

赴火焰山“晒背”养生? 听听专家怎么说

近日,赴新疆火焰山景区“晒背养生”一事引起不少人的关注。据一些网友介绍,当地地表温度高达81摄氏度,利用当地的高温沙床,躺在上面进行热疗,可以有效缓解风湿、关节疼痛等症状,此举被称为“湿气杀手”。有网友分享了自己的晒背心得体验:“到新疆晒背后,不长痘了,黑头和痛经离我而去,连肚子都小了!”

那么,这些祛湿方法科学吗?夏天该如何科学祛湿?中医专家对此进行了详细解释。

晒背能够补充阳气

上海中医药大学附属龙华医院特需科徐佳副主任医师介绍,古往今来,晒背作为一种传统养生方法,

在民间被广泛应用。中医认为,背部有多条经脉循行,尤其是督脉和膀胱经,是阳气的主要通道。利用阳光照射背部,能补充人体的阳气,促进气血流通;尤其在春夏,体温升高更

有助于排出体内湿气,通过汗液的形式净化身体。

科学晒背要注意啥

需要注意的是,晒背的频率要根据个人的体质和反应来调整。对于阳虚、寒湿较重的人群,每天10~20分钟即可;对于体质偏热、容易上火的人每次5~10分钟,每周2~3次即可。

晒背过程中需要注意观察身体的反应,如出现头晕等不适症状,应及时停止并就医。避免强烈的阳光直射,佩戴太阳镜保护眼睛;晒后及

时补充水分。至于到新疆进行“沙疗”,也有专家认为,这样的选择治标不治本。

夏日祛湿方法多样

徐佳介绍,三伏天湿热熏蒸,不少人感觉闷热难耐。古时,民间还有“饮伏茶”的习俗,在乡间凉亭里免费提供茶水给过往路人。这种茶由中草药熬煮成茶水,具有清热祛湿的作用。

此外,夏天是冬病夏治好时节。针对于亚健康人群以及秋冬时令好发的疾病和以阳气虚损为主要病机的疾病,如慢性阻塞性肺病、哮喘、

慢性心功能不全、冠心病、中风后遗症等,应用冬病夏治及夏季膏方补泻兼施、治病防变,可调整人体气血阴阳,达到扶正祛邪、疗疾延衰的目的,具有滋补强身、抗衰延年、治病纠偏等多种作用。

徐佳说,在夏季,市民也可以利用养生壶简单煮茶饮,选择金银花、菊花、荷叶、夏枯草等中药,这类茶饮口感清香,能够清除体内的湿热,预防夏季常见的消化道疾病。不过,中药茶饮仍需注意个人体质及药物配伍,要专业中医师进行体质辨识后才进行。 记者 梅一鸣

“一代女侠”去世,所患罕见病极易被误诊

7月17日,曾出演过《大醉侠》《卧虎藏龙》《唐伯虎点秋香》等武侠电影的著名演员郑佩佩去世,享年78岁。

有媒体报道,早在2019年,郑佩佩就被诊断出患有神经退行性非典型帕金森综合征,又称皮质基底节变性(简称CBD)。这是一种罕见病,其症状

与帕金森病相似,但目前的治疗方法无法缓解病情。

事实上,CBD不同于帕金森病,两者的病理不同,前者属于tau蛋白异常,后者则涉及 α -突触核蛋白。从病情发展的角度来看,CBD比帕金森病进展更迅速。

数据显示,CBD是一种极为罕见的病症,每年10万人发病率不到1人。该病初发时症状隐蔽,常被误诊为帕金森病或其他变性疾病。主要临床表现为逐渐加剧的不对称肌强直和功能丧失,伴有肢体僵硬、肌张力障碍等症状。随着时间推移,部分患者还会遭受认知障

碍、行为改变及语言能力丧失等困扰。

其发病往往与年龄的增长、机体各脏器功能逐渐退化、体内多巴胺等神经递质水平下降有关。建议有相关症状的人群应定期进行全面检查,注意早期识别。

华山医院神经内科 郁金泰

答读者问

黄浦区张先生来信咨询:在其他医院就诊时,我已经做过影像和化验检查了,为何换了一家医院就诊时,还需要再做一次?我已经82岁了,患上了恶性肿瘤,选择哪种治疗方式更好?

北京大学肿瘤医院病理科副主任医师时云飞回答:肿瘤往往是在不断发生变化的,如果以往的检查结果不够明确、模棱两可,就可能妨碍外科医生对肿瘤侵犯范围、转移等情况的准确评判。

事实上,在大多数情况下,患者需要重复必要的影像和化验检查,以便医生更准确地评估肿瘤。在获得明确的检查结果后,外科医生能够对疾病的侵犯、分期等进行更好的判断。

当前的技术条件下,治疗恶性肿瘤采用的是手术、化疗、放疗、靶向治疗等多种方式联合的综合模式。

对于可以直接手术治疗的,医生会优先进行手术;对于那些处于肿瘤晚期、不能手术,或是需要术前辅助治疗才能获得手术机会的患者,医生往往需要通过病理检查来明确肿瘤的病理类型、治疗靶点等情况。值得注意的是,特定靶向治疗只对特殊类型的肿瘤有效。

经常「饿得慌」或是身体报警

对健康人群来说,饿一会儿并不是什么大事,如果一饿就感觉心慌、手抖,可能预示着身体出现了问题。

低血糖 发生低血糖时,身体会立即启动升血糖机制,动用储存的糖来尽量升高血糖,会伴随交感神经兴奋表现:心悸、出汗、面色苍白、肢体震颤等。且血糖下降速度越快,症状越明显。

