

乍暖还寒 “一老一小”该注意什么

医线传真

田雅婷



春回大地,自然界呈现出一派生机勃勃的景象,此时也是人体调养的大好时机。需要注意的是,冬去春来,乍暖还寒,免疫力相对低下的“一老一小”,容易让病毒、细菌乘虚而入,进而引发各种疾病。

“一老一小”该如何顺应自然规律,养生防病?来看看专



家给出的饮食、作息、运动、情志调理等方面的春季调养建议和干预措施。

养肝健脾同时润燥

“从中医角度讲,四季具有春生、夏长、秋收、冬藏的节律,天人相应,人也与之相应。”中国科学院西安医院治未病中心主任张晋说,春天阳气升发,而春季与肝相应。肝主疏泄,如果肝血不足,就会出现疲乏困倦;如果疏泄失调,就会出现肝气郁结,同时也有可能肝火上升,肝气还可影响到脾胃。所以,春季养生要养肝健脾同时润燥。

“饮食方面,春季宜‘省酸增甘以养脾’。”张晋说,辛甘发散为阳,辛味和甘味的食物加在一起有助于阳气升发。但要避免过度食用酸涩的食物,以免影响肝气升发,“可以注意多吃香椿芽、萝卜、芥菜、荠菜等”。

“要调整作息,在春三月里,要夜卧早起,尽量在晚上11点以前入睡,早晨7点以前起床。”张晋建议,外出活动时,可选择太极拳、八段锦这样比较轻柔的活动,防止过度出汗。

“春季要特别注意情志调理。”张晋介绍,春季不论是肝火上炎还是肝气郁结,都可以试试“三花代茶饮”,即用玳玳花、玫瑰花、白梅花泡水喝,可以疏肝解郁,还可以行气,有助于春季情绪的调节。

儿童注意传染病防护

“天气转暖,病毒和细菌也开始活跃起来,所以,春季是流感等传染病高发的季节。”首都医科大学附属

北京中医医院儿科主任李敏提醒,儿童要尤为注意,做好个人防护。

李敏介绍,民间有“二月休把棉衣撤,三月还有梨花雪”的谚语,这句话很形象地说明了春天的气候特点,所以后来才有了老话“春捂秋冻”。“当然,脱要稍晚,捂要适度,要根据气温变化穿脱衣服。”

“春风天大、风干、物燥,一些人会出现口唇干裂、咽干口渴的症状,因此一定要保证足够的饮水,多吃蔬果,尤其是孩子。”李敏说,如果出现发热、咽痛等风热证候,可用一些药食同源的小草药,例如用菊花、苏叶、陈皮煮水代茶饮,既可以疏风清热,还可以散寒,同时具有和胃的作用,“如果食欲不好,可以加点炒山楂、炒麦芽,如果口干明显,也可以加点百合和麦冬”。

急性呼吸道感染可内外兼治

春季急性呼吸道感染高发,中医对此类疾病的治疗具有深厚的理论基础和丰富的临床经验。李敏表示,不论是急性呼吸道感染的急性期还是恢复期,都可以应用中医手段来治疗,只是需要辨别疾病类型和严重程度,再根据特点选择单纯用中药治疗,还是采用中西医结合的方式。

李敏告诉笔者,临床实践已有多项研究证明,中医药在退热、化痰、减少肺炎支气管灌洗,以及防止转为重症方面都能起到重要作用。同时,在急性呼吸道感染的恢复期,中医药可促进身体全面康复,防止因为恢复不力,在短时间内再次发病。

“除了常用的服药内治法,还可以采用外治法,在家做推拿,例如‘头面四大法’,可退热、化痰;如果咳嗽,可以清肺经、揉膻中、擦肺腧;也可以刮痧,就是在后背脊柱两旁的足太阳膀胱经上,取肺腧、心腧、膈腧、肝腧这四个穴位,用两个手的食指和拇指,在穴位上把皮肤和

肉稍微用力挤出痧点,像小星星一样,这样刮痧能起到退热作用,而且安全,不会让皮肤受损。”李敏说。

专家提醒,春季发烧感冒咳嗽时,一定要注意排便情况,保证大便通畅。中医有句话叫“肺和大肠相表里”,也就是说肺热可以从大肠而出,通过排便的方式把肺热泄下来。反之,如果胃肠积热,也会加重肺热。

老年人学会“三层洋葱穿衣法”

