

无精打采、食欲不振 都是湿气太重惹的祸

专家：告别湿气，化湿、祛湿、利湿一个不能少

感觉头昏脑涨、四肢酸软、无精打采，出现恶心欲吐、食欲不振、大便稀薄、舌苔厚腻等症状。一些有生活经验的人知道，这是“湿气”太重而引发的一系列症状。安徽省针灸医院康复一科主任孙善斌建议，要想祛除身体浊重湿气，重新恢复神清气爽，要做到化湿、祛湿和利湿。

□ 田浩文 王津焱 记者 马冰璐 文/图

湿气分为外湿、内湿

湿气是中医学里的概念，分为外湿、内湿。顾名思义，外湿是指外感湿邪，或因气候潮湿，或感受雾露之邪，导致头重、胸闷、腰酸、肢倦、关节疼痛等。内湿，由脾肾阳虚，运化水液功能障碍引起的，常表现为食欲不振、腹胀、腹泻、尿少、面黄、浮肿、舌淡苔润等。

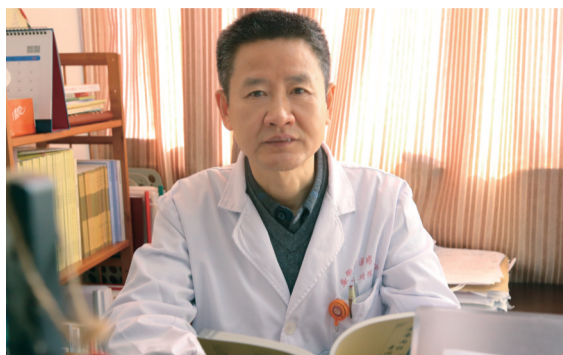
湿与寒在一起叫寒湿，与热在一起叫湿热，与风在一起叫风湿，与暑在一起就是暑湿。寒湿表现为受天影响明显，怕冷，关节等地方容易疼痛，人很困倦，喜欢吃热的东西。而湿热则表现为除了湿还有热症，如咽干、咽痛，舌质偏红，舌苔偏黄，总有便意却拉不干净，甚至肛门有灼热感，大便粘腻而臭。

化湿、祛湿、利湿，一个不能少

古语“千寒易除，一湿难去。湿性黏浊，如油入面”，是形容人体内的湿气过重，让人一天感觉很疲劳打不起精神，从而影响人们健康的生活。那么，该如何从生活上进行调理，祛除体内湿气呢？孙善斌认为，要想祛除身体浊重湿气，重新恢复神清气爽，要做到化湿、祛湿和利湿。

在环境比较潮湿的情况下，要注意保证衣服、被子等接触身体的东西充分干燥，如果晾晒不能满足的话，可以利用吹风机、烘干机等机器进行烘干。洗澡后要立刻擦干身体和吹干头发，这样可以防止湿气入侵身体。

孙善斌建议，除了日常生活中要多注意外，还可以利



孙善斌 主任医师，硕士研究生导师，擅长针灸推拿与现代康复结合治疗神经、运动系统疾病，如中风后遗症、脊髓损伤、颈肩腰腿痛、眩晕及面瘫等。

用泡脚、热敷、艾灸等方法祛除身体里的湿气。晚上睡觉之前可以用热水泡泡脚，这样既可以赶走一天的乏累，还可以起到很好的祛湿效果。

身体内积郁的湿气，一部分来自于外界环境，还有一部分则是由不合理的饮食习惯造成的。日常饮食应该以清淡为主，少吃生冷和肥腻的食物，可以多吃一些温性的食物，这样可以有效控制身体内的湿气。

积极参加运动也是加速湿气排出体外的方法。跑步、健走、游泳等运动，有助于舒筋活血，增强体内水液代谢。在孙善斌看来，体内湿气重的大多是饮食油腻、缺乏运动的人。这些人常常因为感觉身体沉重、四肢无力而不愿活动，但越是不爱运动，体内淤积的湿气就越多，久而久之，必然就会导致湿气损伤脾的功能，引发各种与湿相关的病症。

