



健康工作室

随着小暑节气的到来,标志着盛夏正式登场,天气开始进入一年中最热的阶段。大连医科大学附属第一医院中医科医生赵妍妍说,小暑时节,热浪虽盛,但养生仍有道。记住防暑、养心、健脾、避湿的总原则,从饮食、起居、运动等多个方面做好养生保健,就能在炎炎夏日保持身体的平衡与舒适,安然度过夏天。顺应天时,把握“清、补、通”的原则——饮食清淡解暑湿,适当温补养阳气,运动导引疏通气机,穴位按摩调和脏腑,便是安然度夏的智慧。

“上蒸下煮”模式开启 中医教你安然度夏的智慧

[大连新闻传媒集团记者张丽霞]

小暑:湿热交织的“三伏”前哨

小暑节气有两大显著特点,一是高温高湿,“上蒸下煮”。此时气温持续攀升,地表积蓄的热量不断释放,加上雨水增多,空气湿度大,形成了典型的“暑多挟湿”气候。人体如同置身于蒸笼之中,汗液难以畅快蒸发,闷热感尤为明显。二是三伏将至,正是养阳关键期。小暑过后不久就将进入一年中最炎热、潮湿的“三伏天”,中医强调“春夏养阳”,此时正是为身体储备阳气、提升抵抗力的重要准备阶段,以应对酷暑对元气的消耗。面对这样的气候特点,养生核心在于清热解暑、健脾祛湿、顾护心阳。

饮食调养:清补祛湿,以食解暑

绿豆当先,清热解暑湿。绿豆性凉,味甘,是夏季清热的明星食材。它不仅有效解暑,更能利水消肿,帮助排出体内湿气。推荐食用绿豆陈皮糖水(绿豆+陈皮+适量冰糖)或绿豆百合粥,陈皮理气健脾,增强祛湿效果,百合清心安神,缓解暑热带来的烦躁。

多吃“清热利湿”食物。绿豆、冬瓜、丝瓜、黄瓜、苦瓜、荷叶、薏米、赤小豆、莲子、西瓜(适量)等。它们就像体内的“小风扇”和“除湿机”,不仅能清热解暑,还富含膳食纤维,有助于促进消化。

苦味清心,健脾增食欲。“苦夏”常让人食欲不振。苦味食物如苦瓜、莲子芯、莴笋等,能清热泻火、解暑除烦、清心醒脑。

导引养生:动静结合,疏通气机

八段锦·摇头摆尾去心火。此式通过柔和缓慢的侧屈、旋转脊柱动作,配合深长呼吸,能有效疏通心经、心包经,引火下行。特别适合缓解小暑时节心火旺导致的口舌生疮、心烦失眠、小便短赤等症状。动作要点在于放松,以腰为轴带动躯干画弧线,幅度由小到大,感受脊柱的拉伸与内在气机的流动。

晨起散步,生发阳气。清晨5时至7时,自然界阳气生发,人体气血流注大肠经。此时在空气清新的公园、林荫道进行舒缓散步20分钟至30分钟,轻微出汗即可。避免剧烈运动耗气伤津。散步能鼓舞体内阳气升发,促进新陈代谢,帮助肠道蠕动,为一整天注入活力。

午间静养,养心宁神。中午11时至13时是心经当令,气血最旺,也是一天中阳气最盛之时。顺应自然规律,进行短时静养(午休或静坐)15分钟至30分钟,能有效养护心气、潜降心火,缓解疲劳,避免午后困倦,提高下午工作效率。

自我经络穴位保健:随手可及的养生妙招

内关穴,养心护胃之要穴。位于手腕内侧,腕横纹上2寸

(约三横指),两筋(掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱)之间。用拇指指腹按揉内关穴,力度适中,以感觉酸胀为度。每次3分钟至5分钟,左右交替。可以宽胸理气、和胃降逆、宁心安神;可以缓解胸闷、心悸、心慌;也可以改善暑湿或饮食不当引起的恶心、呕吐、胃脘不适。还能安神助眠,晕车、心悸不适时也可按压。

足三里穴,强壮脾胃,祛湿扶正。位于外膝眼下3寸(约四横指),胫骨前嵴外一横指处。用拇指或中指指腹用力点按或按揉,力度可稍重,以产生明显酸胀感甚至向下传导为宜。每次3分钟至5分钟,两侧交替进行。可以健脾和胃、调理气血、扶正祛邪、通经活络,堪称“长寿穴”。能强健脾胃功能,改善食欲不振、腹胀腹泻;增强免疫力;促进气血运行,帮助祛除湿气。