老年人往往正气不足,很容易被乏力、不耐寒冷,冬春转换,很多老年人担心衣服脱得过多受风寒,就“春捂”。

“临床和生活中,常见到有老人因穿衣过度而出汗,出汗过多就容易出现腠理疏松,反而会感受风寒之邪。”张晋建议老年人选择“三层洋葱穿衣法”,也就是在内层穿一些容易速干排汗的衣物,在第二层穿一些保暖类衣物,由于春风天大,在最外层穿一些防风避寒的衣物。外出最好戴上帽子、围巾,保护好肩颈部、关节和头部。过敏体质的人群,建议外出时戴上口罩。

睡前两个小时避免吃喝太多

中医认为“胃不和则卧不安”。张晋建议,老年人在睡前两个小时不要吃太多,也不要喝太多水,以免影响胃的消化和吸收。

她解释说:“老年人的脾胃相对较弱,晚餐尽量要吃煮熟的、容易消化的食物,避免加重脾胃负担。老年人本来就容易出现尿频,如果睡前两个小时喝水太多,反而会频繁起夜影响睡眠。”

此外,中医认为“心主神明、心藏神”。专家表示,晚上睡不好通常是心事太多,建议老年人在睡觉的时候,睡前先睡心,即眼睛闭上后心要宁静安详,可以选择听一些音乐,或者让周围的环境安静下来,再配合呼吸训练,以改善睡眠。

西安交大二附院 完成西北首例罕见 巨大颈动脉体瘤切除术

本报讯(全媒体记者 郝佳伟)近日,西安交通大学第二附属医院成功完成西北首例罕见巨大颈动脉体瘤切除术。49岁患者张先生经多学科团队协作救治后康复出院,未出现任何并发症。

张先生因持续头痛、咽部异物感就诊,经检查发现其颈部存在6cm×5cm的巨大肿瘤,确诊为颈动脉体瘤。该肿瘤紧贴颈动脉、迷走神经,且颈内动脉狭窄超70%,手术风险极高,稍有不慎可能导致大出血、偏瘫甚至死亡。耳鼻咽喉头颈外科副主任侯瑾表示,此类肿瘤血供丰富且毗邻关键结构,手术难度极大,此前西北地区尚无成功切除案例。

面对挑战,医院迅速组建耳鼻咽喉头颈外科、血管外科、影像科等多学科团队,制定序贯治疗方案。肿瘤内科先通过口服药物缩小肿瘤范围,降低术中血管损伤风险。经2周期药物治疗,肿瘤体积缩小1cm,颈内段包绕颈动脉部分明显退缩,大脑侧支循环建立,为手术创造有利条件。

手术中,侯瑾团队联合多学科专家历时8小时精细操作,在完整切除肿瘤的同时,成功保护患者颈动脉及神经功能,避免血管移植。术后患者恢复顺利,未出现声音嘶哑、吞咽困难或偏瘫等并发症,神经功能评估良好。目前,张先生已达临床治愈标准,平安出院。

宝宝爱咬手指 啃笔怎么办

李然



作为父母,看到宝宝咬手指或啃笔,可能觉得这只是个“宝宝的爱好”,不以为然。可是,你知道吗?这一看似无害的小动作,背后可能藏着不少口腔健康问题。宝宝为什么会咬手指、啃笔?它对口腔健康的危害有哪些?作为家长,又该如何应对呢?

宝宝为什么爱咬手指、啃笔

咬手指和啃笔是宝宝在成长过程中常见的行为,通常出现在1岁左右,尤其是在换牙阶段。宝宝有时通过这样的方式来舒缓焦虑、减轻不适,或者只是出于好奇。

1. 舒缓焦虑:宝宝还不太会用语言表达自己的情绪,因此他们可能会通过咬手指、啃笔来缓解焦虑或紧张。例如,当宝宝感到不安、孤单或者在面对陌生的环境时,他们往往会用这种方式寻求自我安慰。

2. 长牙不适:在乳牙萌出期间,宝宝的牙龈可能会感到疼痛和不适,这时咬东西可以起到一定的按摩作用,缓解牙龈的不适。

3. 好奇心:宝宝的口腔是他们探索世界的一种重要方式。当他们开始对周围的事物产生好奇心时,任何可以放到嘴里的东西——无论是手指还是笔,都会成为他们的“玩具”。

4. 模仿行为:有时候,宝宝会模仿周围的大人或其他小朋友的行为。看到大人或小朋友手上有笔,或者手指在嘴里,他们可能就会不自觉地模仿。

咬手指、啃笔的危害

虽然宝宝咬手指、啃笔是一种自然的行为,但长时间、不加控制地进行这些动作,可能会对口腔健康带来不小的危害。家长们可要睁大眼睛了,看看这些“无害的小动作”背后潜藏的口腔风险。

