



扫码关注新民
健康园官方微信

本报专刊部主编 | 第 805 期 | 2020 年 8 月 17 日 星期一 本版编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:pjy@xmwb.com.cn



三伏天养生 牢记“三三”要诀

刚刚进入三伏天的末伏，俗话说：“末伏躲老虎”。如果能把握好这一年内气温最高、湿度最大的时令保健养生，将为下半年打好坚实的健康基础。

注意防三病

热伤风 暑湿感冒是夏天特有的感冒，也就是老百姓俗称的热伤风。暑湿感冒的病因是夏季暑湿时邪，再加上空调、冷饮风寒袭击，使体内的暑湿为风寒所遏，疏泄受阻，因而发病。

中暑 有一种最严重的中暑叫做“热射病”，死亡率高达 60%。炎炎夏日，中暑易多发，人们需要及时补充水分，避免烈日直晒，注意防暑降温。

肠胃炎 夏季肠胃炎多发，具有鲜明的季节特征，闷热的天气适宜细菌繁殖，食物容易变质；人体出汗多，消耗大，很容易疲劳、消化功能减退；冰镇西瓜、冷饮是夏令美食担当，人们在消暑解渴之余会忍不住多吃几口。需强调，夏季饮食切忌贪凉，少喝冷饮，多喝温盐水，及时清理变质食物。

保健有三穴

足三里：健脾除湿
部位：外膝眼下三寸处。足三里是足阳

明胃经的要穴，具有调理脾胃、补中益气、扶正祛邪的作用。

方法：直接将拇指着力于足三里穴上，垂直用力向下按压并揉之，刺激时可产生酸、麻、胀、痛和走窜等感觉，反复操作即可。

内关穴：预防中暑
部位：位于前臂掌侧，腕横纹上二寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。内关穴具有宁心安神，理气止痛的作用。

方法：刺激内关穴可以采用揉按的方式，食中指并拢用指腹揉按内关穴 3-5 分钟，以有明显的酸胀感为度。

百会穴：提神醒脑
部位：头顶正中的最高点，按摩这里可以提神醒脑、升举阳气。

方法：用双手拇指或食指叠按于穴位，缓缓用力，有酸胀感为宜，持续 30 秒即可。

饮食“三个三”

吃三苦：苦瓜、苦菜、苦荞麦
适当吃些苦味食物，如苦瓜、苦菜、苦荞麦，不仅能让湿热之邪敬而远之，还可预防

中暑，可谓一举两得。尤其是苦瓜，苦瓜具有清热解暑、健脾开胃、益肾利尿等作用。

吃三豆：赤小豆、白扁豆、绿豆
赤小豆有行血补血、健脾祛湿、利水消肿之效，比如红豆薏米茶适宜女性在夏季饮用；白扁豆可健脾止泻，需要注意的是，白扁豆在祛暑湿时宜选用生扁豆，在作健脾胃之用时宜选择炒扁豆；绿豆清热之功在皮，解毒之功在肉，绿豆汤是家庭常备夏季消暑饮料，老少咸宜。

饮三茶：薄荷叶、藿香叶、荷叶
高温天适当泡点薄荷叶，简单易行又解暑。也可以在煮绿豆汤的时候加点薄荷叶，或者榨果汁的时候添加点冰镇的薄荷水。藿香叶全草可以入药，泡水喝预防中暑，还能健脾和胃，减少恶心、呕吐等症状出现。藿香正气水是夏季必备“神药”。

清香诱人的荷叶在三伏天代茶饮，可以解暑、增食欲。也可以用来做绿豆汤，跟薄荷叶一样，煮绿豆汤时放一些，增强消暑效用。

周建华（主任医师）**王倩文**（上海市第八人民医院中医科）图 TP

 身边提示

食道异物别大意 处理不当要人命

从垂髫小儿到耄耋老者，都有可能发生食道异物。异物的种类各式各样，从常见的鱼刺到枣核，再到硬币、灯泡、发夹、假牙，甚至牙刷，可谓千奇百怪。其中，尖锐、带刺的硬质异物最有可能造成严重后果，比如两头尖尖的枣核就属于这类异物。食道的周围有重要的血管、神经，人体最粗的主动脉就位于食道的侧后方，一旦异物穿出食管，刺入主动脉，就会出现难以挽救的大出血，危及患者生命。

一般发生食道异物时，会有颈根部或胸骨后疼痛感，吞咽时会更加明显，有的患者

会流口水，甚至会有呼吸困难。当出现以上情况时一定要及时就医。吃醋、吞咽饭菜等带下异物的侥幸心理往往会造成适得其反的严重后果。大多数食道异物的诊断和处理并不复杂，只要引起足够的重视，及时妥善处理，恢复都很好。然而，如果不及及时就医，简单问题有可能复杂化，待到演变成食道穿孔、食管周围脓肿，甚至纵膈脓肿、动脉大出血等严重并发症时再让医生处理，很有可能“回天乏术”。

预防食道异物的关键是安全进食。进食时细嚼慢咽，不要边吃边说话，特别是吃

鱼或带骨、带核的食物时。老人或幼儿尽量不要吃带骨、带刺的肉，或者带核的枣等。很多异物都是生活中常见的小玩意，家长要引起重视，教育孩子不要把玩具或任何可能的异物含在口中玩耍或打闹。佩戴假牙者要定期检查，防止假牙松脱，睡觉时要摘下活动假牙。