委中穴,舒筋活络,泄暑热湿毒。位于膝后方,腓肠肌中点(膝盖后侧横纹正中央)。可采取坐位,用双手拇指同时点按两侧委中穴,或用空拳轻轻叩击腓窝区域,每次2分钟至3分钟。力度适中,以感觉酸胀为度,至微微泛红效果更佳(俗称“拍打腓窝”)。委中穴属足太阳膀胱经,是重要的“排毒”通道。能舒筋活络、清热解暑、祛湿通淋。可缓解腰背疼痛、腿部酸胀乏力;促进下肢气血循环,帮助排出体内湿浊热毒;改善小便不利。

有医说医

脑卒中后“变傻”了怎么办

[张强]

老王以前是小区里的“棋王”,脑子转得快,记性也好。可自从去年得了脑卒中(俗称中风)后,家里人发现他像是“变了个人”,刚说过的事转头就忘,想说的话到嘴边却找不到词儿,脾气也变得有点急躁……相信很多家里有中风病人的朋友,都遇到过类似的揪心情况。别着急,今天我们就来好好聊聊这个“变傻”的问题。

这不是“傻”,是大脑受伤了

中风后的变化,绝对不是人真的“变笨”或“傻了”。中风,是大脑里的血管突然堵住或者破裂出血了,导致大脑局部区域像突然断了电一样,里面的脑细胞受到了损伤。这些损伤的区域,原本可能负责记忆、说话、思考、计划、集中注意力等重要的高级功能。

这些表现,医学上叫“认知功能障碍”,常见的有:记性变差,刚吃过药就忘了,说过的事转头就忘,重要的日子记不住。注意力难集中,看一会儿电视就走神,听人说话听着听着就“飘”了,做事容易被打断。说话找词困难,理解变慢,明明知道想说什么,但那个词儿就在嘴边说不出来,或者别人说的话,需要反应半天才能明白。脾气性格改变,可能变得比以前急躁,容易发脾气,或者相反,变得特别平淡,甚至情绪低落。

大脑有潜力,康复有办法

知道了原因,咱们心里就有底了。这不是不可逆的“变傻”,而是大脑受伤后需要修复和重新学习的过程。就像胳膊腿骨折了需要做康复锻炼一样,大脑受了伤,它的那些“高级功能”也需要专门的“复健”。关键是要用对方法,并且坚持下去。

找对帮手,专业评估很重要 发现中风后出现明显的“变傻”迹象,一定要及时带患者去看神经内科医生或康复科医生。医生会通过一些简单的问答、小测试来判断到底是哪些方面出了问题,有多严重。医生可能会建议进行专业的认知康复训练。这通常由康复治疗师来负责,他们就像是“大脑功能的教练”,会设计一套个性化的训练方案。

大脑“复健”训练营,在家也能练 专业的训练很重要,但家庭的日常训练和营造良好的环境更是康复成功的关键。可以先练记忆力,从简单的记清单开始,比如让患者记住购物清单上的3样东西,去“买”回来(可以在家里模拟),成功了再慢慢增加数量。晚饭后,家人引导患者聊聊今天做了什么,见了谁,有什么特别的事,就像“看电影”一样。手机闹钟、便笺、大挂历(把重要日子圈出来),都是好帮手,要鼓励患者自己学着用。然后练注意力,一次只做一件事,避免同时处理多件事。比如,听家人说话时,关掉电视。玩点“集中精神”的游戏,如简单的拼图、找不同、连连看,甚至安静地涂涂色,都有帮助。最后练说话和理解,给患者足够的时间去思考 and 表达,不要着急替他说完。当患者卡壳时,可以温和地提示:“是不是厨房用的那个?”“是不是圆形的、红色的?”或者让他用手比画。家人和患者说话时,语速放慢一点儿,句子结构简单清晰一点儿。问问题时,尽量问只需要回答是或不是,或者做选择题。

心贴心,爱是最好的“药”