1. 影响牙齿发育:宝宝的乳牙是恒牙的“引路人”,如果宝宝经常咬手指、啃笔,可能会对乳牙的正常排列,造成牙齿错位或不整齐。这些坏习惯可能会导致宝宝的咬合问题,比如“地包天”或者“反咬合”等,影响咀嚼功能。

2. 牙龈损伤:宝宝的牙龈比较脆弱,长时间的咬手指或者啃硬物(如笔杆)可能会对牙龈造成损伤,引发牙龈出血、红肿,甚至出现牙龈炎。这不仅影响宝宝的口腔健康,还可能引起进一步的感染。

3. 细菌传播:宝宝的手指和物品往往不太干净,咬手指或啃笔时,细菌会通过口腔进入宝宝体内,增加口腔感染的风险。特别是如果宝宝在外面玩耍后将手指放进嘴里,可能会将细菌和病毒带入口腔,造成口腔溃瘍、感染等问题。

4. 影响口腔肌肉发展:宝宝的咬合动作和口腔肌肉的协调性都在这个阶段逐渐发展。如果宝宝长期不正确地使用口腔肌肉(如咬手指、啃笔),可能会影响口腔肌肉的正常发育,甚至影响发音、语言发展。

5. 心理影响:长时间养成咬手指或啃笔的习惯,可能会影响宝宝的自信心。尤其是当宝宝处于群体中时,这些不良习惯可能会让他们感到与其他孩子不同,从而产生自卑情绪。

家长如何应对宝宝爱咬手指、啃笔

既然知道了咬手指、啃笔可能带来的口腔危害,作为家长我们该如何帮助宝宝戒掉这些不良习惯呢?下面是一些简单实用的方法:

1. 提供替代物:如果宝宝因为长牙而感到不适,可以给他们提供一些专为宝宝设计的牙胶、咬合玩具等。这些替代物既能帮助宝宝缓解不适,又能避免他们咬手指或啃笔。

2. 分散注意力:对于因焦虑或习惯性咬手指的宝宝,家长可以通过分散注意力的方式来转移宝宝的注意力。例如,可以用讲故事、玩游戏、做手工等方式,吸引宝宝的注意力,让他们不再集中精力去咬手指或啃笔。

3. 轻柔引导:当宝宝咬手指时,可以温柔地告诉宝宝:“手指不可以放进嘴里哦,我们要保持嘴巴干净。”尽量避免过于严厉或惩罚性的语言,因为这可能会加重宝宝的焦虑情绪。

4. 加强口腔卫生:家长要帮助宝宝养成良好的口腔卫生习惯。每天为宝宝清洁口腔,保持牙齿、牙龈的健康,防止口腔感染。如果宝宝已经有牙齿,使用适合的宝宝牙刷和牙膏,定期刷牙,防止细菌感染。

5. 奖励和鼓励:对于已经逐渐戒掉咬手指、啃笔习惯的宝宝,家长可以适当给予表扬和奖励,以增强宝宝的信心,并鼓励他们继续保持的好习惯。

宝宝爱咬手指、啃笔是一种常见的成长行为,虽然看起来无伤大雅,但长时间养成这个习惯,可能对口腔健康带来潜在的危害。

作为家长,我们要意识到这些“看似无害的小动作”可能背后带来的大问题,通过科学的引导和积极的干预,帮助宝宝养成良好的口腔卫生习惯。

价格相差100倍的电动牙刷 到底有啥区别

秦子媛

电动牙刷越贵越好? 选购尤其要注意这个参数

市面上电动牙刷的价格能差出上百倍之多,商家宣传的页面上各种各样的功能都看花了眼,到底要如何挑选呢?可以肯定的是,电动牙刷并不是越贵越好,有些昂贵的电动牙刷附加的功能对大部分人来说并不实用。

举个例子,有些电动牙刷号称有十几个不同档位模式,但对大部分人来说,可能压根就没有按过开关以外的按钮,有两个模式都嫌多。还有一些电动牙刷的显示屏采用了极其精美的工艺,但这样的功能跟清洁牙齿关系不大。

在挑选电动牙刷的时候,如果只看一个参数,那建议看振动方式。现在市面上的电动牙刷主要有两种振动方式,一种是声波振动,另一种是旋转振动。声波振动的方式是在某个方向上来回快速振动,就像我们用手上下刷牙一样。而旋转振动是说牙刷的刷头不只是在单一的维度上来回移动,在另一个维度上也有移动,可以理解成上下左右同时运动,这样的运动方式其实是在模拟打圈清洁的动作。

