

名医话养生

立夏后顺应天气变化 关注心脏保养 避免“情绪中暑”

□ 王津森 星级记者 俞宝强 文/图

“立夏”标志着漫长的夏天开始。四季中夏天属火,火气通于心,加上气候炎热,汗液外泄,易耗伤心气,令人烦躁不安,而且机体的免疫功能也较为低下。特别是老年人,由发火生气引起心肌缺血、心律失常、血压升高的情况亦增加,甚至因此而发生猝死。安徽中医药大学第二附属医院脾胃科主任医师李学军建议,在春夏之交要顺应天气变化,做好自我调节,重点关注心脏保养,避免情绪中暑。



专家介绍

李学军,安徽中医药大学第二附属医院脾胃科主任,主任医师,教授,硕士研究生导师,安徽省第二届“江淮名医”,全国第四批名老中医药专家学术经验“优秀”继承人,国家中医药管理局“十二五”重点专科脾胃科学科带头人,安徽省中医药管理局“十二五”重点专科脾胃科学科带头人,安徽省中医重点专科协作组组长单位脾胃病项目负责人等。

二十余年来,一直从事中医内科临床工作,在中医内科临证中积累了丰富的经验,擅长治疗各种内科杂症;擅长运用中西药内服、外敷、灌肠、针灸、穴位埋线、大肠水疗等特色疗法治疗胃炎、胃十二指肠溃疡、胃食管反流病、功能性消化不良、缺血性肠病、中风后吞咽困难、中风后便秘、幽门螺杆菌相关性疾病、胰腺炎、溃疡性结肠炎、肠功能紊乱、胆囊炎胆石症、脂肪肝、肝硬化、消化系统肿瘤等消化系统疾病。

思想戒躁,注重静养

中医所说的“心”,除了心脏外,还包括心理因素。

李学军提醒,夏季心阳最为旺盛,随着天气的燥热,人们容易闷热不安和困倦烦躁。李学军表示:夏季养生莫若养性,热中求静、躁中求安,首先要使自己的思想平静下来,神清气和,戒燥戒怒,保持淡泊宁静的心境,避免心火内生,所谓“心静自然凉”,这对夏季养生极为重要。专家建议:平时可以多做些安静的事情,如阅读、绘画、书法、听音乐、下棋、种花、钓鱼等。

饮食清淡,寒温适宜

夏季在五行中属火,具有温热、上炎的特性。

李学军表示,炎夏的饮食应以清淡、质软,易于消化为主,少吃高脂厚味及辛辣上火之物。清淡饮食能清心、降火、敛汗、补液,还能增进食欲。

主食以粥为宜,常吃粥既能补充因炎热多汗而丢失的水分,又能增进食欲,很好地养胃护脾,还可以通过选取不同的配料,起到预防疾病的效果。如在煮粥时加些荷叶,称荷叶粥,味道清香,粥中略有苦味,可醒脾开胃,有消解暑热、养胃清肠、生津止渴的作用。在煮粥时加些绿豆或单用绿豆煮汤,有消暑止渴、清热解毒、生津利尿等作用。

多吃新鲜蔬菜瓜果,既可满足所需营养,又可预防中暑。可适当饮些清凉饮料,如酸梅汤、菊花茶等。但,冷饮要适度,不可偏嗜寒凉之品,否则会伤阳而损身。另外,吃些醋,既能生津开胃,又能抑制、杀灭病菌,预防胃肠道疾病。

晚睡早起,按时午休

《黄帝内经》曰:“夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实,夜卧早起,无厌于日。”

李学军认为,立夏以后,气候变化比较显著,应晚睡早起,以顺应阴阳变化。夏季正午1点到3点气温最高,人容易出汗,午饭后,消化道的血供增多,大脑血液供应相对减少,所以中午人们总是精神不振,昏昏欲睡,应养成午睡的习惯。午睡时间因人而异,一般以半小时到1小时为宜,时间过长会让人感觉没有精神。午休时不要贪凉,避免在风口处睡觉,以防着凉受风,发生疾病。对中午不能午休的上班族来说,午间时分可以听听音乐或闭目养神3~5分钟。

运动适量,汗出有度

在生理上,心与汗液密切相关;在病理上,若出汗过多或发汗过多,则易损伤津液、耗散心气,而见心悸、气短、神疲、乏力等症,甚至出现肢冷亡阳。

夏季炎热,运动尽量避免出汗过多,专家提倡“轻运动”,即体能消耗少、技术要求低、时间要求松的运动方式。如:太极拳、六字诀、散步、跳交谊舞、练瑜伽、扭秧歌等都是“轻运动”中不错的备选方案。

夏季与心气相通,有利于心脏的生理活动,因此,要顺应节气的这种变化,保养心脏,专家表示,此时节,老年人应适度锻炼,注意避免气血淤积,预防心脏病发作。

李学军表示:“总之,在炎热的高温环境中,注重自我心理、饮食与作息的调节,适当运动都有利于防治‘情绪中暑’”。

稀罕,老汉得了胰岛细胞瘤 胸闷、胸腹部疼痛等 不可小觑

□ 张琦 张依帆 星级记者 俞宝强

家住凤台县现年75岁的武老汉,5年前就经常出现心慌、胸闷、出冷汗,一度出现手抖伴意识丧失,一直按心脏病来治疗。因为胰岛细胞瘤有反射性疼痛,常见于胸腹部疼痛,胸闷,临床表现与心脏病表现类似。诊断一直不明确,所以治疗疗效不佳,2周前来到安徽省中医院就诊……

遇上少见疾病,发病率为0.04%

入院后,省中医院普外一科医生仔细询问病史,发现患者有进食甜食后缓解的经历,遂数次检测血糖,均较正常较低,最低至2.1,进一步作增强CT的检查确诊为胰岛细胞瘤。终于找到了困扰武老汉多年的发病原因,为后期治疗减少弯路。

据悉,胰岛细胞瘤是临床少见的疾病,发病率为0.04%,但是不及时治疗,因为反复发作的低血糖性昏迷,可使脑细胞产生不可逆转的改变,导致神经系统的精神症状难有改善的可能。手术是比较好的治疗方案,但是老大爷高龄,又合并高血压病、多发性腔隙性脑梗塞等多种疾病,风险较大。

在各项术前准备下,该科主任于庆生和梁久银教授带领全科进行了细致的术前讨论评估,决定实施创伤小、术后恢复快的全腹腔镜下胰岛瘤切除术,并制定了周密的手术预案。

胸闷、胸腹部疼痛等不可小觑

日前,在省中医院手术室,武老汉接受了超声精确定位下腹腔镜下胰岛瘤切除术。在病理科帮助下,术中即时冰冻病理切片证实为胰岛素瘤,并完整,小范围切除。目前,老人正在慢慢康复。

据悉,该手术风险除了患者本身年龄因素和多项基础疾病外,还在于胰腺位置深在,周围毗邻门静脉、肠系膜上静脉、脾动静脉等大血管和多个重要脏器,术野不容易显露,加上胰腺质地柔软、血供丰富,术中、术后易并发出血、胰漏等严重并发症等特点,即使常规开放手术也存在较大难度。

安徽省中医院普外一科友情提示,下次,您再碰到周围人群有出现胸闷、胸腹部疼痛并伴随低血糖,有可能就是胰岛细胞瘤这种疾病在作怪,为防止大意,耽误病情,要来正规有经验机构进行规范手术治疗。

