

## 《夏季防暑同时要辨证祛湿》后续—— 专家开方防治暑湿病

**编辑插嘴:**本报6月20日推出专题《夏季防暑同时要辨证祛湿》后,中华中医药学会治未病分会青年委员、国医大师熊继柏教授弟子孙相如告诉编辑,近期暑湿疾病确实有突增的情况。针对多发的暑湿疾病,他通过本报送出建议预防方,供大家参考使用。

近期,由于阴雨不断、热气攀升,各地的天气格外湿热、闷热。今年的湿热较往年更严重,不只是返潮,家具还出现了大量的霉变。而门诊上,则出现了大量的口疮患者、腹痛腹泻呕吐患者、暑湿发热患者、湿疹患者。为遏制病势加重,提前预防诸多问题,在此送几个建议方给大家,供有需要者参考使用。

**预防反复口疮** 莲子心5g、淡竹叶5g、灯心草1g、蒲公英10g。用纱布包裹,煮水代茶饮,可配合擦涂西瓜霜或青黛粉。

**防治腹痛腹泻呕吐** 急用不含酒精的太极藿香正气液,有外感发热迹象的,还可配合同仁堂太和妙灵丸,但是要禁止一切荤腥和水果。

**预防暑湿发热** 用滑石180g、甘草30g共同碾粉筛细,每次10克,沸水冲泡后喝下,可起到清暑利湿、预防暑湿发热的作用,也可直接买中成药六一散。

**预防皮肤反复湿疹** 可用外洗方,用青蒿20g、黄柏15g、苦参15g煮水擦浴。

**预防阴部潮湿、瘙痒** 最近,不少女性患者白带增多、发黄兼有阴部瘙痒,男性患者阴部瘙痒兼有潮湿或阴部汗多。均可用青蒿20g、黄柏15g、苦参15g、土茯苓20g、百部10g、川楝子10g、苦楝皮10g、地肤子10g,煮水坐浴或擦洗患处。

**预防湿温惊厥** 很多素有高热惊厥反应的孩子,今年也碰到惊厥的情况,严重的会呈现十几分钟不能消退。有这种倾向的患者,建议用扁豆花5g、钩藤15g、蝉蜕3g、菊花5g、淡竹叶3g煮水代茶饮,以清肝、熄风、祛湿。

以上方法,据不少患者反应,效果还可以,能救急,能缓解,能预防,甚至能治愈,大家如有类似情况,不妨试试,如

不能解决根本问题,再去门诊就医不迟。

另外,我本月接诊的很多孩子有打喷嚏、鼻塞、鼻涕多、咳嗽严重等外感的特点。孩子们着凉的原因出奇的一致——吹风扇、开窗睡觉。请大家注意,所谓的风扇风或自然风并不像大家想象的那么好。风为百病之长,之所以我们睡到屋里,而不是睡到大街上,就是为了遮风挡雨。我发现很多鼻炎严重的孩子,家长们酷爱通风。睡觉时吹风扇,开窗户,不断吹到的风,轻则导致鼻炎、感冒,重则导致腰痛。

通风能保持室内空气流通,但要等老人、孩子离屋后进行,尤其是冬天,通风要在无人之处。浴室洗浴、餐厅用餐、卧室睡眠都是免疫力较低的场景,一定要避风,尤其是后背、后脑或出汗后。炎热夏季,宁可开空调,也不建议直吹风扇或吹户外风。空调温度控制在25℃—28℃,不对人直吹。哪怕开着空调盖被子,也会睡得舒服。(中华中医药学会治未病分会青年委员、国医大师熊继柏教授弟子 孙相如)

## 警惕贪凉加重慢阻肺

杭州60岁的王先生是慢阻肺患者。最近,他感觉不太咳嗽、咳痰了,就认为已恢复健康,把吸入的药停了。前几天,他外出回家后大汗淋漓,打开空调看电视,没多久就咳嗽、胸闷、气急,夜里不能躺平睡觉。检查发现是慢阻肺复发了。

王先生的慢阻肺“反季”加重,与擅自停药、吹空调受凉有关。慢阻肺在寒冷的季节高发,如果在夏天病情加重,通常与患者的错误做法有关。随着气温升高,慢阻肺的各种症状会明显减轻,进入病情稳定期。但有的患者此时易放松警惕,不规律用药或擅自停药,贪凉引起上呼吸道感染,导致急性加重。

酷暑来临,慢阻肺患者在稳定期做好预防与治疗至关重要。

1.戒烟是慢阻肺预防和治疗的關鍵。2.接种流感疫苗和肺炎球菌疫苗可降低下呼吸道感染的发病率,随之减少慢阻肺急性加重。3.不得擅自停药,稳定期药物治疗可以减少慢阻肺症状、发生频率和急性加重严重程度,改善健康状态和运动耐量。4.肺康复治疗可以改善呼吸系统症状、生活质量、体力活动和对日常活动的参与度;对于合并重症静息性低氧血症的患者,长期氧疗可改善生存率。5.平素注意避免着凉、劳累,空调设定温度不要过低,空调出风口不要直接对着人吹。一旦老病复发,应及时到医院进行规范化治疗。(浙江省人民医院呼吸与危重症医学科主任 孙益兰)