糖尿病 部分2型糖尿病患者,特别是比较肥胖的患者,可能会出现“糖前期”症状。主要表现可能为下一餐前,即饥饿状态时出现低血糖反应,包括心慌、浑身无力等。

甲状腺功能亢进 甲亢患者体内甲状腺激素产生和分泌过多,导致身体代谢速度加快,神经兴奋性增加。如果常在饥饿时出现相关症状,尤其在双手伸平,十指分开时明显,并伴随怕热、出汗多、消瘦、突眼等症状,建议进行甲功五项、甲状腺激素水平检查。

肠胃疾病 胃部没有食物,胃酸又分泌过多时,可能出现以上症状。如患胃溃疡等疾病,饥饿状态下症状可能加重,引发不适感。

心血管疾病 若存在心脏方面的疾病,如心律失常、冠心病等,也可能会引起心慌、胸闷、头晕等症状。饥饿时血压降低,易导致脑供血不足,加重症状。

摘自《生命时报》

装了支架,为何胸痛又来袭?

植入支架的部位可能会继续形成斑块,造成血管狭窄,甚至闭塞。这些患者一般在术后感到疼痛略有缓解,但3个月至1年内,胸痛往往再次“光临”。

药物洗脱支架可以在一定程度上抑制支架内新生内膜的增生,使支架内再狭窄的发生率降至10%以下。但在

处理复杂多支血管病变时,药物洗脱支架的表现并不尽如人意。此外,手术过程可能会对冠状血管内膜造成损伤,由此引起的炎症反应会增加支架植入后再狭窄的发生风险。

上海市第七人民医院心内科 庄少伟(主任医师)

心衰患者,在“家门口”就能解“心结”

73岁的“心力衰竭”患者张先生拿着复诊的心超和检验报告单,来到了“家门口”的上海市静安区市北医院。该院心内科主任曹华明仔细看完报告后兴奋地说:“非常好!相关指标已基本恢复至正常范围。”

原来,2023年4月,张先生在外院被诊断为“心力衰竭”,之后的5个月先后就住院4次,让他苦不堪言。得知家附近的市北医院就有心衰治疗中心,他赶紧就医。该院心内科主任曹华明带领心衰治疗中心医疗团

队对张先生进行了全面评估和分析,根据其临床症状、体征、辅助检查及合并疾病等制定了个性化的治疗方案,给予其药物治疗的同时,还进行了心衰相关知识宣教、用药和饮食指导,张先生经过治疗后顺利出院。之后,心衰治疗中心的医生还对他进行8个月的随访。在此期间,他未再因“心力衰竭”症状加重而住院,精神面貌焕然一新。

市北医院院长陈俊峰介绍,2021年9月,市北医院在区卫生健康委的支持下,组建以心内科医生为主,多学



科包括药师、营养师、康复师在内共同参与的心衰治疗中心,实施以心衰指南为依据的规范化诊疗和患者长期随访管理,为心衰患者在“家门口”提供更优质、更精准的医疗服务,造福更多的心衰患者。

通讯员 喻文龙

上海举办母婴行业展 科学哺乳引多方关注

7月17日,第23届国际孕婴童展在国家会展中心(上海)开幕。在当日举办的“小奶嘴大科技”发布会上,贝亲发布新生儿“仿生奶嘴3S模型”,并因此获得该展会颁布的“新生儿哺喂科技创新奖”。

发布会上,权威儿科专家进行了发言,从健康的角度讨论如何进行科学哺乳。

国家卫健委妇幼健康中心研究员王惠珊教授指出,母乳喂养是儿童生长的基础,对于婴儿的健康成长非常重要。但是,不少母亲因各种原因无法

亲自哺乳或需要用配方奶进行喂养,奶瓶便成为重要的哺喂工具。为了让宝宝能获得接近妈妈亲自哺乳般的感受,贝亲专注研究宝宝口腔运动,并研发出3S模型,即提升Soft(柔软弹性)、Stretch(拉伸力)、Speed(流速),在此基础上研发的“新生儿仿生奶嘴”,可以还原母亲的“亲喂实感”。

早产儿如何更好地喝奶?北京协和医院儿科王丹华主任医师表示,早产儿有其独特的吮吸方式,可以选择早产儿专用奶嘴,作为母亲哺乳阶段的过度。北京妇产医院护理部原主任、国家卫生



委新生儿护理专家王立新教授表示,宝宝只有将奶嘴含得足够深,才能获得最好的哺乳体验,不少奶嘴上会有指示线,家长可以据此判断。此外,宝宝喝奶时,奶嘴一定要充满奶,这样才能避免喝奶后产生胀气。

记者 梅一鸣

室内外温差大需警惕「眼中风」

夏季从空调房内走出时,若室内外温差过大,就会伤害眼睛中的血管,导致急性堵塞,俗称“眼中风”。

一般而言,“眼中风”与高血压有密切的关系。由于患者长期血压控制不佳,血管弹性比较差,遇到温度急剧变化的情况,就会导致血管收缩。此时患者会感觉眼睛剧烈疼痛,并伴随视力下降。

建议病患者立即赶往医院,在途中可以进行简单自救:含服硝酸甘油,并按摩眼球,轻压数秒后突然放开,反复多做几次。

上海市第十人民医院眼科 高鹏