



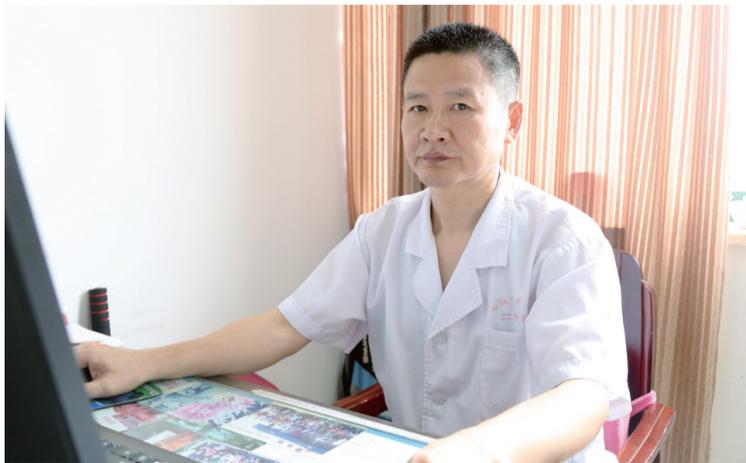
酷暑天养生要以降心火、养心为目的

闭目养神、适量午休、适当运动……不妨试试这几招



中医认为，夏日炎热入心经，“心为君之官”，也就是说，心是五脏六腑的发动机。而在阴阳五行中，心为火。安徽中医药大学第二附属医院康复一科主任孙善斌表示，酷暑天养生要以降心火、养心为目的，“广大市民不妨试试以下这几招。”

田浩文 王津淼
记者 马冰璐 文/图



名
医
简
介

孙善斌，主任医师，硕士生导师，擅长针灸推拿结合现代康复治疗神经、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。



寻医问病
热线电话 0551-62620110
邮箱 749868765@QQ.com

读者：体检时，医生说孩子太胖，可以算是肥胖了。该如何帮孩子甩肉呢？

专家：首先，养成一个健康的饮食习惯尤为重要。饭前先喝汤，然后吃素菜、鱼虾等高蛋白食物，再吃肉类食物，最后吃米饭。做到营养均衡的同时，还能有效减少淀粉的摄入。其次，多咀嚼，放慢吃饭的速度。最后，多运动。父母要鼓励孩子多参加户外锻炼，增加孩子身体的活动量，坚持锻炼能有效避免孩子身体脂肪的堆积，从而能达到减肥瘦身的目的，同时也可以增强孩子的体质，有效降低孩子患病的风险。

记者 马冰璐

闭目养神

闭目，是一种简单有效的养神方法，可以让暑气渐消，焦躁的心得到平复，保持冷静的头脑、平和的情绪，进而达到养精蓄锐、振奋精神之用，而且，可以随时随地进行，不妨利用一些零碎时间，静静地闭目几分钟，以便宁心养神。

适量午休

夏季昼长夜短，适量的午休可以有效缓解身心上的疲劳感，这也是一种非常好的养生方法。午睡的时间不需要太长，这样反而会越休息越累，10~20分钟的小睡就可以弥补夜间的睡眠不足，保持下午的精力充沛，有利于降血压。

适当运动

夏季运动应该要坚持几个原则，一是运动量不宜过大，二是不能过于剧烈，三是避免大量出汗，否则都会损伤心阴，有害于身体。可以选择太极拳、自然养生操、瑜伽等刚柔相济的运动，对身心健康十分有益。

做做深呼吸

每天早上起床后，选择一处空气清新的地方，闭上双眼，用鼻子深深吸气与呼气，尽量深长、缓缓地呼吸，最好不要听到自己的呼吸声，将意念集中于丹田之上，可以令人保持平静。也并非一定要在早上进行，一有空就可以做做深呼吸，养心养神，对身体非常好。

莫生气

夏季是人体阳气最为旺盛之时，此时人体的阳气进入极盛阶段，再加上高温天气的作用，人的心情是非常容易烦躁的。因此，夏天要特别注意心态的平和，必要时可以发泄一下心中的不快，但生气时间不宜超过3分钟。

吃些清热解暑的水果

西瓜，具有除烦止渴、清热解暑之用，非常适合热盛伤津、暑热烦渴、小便不利等症者食用；黄瓜，是清热解毒、生津止渴的佳品，夏季可适量多食；苦瓜，苦味食物入心，可以除热邪、解劳乏、清心明目，改善夏季多种不适感。

健康提醒

手工劳动者易得腕管综合征

星报讯(苏洁 记者 马冰璐) 据合肥市滨湖医院神经内科主任朱幼玲介绍，在医院经常会碰见手腕和手指麻木、酸胀的患者。患者日常工作中不能长时间持物，甩手后好转，夜间重，常被麻醒。这些症状的出现，常被临床医生误诊为“颈椎病、糖尿病”等，但它的“元凶”却是腕管综合征。