此外，祛除湿气还需要好好调整睡眠。如今很多年轻人都习惯晚睡，按照中医原理，长期熬夜会损伤人的阳气。由于阳气不足，湿气就很难化解。孙善斌建议，晚上11点左右睡觉，早上6点左右起床，使人体内的阳气得以升发。

□ 食药安全

问：如何区分消炎药和抗生素？

答：消炎药，消的是“炎”，也可称为“炎症”。它并不是某种特定疾病的名称，而是很多疾病都具有的共同表现。当人体出现细菌感染、病毒感染、真菌感染、过敏、外伤等时，会表现出红、肿、热、痛等，这些现象都可以简单理解为“炎症”。对症下药，得用消炎药，这一点没有问题！但是，消炎药真的是大多数人认为的阿莫西林、头孢、阿奇霉素、红霉素、沙星类等药物吗？并不是！这些药物都属于抗生素。

简单来说，抗生素只对细菌或者支原体等抗生素敏感菌引起的特定感染具有抑制作用，它的最大用处是抗感染，是用来灭细菌的，而并不是消炎。消炎药，能止痛、能退烧、能消肿，虽不具备抗感染能力，但能直接减轻你因细菌感染、病毒感染、过敏等引起的红、肿、热、痛等炎症表现。

药是用来治病的，无论消炎药还是抗菌药，是药三分毒，用药一定要看药品说明书，遵循医嘱，合理用药，才能避免毒副作用。

□ 石跃新 记者 王玮伟

□ 健康生活

健康老人的5项标准，送给爸妈看看吧

星报讯（记者 马冰璐）爸妈健康快乐不仅是老人自己的福气，也是做儿女的福气。那么对于老年人而言，怎样才算“真健康”呢？专家表示，一般来说，衡量健康老人有生活方式良好、没有大病、小病稳定等5项标准。

标准1：没有大病，小病稳定

没有大病：没有恶性肿瘤、心脑血管疾病（如心梗、中风）、肾功能衰竭等。随着年龄增长，心脏、肾脏、大脑等器官都会衰退，但如果没有导致明显功能异常，也能算是健康。

小病稳定：高血压、糖尿病、高血脂等指标控制在目标范围内：

血压：普通高血压人群血压应降至140/90mmHg以下；糖尿病或伴有肾脏疾病的人群应控制在130/80mmHg以下。

糖化血红蛋白：非糖尿病患者，5.0%~6.0%；无并发症的糖尿病患者，6.0%~7.0%。

血脂：对于没有并发症的高血压患者来说，血脂水平的合适范围是：总胆固醇<5.2mmol/L (200mg/dL)；低密度脂蛋白<3.37mmol/L (130mg/dL)；甘油三酯<1.70mmol/L (150mg/dL)。如果有冠心病、糖尿病等并发症的话，血脂应该控制到更低的水平。

标准2：生活方式良好

不吸烟，还要远离二手烟。

不酗酒，最好戒酒。

每天的饮食遵循“十个拳头原则”：不超过一个拳头大小的肉类，包括鱼、禽、蛋、肉；两个拳头大小的谷类，包括粗粮、杂豆、薯类等；两个拳头大小的奶、豆制品；不少于五个拳头大小的蔬菜水果。