家人的呵护是最好的良药,面对患者我们要多鼓励,少批评,哪怕是一点点小小的进步,都要及时地、真诚地表扬;保持耐心,放慢节奏,给患者足够的时间去反应和完成事情,不要催,着急只会让双方都更焦虑;关注情绪,多陪伴,倾听患者的感受,如果发现患者长时间情绪非常低落,对什么都提不起兴趣,或者焦虑失眠严重,一定要告诉医生,可能需要心理疏导甚至药物帮助;保持社交,在患者能接受的情况下,鼓励他参与家庭聚会、朋友聊天,避免与社会脱节。

来自医生的提醒

越早干预越好 中风后一旦发现认知问题尽早开始康复训练效果最佳。

坚持很重要 大脑功能恢复是个缓慢的过程,需要日复一日地坚持训练,不能期待立竿见影,但长期坚持一定能看到改善。

管理好基础病 控制好血压、血糖、血脂,戒烟限酒,健康饮食,规律作息,遵医嘱服药,这些都是防止中风复发、保护大脑血管的关键。

定期复查 按医生要求定期复查,让医生了解康复进展,及时调整方案。

中风后出现的“变傻”,是大脑受伤的信号,但不是人生的终点。许多患者通过科学康复和家庭支持,认知功能都能得到显著改善,重新找回生活的掌控感和乐趣。(作者系大连船舶康复医院院长)

血费减免一次都不跑

[大连新闻传媒集团记者张丽霞]

近日,记者从省卫生健康委获悉,按照国家部署要求,辽宁在全省范围内推行“血费减免一次都不跑”服务,以数字化手段打通便民服务“最后一公里”。记者随后从市血液中心了解到,血液本身不收取费用,血费是指公民临床用血时交付的用于血液的采集、储存、分离、检验等费用。根据《中华人民共和国献血法》规定,无偿献血者以及配偶和直系亲属临床需要用血时,可以按照有关规定免交或者减免血费。但依据以往的业务办理流程,患者出院结算后,须到当地血站退费窗口办理减免业务,整个流程核对材料较多、减免耗时较长。

在辽宁献过血,无论何地用血的献血者,只需登录“全国电子无偿献血证”微信小程序,点击“异地减免办理”功能,上传相关资料,即可线上办理血费减免服务,本人和直系亲属均可办理。本人办理需上传身份证、发票、费用清单、银行卡、持卡人姓名、开户行等材料;直系亲属办理,需上传直系亲属关系证明、发票、费用清单、银行卡、开户行等材料。资料提交成功后,等待审核与退还减免金额即可。需要注意的是,具体减免标准按照献血地政策执行。为方便献血者,特别是异地办理血费减免的献血者,国家卫生健康委将推进线上就能办、血费减免“一次都不跑”列为2025年全系统为民服务八件实事之一。大连响应国家号召,积极推进此项工作落实落地。

大连无偿献血者血费减免政策如下:献血者本人,自献血之日起5年内无偿使用血液,5年后无偿使用献血量等量的血液;累计献血800毫升以上者,终身无偿使用血液;献血者的配偶、父母、子女和未成年弟妹,献血之日与用血之日间隔3个月以上至5年内无偿使用献血量等量的血液;5年内享受等量报销后,其本人仍可享受个人储血的优惠政策。所需材料为:本人,身份证、用血费用清单、发票;直系亲属,双方身份证、用血费用清单、发票、直系亲属关系证明。

遇见大连·发现美好

专栏主持:李丽

“荷”你有约

前关城市中央湿地公园的荷花开了,从翠绿的荷叶间冒出,呈现出“万绿丛中一点红”的迷人景致。在这个最佳观赏期,市民游客纷纷穿上漂亮的服饰奔赴而来,寻觅着夏日的浪漫诗行。

摄影 吴永庆



长期征集

记录生活瞬间,留下人生百态。“瞬间”图片专栏长期征集以人文纪实类为主的图片,反映健康生活点滴,记录瞬间影像,为健康存档,为岁月留存记忆。投稿邮箱: jiankang905@163.com

巩固国家卫生城市 共享文明健康生活

[大连新闻传媒集团记者张丽霞]

近期,大连气温升高,雨水频繁,这种高温潮湿的环境特别有利于各种野生菌类的生长,也是野生有毒蘑菇中毒的高发时期,轻者出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻,重者可致肝肾功能损害,甚至死亡。大连市卫生健康委提醒,不采、不食野生蘑菇是预防和控制有毒蘑菇中毒的关键。勿在农贸市场、路边摊购买来源不明、辨识不清种类的野生蘑菇,自制野生蘑菇冻品、干品同样高风险。