腕管综合征多见于从事手工劳动的职业，如长期做编织、洗衣、洗碗等家务的家庭主妇、建筑工人、食堂工作人员、计算机从业者等；也可以并发于其他病理、生理状态，如糖尿病、妊娠、产后等。治疗腕管综合征的方法有早期局部固定法，限制腕关节的活动，无特别禁忌情况下，短期使用激素和维生素类药物可控制和改善症状，预后较好。

朱幼玲建议，针对可疑患者常规测定正中神经传导速度的同时，通过改进方法，加测环指正中神经和尺神经感觉电位潜伏期差值，增加腕管综合征诊断的敏感性，能及时对疾病作出正确的诊断和处理。

“闪腰”了，要注意复位

王女士骑车回家，一个急刹车，不小心就把腰给扭了。腰疼得厉害，王女士到医院拍片子，检查报告却写着“未见异常”。医生详细询问病情后，向王女士解释：“你这是腰椎小关节错位了，片子没拍出来，但是治起来不难。”

腰椎小关节错位是闪腰的一种，有急性和慢性之分，基础病因都是腰部各方的筋骨不协调，某一动作的外力导致小关节错位，或是扭伤了椎间盘。

急性的腰椎小关节错位一般都是外力造成的。腰椎原本端端正正，突然“闪腰”，使得腰椎上的小关节受力加大，出现了微小的离错、交锁、滑膜嵌顿及周围软组织炎症反应，便引起腰痛和腰部的活动受限。

慢性的小关节错位，常见症状为反复的腰部慢性疼痛，容易出现反复扭伤等。这是因为腰部肌肉紧张，力量耐力下降，腰椎受到的保护力不够，久而久之，导致慢性的筋骨失衡，小关节失稳，骨赘生成，形成慢性的疼痛。

由于这种错位非常轻微，所以影像检查无法捕捉，需要医生细致的体格检查，并结合经验与病人提供的详细病史进行诊断。

小关节错位，往往表现为腰部僵硬，有时腰部拘于弯曲体位，不能屈伸活动，活动受限明显，比较难找到压痛点，疼痛也难以通过休养、敷药等方式缓解。只要错位的关节没有复位，即便急性疼痛有所缓解，也依然会在腰部活动时疼痛，且疼痛会长时间持续存在。因此，腰椎小关节错位的治疗，关键在于通过手法进行复位。一旦复位，患者的腰部能够立即得到放松，几分钟内症状体征消失。由于复位手法具有专业性，建议大家到正规医院找专业的医生进行操作。

据《广州日报》

健康新闻 警惕！隐秘于高血压下的“杀手”

星报讯(郭军 黄晔 记者 马冰璐) 昨日，记者从复旦大学附属儿科医院安徽医院(安徽省儿童医院)获悉，近日，该院心内科团队为两名患儿进行了球囊扩张和扩张+支架植入介入手术治疗。值得注意的是，两例患儿的病因“主动脉缩窄”极为隐秘，发现时机也十分“偶然”。

儿童出现高血压症状需重视

什么是“主动脉缩窄”？据该院心内科主任赵胜介绍，该疾病是儿童较少见的心血管畸形，属于复杂性心血管疾病，约占先天性心脏病的5%~8%。这两例接受介入手术的患儿分别因骨折和甲状腺功能异常入院治疗后进行后续检查才得以确诊。赵胜说，一周内两例接受介入手术实属罕见，“如果该疾病不治疗，会大大缩短患儿自然寿命。随着该病带来的并发症的出现，患儿生活质量日趋低下，最终会因顽固的高血压而出现充血性心力衰竭、主动脉破裂、感染性心内膜炎和脑出血等，时刻危及生命。”

为什么主动脉缩窄很难被诊断出来？赵胜说，因为主动脉缩窄患儿没有其他先天性心脏病的常见表现，且发病率低，容易被忽略。“此类患儿

往往是通过体检或患其他疾病入院治疗后，发现血压升高而进一步检查时才被确诊，本次两例患儿分别因骨折和甲状腺功能异常入院，在后期检查中‘偶然’得以确诊。”

介入治疗手段需分年龄而异

对于这种疾病该如何治疗呢？据了解，传统上来说，主动脉缩窄只能通过外科手术矫治，但术后发生再狭窄的几率很大。近年来随着介入治疗技术的发展，经动脉穿刺将球囊扩张和支架植入的治疗手段日趋成熟。

“特别是针对身体仍在生长中尚不能植入支架的2到10岁患儿，球囊扩张治疗是最好的选择。当然也存在着难度，既要避免球囊太小而达不到治疗目的，同时不能过大而撑裂主动脉，或形成血管夹层，所以球囊大小的选择至关重要。而超过10岁身体生长接近停止的患儿，则可选择主动脉覆膜支架植入治疗，在保护主动脉的同时，最大程度地避免出现再狭窄的情况。”赵胜介绍，在近期的两例手术中，该院心内科手术团队便针对不同年龄采取了不同的介入治疗方式。