多锻炼：每周至少5次中、低强度的运动，每次不少于30分钟，如散步、慢跑、太极拳、游泳、广场舞、做家务等。

标准3：生活能自理

靠自己能完成日常生活基本的行为，比如吃饭、穿衣、步行、上楼梯、梳妆打扮、洗澡、上厕所等。

标准4：智力正常

能清楚知道目前的年月日、季节、居住地，能进行基本的加、减法运算等。

标准5：心态健康

能认识并接受生理、社会关系的变化。能从容应付日常生活的压力，不感到过分紧张。即使是高龄老年人，也能主动做些简单家务，有积极处事的态度。

□ 医疗新闻

120公斤超重孕妇 产下近5公斤健康女婴

星报讯（鲍瑾 记者 马冰璐）体重超过120公斤，脂肪层太厚，麻醉穿刺间隙不清楚，手术中需要增派医护人员专门给她拉开脂肪层……近日，安徽省妇幼保健院西院专家紧密合作，为重达120公斤的李女士平安剖腹产下一名近5公斤的健康女婴，母女平安。

据该院危急重症产科主任陈先侠介绍，产妇体重过重，不仅增加了妊娠期合并症、并发症的风险，也会增加手术的难度和危险系数。孕妈一定要在产检的过程中听从医师建议，控制自己体重，膳食均衡，食品多样化，多吃水果、蔬菜、杂粮，避免高脂肪、热卡高的食物。

陈先侠提醒各位准妈妈，孕期补充营养是对的，但要注意控制体重。一般来说，整个孕期的体重增幅控制在8~12公斤左右为宜，如果本身基础体重超重的，孕期体重控制在10公斤以内为佳。对于超重的女性，能先减肥再怀孕当然最好，但如果基础体重没有降下来，准妈妈要注意监测体重、血压和血糖，避免体重增长过快、适当增加活动量。

小伙在非洲突发“高原反应” 原是“鸡蛋大”听神经瘤“作祟”

星报讯（张楠 方萍 记者 马冰璐）以为是在非洲工作期间出现“高原反应”，头晕、耳鸣、听力下降、行走不稳，结果是脑子里一个鸡蛋大小的听神经瘤“作祟”，28岁的河南小伙段先生辗转多地，最终在安徽成功接受手术，一次性全切肿瘤，康复出院。昨日，主刀医生、中国科大附一院（安徽省立医院）神经外科颅底及脑干肿瘤亚专科主任夏成雨提醒，头晕、耳鸣、听力下降要警惕听神经瘤，听神经瘤筛查首选头颅磁共振。

从2017年10月开始，段先生来到非洲高原国家埃塞俄比亚从事高速公路建设工作，2018年2月又来到海拔约2300米的工地工作。此后，段先生陆续出现头晕、耳鸣、听力下降的情况。2019年8月底开始出现行走不稳的情况。“一直认为是高原反应缺氧导致的。”段先生说，因为症状越来越重，2019年11月底，他只能中断工作，返回河南老家。

从高原回到平原呆了一个多月，段先生的症状不仅没有好转，反而继续加重。他四处求医，并被确诊为“巨大听神经瘤伴脑积水”，今年3月，他辗转来到中国科大附一院（安徽省立医院）神经外科门诊就诊。

经12小时50分钟手术，肿瘤被全部切除。令人振奋的是，段先生的面神经得以保留，后组颅神经也保护完好，目前已顺利出院返回老家，面部神经功能也正在逐步恢复之中。

主刀医生、该院神经外科颅底及脑干肿瘤亚专科主任夏成雨提醒，头晕、耳鸣、听力下降要警惕听神经瘤，听神经瘤筛查首选头颅磁共振。

“小红椒”MAZDA CX-30发运在途

近日，“新生代跑旅SUV”MAZDA CX-30正式从长安马自达南京工厂集结发运，快马加鞭送往全国432家经销商店铺。自开启预售以来，MAZDA CX-30以一道映照天地的穹影曲面造型惊艳四座，再次刷新了人们对汽车工业设计之美的认知。车迷和准用户们更是将MAZDA CX-30形象地比作小红椒，足见其身材和色彩的火辣程度。作为马自达海外顶级工厂，长安马自达南京工厂以极致匠心制造工艺将这幅充满光影魔力的曲面造型完美量产。现在它已在枝头成熟，凛艳待采。