“食不语，寝不言”，古人诚不我欺也。万一不小心发生食道异物，一定要及时到医院就诊，切勿擅自处理以免错失治疗时机。

方锐（复旦大学附属眼耳鼻喉科医院耳鼻喉科副主任医师）

 专家点拨

多囊卵巢综合征致不孕 助孕策略首选减重

现代人的生育能力以及影响生育力的疾病受到越来越多的关注，生育相关疾病也是刚刚落幕的第四届东方妇产科学论坛的重要议题之一。多囊卵巢综合征是备受瞩目的影响生育力的妇科疾病。

多囊卵巢综合征在我国育龄女性中的发病率为 5%-10%，患者人群的 50%-80% 发生不孕。多囊卵巢综合征最令人恐慌的是，以后不能怀孕，失去生育宝宝的机会。其实这种恐慌大可不必，部分患者有稀发排卵，30%-40% 的人可以自然怀孕，不能怀孕的患者经过治疗绝大部分也可以怀上宝宝。

由于多囊卵巢综合征患者存在激素

紊乱和代谢失调，影响促排卵和受孕的成功率，怀孕后妊娠糖尿病及先兆子痫增加，所以，多囊卵巢综合征患者最好备孕前做好激素和代谢检查和评估，存在异常的先进行预处理，然后再促排卵助孕。

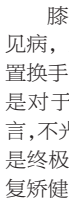
所谓预处理是指在评估多囊卵巢综合征的病情之后对症处理和治疗。在此过程中，患者最容易忽视的治疗手段是积极调整生活方式从而控制体重。体重处于正常范围内，对于多囊卵巢综合征患者而言事半功倍，减重 10% 可以使 70%-90% 的患者恢复排卵并自然受孕。患者在饮食方面，要少油腻、少碳水化合物、多优质蛋白，总能量摄入不能超标；在运动方面，每

天运动 30-60 分钟，坚持每周至少 5 次、中等以上强度的运动。同时，患者要注意减压放松、规律睡眠、戒除烟酒。

通过预处理阶段，部分患者可以恢复自然排卵受孕，不能恢复排卵的患者需要尽快促排卵助孕，因为停药时间过长，激素紊乱会很快复发。一般而言，95% 以上的患者服用药物后皆可成功促排卵且可受孕。

只要治疗规范、方案合理，多囊卵巢综合征患者怀孕并不复杂，实现好孕不是遥不可及的梦想。

张炜（复旦大学附属妇产科医院教授、主任医师）

 无影灯下

猴王「换膝」重返舞台

膝关节退行性病变是老年人的常见病，通常保守治疗无效后采取关节置换手术以求保全基本活动能力。但是对于绍剧表演艺术家小七龄童而言，不光是治好膝关节炎，重返舞台才是终极目标，然而，根治常年顽疾、恢复矫健身姿，谈何容易？

曾被誉为“南猴王正宗传人”的小七龄童已年近八旬，在诸多殊荣背后，是经年累月的付出与不为人知的伤痛，老人的膝关节炎发病时痛苦不堪，无法完成舞台表演，而且保守治疗无效。上海交通大学医学院附属新华医院骨科主任陈晓东擅长人工膝关节置换，尤其是较为复杂的关节置换手术，了解到老艺术家希望重新站上舞台的迫切愿望后，为小七龄童制定了治疗方案，并亲自操刀，分别于前年和去年为其进行了两次膝关节置换手术。小七龄童术后的生活恢复常态，术前的种种担忧一扫而空，不仅恢复了正常行走，而且现在他又可以作为“美猴王”回归舞台，为喜欢他的观众呈现精彩的猴戏了。

随着医疗技术的发展与进步，膝关节置换已经是一种成熟的手术方法，手术时间在一个小时左右。陈晓东主任介绍，手术将磨损的软骨以及增生的骨刺修整，利用人工关节包裹在骨头的表面，从而缓解膝关节的疼痛，恢复行走功能以及上下楼梯的功能，改善生活质量。绝大部分患者术后第二天可以在医生的指导下，下床扶拐行走、负重以及上厕所。膝关节置换术主要适用于四类人群：一般年龄在 55 岁以上膝关节骨性关节炎；类风湿性关节炎；创伤性关节炎；骨缺血坏死或肿瘤等病变所致的膝关节严重疼痛和（或）功能障碍影响行走以及日常生活。

由于人工关节材料的不断改进，80% 以上的患者其使用期可以超过 20 年以上。当然，科学康复，保养适当也很关键。膝关节置换术后的康复训练，直接影响术后膝关节功能恢复的好坏。术后早期主要做股四头肌静力性收缩运动，以防止肌肉萎缩，并促进恢复。为促进静脉回流，防止深静脉栓塞，要做踝关节的伸屈运动，同时在医生的指导下应用抗凝药物。如膝关节有明显肿胀，给予局部冰敷。在医生的指导下合理应用止痛药，尽量在术后 1-2 周、无痛状态下练习膝关节的伸屈，锻炼的目的是恢复关节活动范围以及恢复肌力。

我国现代关节置换技术已经远远赶超国外。只要患者术后根据医嘱进行康复锻炼及定期复查，每一位膝骨关节炎患者都能够享有小七龄童一样完美的生活状态。

凌溯