,长期服用会损伤脾胃;而龙眼肉和红枣偏温性、偏滋腻,长期吃容易滋生内热。”他表示,如果孩子有大便不成形、稀溏或腹泻;舌苔白厚、腻,或舌苔黄腻;口臭、咽喉肿痛、咳嗽有黄痰;手心脚心热、晚上睡觉盗汗;感冒、发烧、急性病期间等,都不要饮用。

徐明提醒,保护孩子视力,更重要的是养成科学的用眼习惯,每天保证2小时以上户外活动,定期进行眼科检查,必要时采取规范的医学干预手段,而不能寄希望于某一道“汤方”。
扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

别人夏天在减重,这类人夏天在掉“气”

《素问》有云:“气虚身热,得之伤暑,热伤气故也。”夏季暑热,主要消耗人的气和津液,气虚体质人群本就正气不足,遇上暑热则更容易“虚上加虚”,加上此时湿气偏重,内外湿邪交困,气虚者运化无力,还会进一步加重气机耗伤。因此,他们在夏季通常出现神疲乏力、少气懒言、心慌气短、食欲不振、头身困重等不适。

气虚体质是如何形成的呢?樊欣钰介绍,除了疾病、年龄及先天因素影响外,大多数人是通过后天不良生活方式一点一点“积攒”出来的,比

如长期熬夜、久坐不动、饮食不节、过度劳累、情志不畅等。

她建议,气虚体质人群过夏时,应在积极调整生活方式的基础上,遵循“春夏养阳”“补气固津”的原则。

饮食上要清淡,少食生冷油腻,可适当食用黄芪、党参、山药、大枣等益气健脾之品;起居上早睡早起、不宜熬夜;运动时间段宜选清晨或傍晚,强度以微微出汗为宜,推荐八段锦、五禽戏等养生气功,还可以通过按揉内关、足三里、神门、气海、涌泉等穴位,健脾益气、宁心安神。

●饮食推荐

莲子百合麦冬银耳汤

功效:益气养阴、生津止渴、敛汗安神。

适用人群:夏季易出现疲劳乏力、口干舌燥、自汗盗汗、心烦失眠的人群。

做法:银耳提前泡发,撕成小朵。把银耳、莲子、百合、麦冬一起放进锅里,加约1000毫升清水,大火烧开后转小火慢炖,直到银耳软糯出胶。出锅前5分钟加入枸杞和少许冰糖(糖尿病患者不加冰糖)。

早上醒来一脸油?学好这几招清爽起来

夏天一到,很多人早上睡醒后总感觉“一脸油”,脸颊、后背也开始长痤疮、粉刺,身体像灌了铅一样困重,照镜子一看舌头偏红、舌苔黄厚。如果这些症状都能对上号,同时还容易心情烦躁、怕热,那你大概率是湿热体质。

樊欣钰介绍,湿热体质在夏季高发原因大多有二,一是夏季炎热多雨,空气湿度大,外界湿热之邪通过皮肤、口鼻侵入人体,与体内湿热“里应外合”,加重了自身症状;二是脾胃在夏季功能相对薄弱,加

上人们喜食冷饮、冰西瓜,爱长时间待在空调房里,在无形中又损伤了脾胃的阳气。

“‘湿乃重浊之邪’,夏季调理应以祛湿为主,再配合清热、兼顾健脾。”她建议,饮食上可适当多吃些冬瓜、薏米、赤小豆、绿豆等清热利湿的食物,但不能一味地喝凉茶、吃苦瓜,这可能会伤害脾胃,导致湿气更重。平常也可以通过揉足三里、天枢穴健脾运湿,或借助温通罐、刮痧等中医外治法温通经络、行气化湿。

●饮食推荐

荷叶薏米绿豆汤

功效:清热解暑,利湿化浊。

适用人群:夏季脸上爱出油、身体沉重、大便黏腻、小便黄少的人群。

做法:薏苡仁、绿豆提前泡2小时。锅里加约1500毫升水,放入泡好的豆子,大火煮开后转小火煮到豆子熟烂。干荷叶洗净,装进纱布袋,放进锅里再煮10分钟。取出荷叶包,根据口味加少许冰糖,放温后饮用。