吃了半盘毒蘑菇, ICU里住7天

“应该是好蘑菇里混进了一两个毒蘑菇,但它们真的是太像了,难以分辨,以后再也不敢吃了。”汪女士就是一个毒蘑菇受害者,为此她在ICU里住了7天。去年她在雨后散步时,采了一些蘑菇炒着吃,当时只吃了半盘。几个小时后开始恶心想吐,不断跑厕所,最后几乎是水样便。到医院做了相关检查,提示肝损害及肾损害,在市三院会诊后收入ICU进一步治疗。医生拿来了野蘑菇中毒防治手册,趁着汪女士意识清醒请她仔细辨认,她看着图册上的灰花纹鹅膏和隐花青鹅膏犹豫不定。由于某些剧毒鹅膏与可食鹅膏外观长得非常相似,很难从外观上来区分哪些是可食鹅膏,哪些是有毒鹅膏。鹅膏是大型真菌的一个大类,近年来发生较严重的蘑菇中毒事件一半以上是鹅膏属物种引起。在ICU里,汪女士接受了床旁血常规、血浆置换和

雨后疯长,品种难辨,致命高发季来了!

血液灌注,同时进行保肝治疗。7天后,她的肝功能各项指标趋于正常,转入了肾内科继续治疗。

由于野生蘑菇种类繁多,目前主要由菌类专家根据毒蘑菇形态学特征进行分类鉴定。但部分有毒蘑菇与食用蘑菇极其相似,菌类专家也很难单凭肉眼辨认,需要科学实验来判定。也就是说目前没有简单易行、快速有效地识别野生蘑菇是否有毒的方法。作为非专业人员的广大市民,如果仅凭以往经验,如形态、气味、颜色、生长位置、有无虫食、是否流汁等特征来辨识,是很难准确识别毒蘑菇的。

不少市民依然存在以下误区:色彩鲜艳的蘑菇有毒,色彩不鲜艳的蘑菇无毒?错!部分色彩不鲜艳、长相不好看的野生蘑菇如鹅膏类就是剧毒种类;而鸡油菌和香菇却是美味的食用菌。与银器、大蒜、生姜等同煮会变黑的蘑菇种类有毒?错!毒蘑菇和银器、大蒜、生姜等接触不会产生反应。掰开蘑菇后有乳汁或变色的有毒?错!松乳菇、红汁乳菇掰开后流出乳汁,却是美味的食用菌。部分可食用的牛肝菌断面会变成蓝色,也是可食的。生蛆或生虫的蘑菇有毒?错!很多剧毒蘑菇成熟后也会生蛆或生虫。

常见的野生毒蘑菇有哪些?

目前,我国已报道的毒蘑菇种类达400多种,不同毒蘑菇含有不同的毒素,一种毒蘑菇也可能含有多种毒素,对人体造

成的损害也有所不同。

根据蘑菇中毒临床表现主要分为8种类型,分别是胃肠炎型、急性肝损害型、急性肾损害型、神经精神型、横纹肌溶解型、溶血型、光敏性皮炎型和混合型。如果食用了多种毒蘑菇,中毒症状可能更为复杂,甚至危及生命。

我国毒蘑菇中毒死亡率最高的类型——急性肝损害型蘑菇中毒。患者多在进食后数小时至30小时发病,也有少数在半小时至2天内发病。早期可出现明显的胃肠道症状,多数患者在胃肠道症状好转后,不再有任何中毒症状,患者自觉康复,此期一般持续1天至2天,医学上称之为“假愈期”。有1天至2天的“假愈期”,常会让人忽视病情的严重性,导致错过最佳救治时机。之后出现明显肝肾功能损伤,少数患者伴有心脏和肾脏损害。病情严重者可因爆发性肝功能衰竭和/或呼吸循环衰竭死亡。导致此类中毒的蘑菇品种类型为鹅膏属、环柄菇类和盔孢伞属的一些种类。

野生蘑菇中毒后如何自救

一是催吐。在中毒者神志清楚的情况下尽快催吐。可用手指扣咽喉或用器具压迫舌根部即可引起呕吐。可反复多次,尽量把胃内食物呕吐出来,以减少毒素吸收。二是立即就医。中毒后立即到正规医院救治,如果有剩余蘑菇样品或食用蘑菇图片,请一并携带,可以帮助鉴定毒蘑菇种类及判断中毒类型,实施针对性救治措施。