2023年发表的一项研究统计了手动牙刷、声波振动式牙刷和旋转振动式牙刷在缓解牙龈出血以及清除牙菌斑上的效果。

研究表明,在改善牙龈出血方面,使用声波振动式和旋转振动式电动牙刷一段时间后,受试者牙龈出血的位点数量比手动牙刷的少,而旋转振动式牙刷改善效果又比声波振动式好。

在牙菌斑的清理上,两种振动方式的电动牙刷也都比手动牙刷要好,相比之下,旋转振动式电动牙刷清理牙菌斑的效果又比声波振动式好一些。

这项研究的研究者也给出了猜测,除了振动方式之外,旋转振动牙刷的刷头设计也可能起到了重要的作用,一般旋转振动式牙刷的刷头会设计得更小一些,轮廓也跟牙齿更加贴合,相比之下大部分声波振动式牙刷刷头还是沿用了传统牙刷刷头的形状。

所以,在选购电动牙刷的时候,更推荐选择旋转振动功能的。

在这里需要说明一下,声波振动中的超声波



健康小知识

嘴唇光干忙着起补皮水

孙闻阳

春季万物复苏,但很多人却开始为嘴唇干裂起皮发愁。人们大多误以为这只是天气干燥导致的,多喝水就能解决。但其实,这也许是嘴唇向你发出的“求救信号”——唇炎已悄然“找上门”。

唇炎是指发生于唇部的炎症性疾病,主要的临床表现是干燥、脱皮,还可出现红肿、水疱、痒痛,严重时可有裂口、出血。与一般嘴唇干燥不同,唇炎患者的嘴唇即便频繁涂抹润唇膏,仍会反复痒痛、干裂。

“很多人觉得春天嘴唇干裂只是小事,其实不然。”北京大学人民医院皮肤科主任医师李厚敏提醒,嘴唇是皮肤黏膜的交界处,屏障功能比较脆弱。加上春季气候干燥,唇部干燥、脱皮,很容易诱发唇炎。“春季花粉增多,尘螨活跃,这些过敏原会直接刺激唇部,诱发过敏性唇炎;紫外线强度逐渐增加也会导致光线性唇炎的风险上升。”

李厚敏将嘴唇的屏障功能比喻为“一堵脆弱的墙”,过多的刺激可能会导致墙体的损伤。

“频繁舔唇是很多人的习惯,但这恰恰是唇炎加重的重要原因。”李厚敏解释,“就像一堵已经破损的墙,不断地破坏它,只会让情况更糟。很多人频繁舔唇缓解干燥,其实是在削弱皮肤的天然屏障。失去屏障的嘴唇反而更容易受到外界刺激物(如紫外线、细菌等)的侵袭,导致炎症加重。”

除此之外,化妆品、牙膏、食物、金属等物质中存在的过敏原、细菌、病毒或真菌感染、进食辛辣刺激或过热的食物等因素,都有可能引发或加重唇炎。其中,含氟牙膏、金属接触(如假牙、唇环)、药物副作用(如维生素A酸类药物)等常见诱因易被忽视,建议尽量避免。

如何修复呢?李厚敏建议,一方面应及时修补,另一方面要减少刺激。

“对于唇炎,首要任务就是通过涂抹润唇膏来修复屏障。”李厚敏补充道,“唇炎患者在选择润唇膏时,要注意刺激性或易过敏物质。”她推荐选择含有透明质酸钠、神经酰胺、角鲨烷等保湿剂的唇膏,或含有霍霍巴油、凡士林等封闭剂的唇膏。这些成分可以有效锁住水分,缓解嘴唇干裂起皮,减少唇炎的反复发作。

明确唇炎产生的诱因,从源头进行管理,能有效防止唇炎反复。李厚敏建议,在日常生活中,少食用刺激性食物;避免长时间暴露在强烈阳光下或寒冷干燥的环境中;改掉频繁舔唇或咬唇等不良习惯,改用吸管饮水,通过减少唇部刺激,预防唇炎发生及减轻症状。

“对于经常复发的唇炎患者,千万不要撕嘴唇,这会刺激和伤害到嘴唇黏膜。”李厚敏说,每次进餐结束后,可以清洗口唇部位皮肤,及时涂抹低刺激的唇膏或凡士林进行局部滋润。同时,减少摩擦、搔抓、日晒和使用刺激性唇彩等,避免刺激因素对唇部皮肤的影响,这样有助于预防唇炎复发。

“如果唇炎特别严重,无法通过日常护理有效缓解的,建议及时到医院就诊。”李厚敏说,“对于症状特别严重的患者,推荐外用抗炎、抗过敏的软膏。合并其他症状或外用药物不能缓解的,可酌情在医生指导下使用系统治疗药物。”