健康的人身体是“静音”的?出现这些声音提醒你可能生病了

近日,“原来健康的人身体是静音的”话题引起热议。多位专家表示,当器官无存在感,说明身体整体机能和谐。“静音”不等于绝对无声,饥饿肠鸣、偶尔关节弹响等声音属正常生理现象,但当声音干扰生活或伴随疼痛及器官功能减退时,需及时就诊。

1.肚子咕噜响:肚子咕噜作响在医学上称为“肠鸣音”,人饥饿或吃完饭时,声音会更明显,这是肠道在正常运转。

当肠胃出现以下声音时则需高度警惕,可能是肠道疾病在作祟。比如,声音响且频繁,像水开了一样,同时伴有腹胀、腹痛;咕噜声频率异常,每分钟超过10次,甚至15次;另外,若频繁打嗝,并带着酸腐味,可能是消化不良、胃食管反流;嗝气一声接一声,可能和胃炎、胃溃疡、消化不良有关;呕吐时声音急促且频繁,要小心急性肠胃炎或幽门梗阻。

2.下巴咔哒响:当张嘴、打哈欠时,耳朵前方突然发出“咔哒”声,并伴有疼痛、张不开嘴、头痛、耳部不适、肩颈酸痛等,可能是口腔颌面部颞下颌关节紊乱病。但此病具有一定自限性,只

是偶尔下巴“咔哒”响,并不是必须治疗的指征。当口腔颌面部疼痛无法自行缓解、症状明显影响生活质量,或已有的病理改变呈进行性加重时,需接受治疗。

3.心脏怦怦响:心脏持续怦怦乱跳,警惕房颤、室上性心动过速等复杂心律失常;活动后感到喘息异响,稍活动就气促,需警惕心功能下降;心脏出现咯噔感,最常见的原因是早搏,可表现为心跳沉重、要蹦出来的感觉,或跳跳停停、有停顿感。若每天心脏早搏少于100次且无明显不适,多为生理性,与熬夜、精神紧张、大量喝咖啡浓茶、吸烟喝酒等有关,通过规律作息、调节情绪、戒烟限酒大多可自愈。

4.耳朵嗡嗡响:蝉鸣声、搏动声、嗡嗡声……各种声音在耳朵里挥之不去,这种周围环境不存在耳朵却听到的各种无意义的声音,医学上称为“耳鸣”。它属于症状而非独立疾病,如果是因熬夜、焦虑、压力大、耳机音量大、耳毒性药物等诱发的耳鸣,诱因消除后有些可消失,但若持续存在或反复出现,甚至伴有听力下降需警惕。

人民日报健康客户端

读者问疑难

上海专家「答」



余安胜
主任医师

南京易可中医特聘专家
上海中医药大学附属曙光医院名中医

腰痛腿麻10年,一根筋牵拉着走不了路 85岁倔强大爷不想手术还有啥办法?

几家中医西医大医院,保守治疗的方法基本试遍了,却一点效果都没有。

现在爬不了楼梯、走不了路,就连上厕所都疼得蹲不下去。好好一个人,硬生成了家里的累赘。医生和子女都劝我做手术,但我年纪大了,就是不想开刀,还有别的办法吗?

名医解答:颈肩腰腿痛,怪筋不怪骨,大多数是“筋伤”了,多数无需手术。

像吴大爷这种腰腿痛,一开始只是浅层的筋受损,反反复复十多

年,损伤会慢慢累积,变成深层筋伤,此时吃药理疗等保守治疗根本触不到深层病灶,自然没效果。

针对这种顽固性颈肩腰腿痛,经验丰富的专科医生,不只看片子,更重要的是通过“手诊”精准找到病灶,摸出硬结、条索、颗粒状的筋伤点。针对深层、顽固的筋伤,可依靠高频电火花新疗法,发挥针药电磁的协同作用,精准打散筋结,消除无菌性炎症和局部水肿。筋恢复柔软,筋骨平衡,气血流通了,腰腿疼痛的症状也就消失了。
通讯员 赵雷

秦淮区吴大爷:我今年85岁,这10年一直被腰痛、腿麻折磨,感觉腿上有根筋扯着疼,走路都费劲。以前吃点药、打个针、贴膏药、做理疗,症状能缓解不少。但最近半年突然加重了,跑了好