## 牙膏清洁能力与泡沫多少无关

广东省药监局日前在其官方微博发布科普文章称:牙膏并非泡沫越多越好,清洁能力与泡沫多少无关,因为牙膏的主要成分是摩擦剂,清洁能力与摩擦力大小有关。大家使用牙膏时注意是否有明显的粗糙感即可。含氟牙膏预防龋齿已深入人心,但氟是有

毒物质,过量摄入,牙齿会产生斑点,导致氟牙症,严重的会引起氟中毒。因此,3岁以下儿童不建议用含氟牙膏,3岁以上的儿童应选儿童含氟牙膏,使用黄豆大小的量,切勿吞咽。牙膏也有保质期,开封后应尽快用完。(摘编自《广州日报》)

## 医生送给全体老爸的体检清单

在刚刚过去的父亲节,北京协和医院急诊科主治医师李婧为爸爸们量身定制了一份“健康体检清单”。

**心脑血管病筛查** 中老年男性是心脑血管病的高危人群,定期体检能及早发现心、脑、肾病变。

除常规的体重、血压、血脂、血糖检查,还应增加超敏C反应蛋白、脂蛋白a、同型半胱氨酸等辅助风险指标检测。40岁以上还建议增加颈动脉彩超。心脏彩超可评价心脏的结构和功能,如果是可疑冠心病者,可以做冠脉CTA检查。脑部的评估尽量选择头颅MRI和MRA,没有辐射又看得更清楚。肾脏可增加尿微量白蛋白,可早期发现肾损伤。

**肿瘤筛查** 对中老年男性来说,肺癌、胃肠道肿瘤、前列腺癌等都是肿瘤筛查的重点。目前较常用的筛查方式是肿瘤标记物,包括甲胎蛋白AFP、前列腺特异性抗原PSA、癌胚抗原CEA、CA199以及蛋白电泳检

查、铁蛋白检查等。

一般从40岁开始,就会建议增加胸部低剂量CT检查。到了50岁,就可以考虑增加胃肠镜检查。前列腺癌是高龄男性较常见的肿瘤,但一般进展缓慢,预后良好。比较有效的筛查方法是血液PSA检查。若PSA超过4就要提高警惕,但PSA升高也可见于良性前列腺增生,所以可结合游离PSA比值、核磁等进一步评估。40岁以上男性做超声检查时,基本上都会报前列腺增大,但决定是否治疗的关键,是增大的部位是否会压迫尿道、对排尿功能有无产生影响。

**营养评估、心理健康等其他筛查** 一些维生素、微量元素的检测,对于营养评估也有指导意义,有助于控制血糖、血脂等。60岁以上的男性要做骨密度检查,评估骨折的风险。体检时,心理测评也是较重要的一环,有助于了解爸爸们的整体健康状况。(北京协和医院急诊科主治医师 李婧)

## 烫伤后挑破水泡,女子手背险烂穿

湖北汉口57岁的熊女士在家做饭时,一滴热油溅到右手手背,被烫伤的部位起了一个花生米大的小水泡。她自行挑破后,情况越来越严重,整个手背险些烂穿。

在武汉市中心医院后湖院区创伤中心,医生检查发现,熊女士右手手背已严重溃烂,如再任其发展,可能需要截肢。熊女士被收治住院,完善相关检查后,该院创伤中心创伤外科负责人郭清皓为她进行了手术。术后经过一段时间对症治疗,熊女士手背的创口愈合情况良好。

郭清皓介绍,烫伤后处理不当

(如自行挑破水泡、自行在烫伤处涂抹药膏)导致病情恶化的病例时有发生。实际上,挑破水泡不但不会加快愈合,还会增加细菌感染概率,不利于伤口愈合,还容易让伤口留疤。自行涂抹药膏也会增加感染概率。

专家提醒,轻度烧伤、烫伤如果出现水泡,可立即将伤处浸在凉水中,或敷冰块进行“冷却治疗”,同时配合烫伤膏使用;如果出现水泡,甚至出现皮肤焦黑、坏死,说明皮肤深层可能已受损,要尽快到医院接受专业诊治。如烫伤面积过大,必须立刻送医,以免危及生命。(摘编自《楚天都市报》)

快乐老人报  
www.laoren.com 快乐伴一生

看了报纸要说话,不能浪费表情!

# 别怕坐冷板凳 有人给你递话筒

快乐老人报是个大舞台,大家一起玩一起嗨  
所有栏目您都可以参与,有些版面更是只发读者来稿  
有各种各样的俱乐部,还有大量免费活动和公益讲座  
每个人都能找到自己的圈子和朋友  
除了新闻热线,编辑记者的电话、邮箱也放在版头  
还有专门的QQ群、微信群,大事小事都能跟我们唠嗑  
心灵零距离。

快乐老人报全年定价138元  
邮发代号:41-178 | 全年100期 每周一、周四出版

订 阅 方 式  
中国邮政订购热线:11185  
中国邮政订网(bk.11185.cn)  
微信订网:扫描左边二维码  
报社咨询热线:0731-88906498