

健康热评 JIANKANGREFENG

# 大暑养生防暑伤

本报记者 陈晶

大暑，是一年中最热的一个节气，正值“三伏天”的“中伏”，也是一年中气温最高的时期，气候炎热，雨水较多，日晒、暑热、水湿互结，达到一年中的高峰。暑天人体阳气浮散于表，腠理开泄，出汗较多，容易伤津耗气，这个时期调养当以解暑祛湿、敛阳固表为重点。

## 人也有五行属性

“中医根据体质特点把人分为木形、火形、土形、金形、水形‘五行人’，各种体质的人对季节的适应性不一致。”广东省中医院主任医师池晓玲介绍，大暑时节，木、火、土、金、水“五行人”养生要从自身的体质特点出发才能调养得当。

比如，木形人的体质特点是肤色苍色、头小、面长、两肩广阔、背部挺直、身体小弱、手足灵活，非常劳心，体力不强，多忧虑。火形人的体质特点是皮肤赤色、脊背肌肉宽厚、脸形瘦尖、头小、肩背腩腹匀称、手足小、步履稳重、走路时肩背摇动，背部肌肉丰满。这两类人群对于时令的适应，大多耐春夏，不耐秋冬，感受秋冬寒冷之气的侵袭，就容易生病。

土形人的体质特点是皮肤黄色、面圆、头大、肩背丰厚、腹大、大腿到膝部都生得壮实、手足不大、肌肉丰满、全身上下都很匀称、步履稳重，举足轻。金形人的体质特点是形体比较瘦小、但肩背较宽、方脸、鼻梁直口阔、四肢清瘦、动作敏捷、肤色较白、呼吸平缓。水形人的体质特点是体型比较胖、偏矮、头较大、腿部较宽、腹部较大、肤色偏黑、腰臀稍大、手指短、发密而黑、怕寒喜暖。这三类人群对于时令的适应，大多耐秋冬，不耐春夏，感受春夏之气的侵袭，就容易生病。

## “五行人”大暑养生各不同

池晓玲介绍，“五行人”大暑养生调理各不相同——

木形人要戒怒戒躁，清暑养气。要注意避免大汗，白昼适当补充液体。另外，还要注意肚腹及肩、颈的保暖，尤其忌汗出后对着风扇或空调吹冷风，否则容易出现腹泻或关节疾病。木形人体质正气易虚，因此还应注意睡好子午觉，保养精气。运动锻炼宜选择在气温相对不高的清晨或傍晚进行，以散步、导引操为主，避免剧烈运动，以防阳生热，泄汗太过而致气津耗伤。饮食上多吃一些有益气祛暑、清热生津的食物或药食两用之品，如太子参、麦冬、五味子、绿豆、西瓜等。

火形人要重“养静”。此类人体质容易“心火”妄动，表现为心烦意乱、无精打采、思维紊乱等不良情绪，因此，要注意保持心境平静，避免情绪激动、暴躁暴怒。火形人与暑热同气相求，但暑热太过则易伤心，引起中暑、晕厥等病症。建议避免高温或烈日下长时间劳作。若外出应该避开高温时段，并随身携带遮阳工具，尽量行走于屋檐、树荫下，避免长时间暴晒，以防烈日暴晒。火形人宜少运动，运动者可选择低强度的项目，如散步或慢步走、骑自行车等，宜选择在傍晚或清晨的时候运动，但要注意避免运动出汗后饮凉水或洗澡。饮食上多吃一些具有健脾消暑、清热生津功效的食物或药食两用之品，如绿豆、金银花、猪肉、太子参、山药等。

土形人应健脾祛湿，清热祛暑。对土形人体质来说，脾胃运化功能较弱，容易出现食欲不振、消化能力下降等问题。因此，土形人除了预防中暑，避免汗出当风、乘凉饮冷，以防加重脾胃的负担之外，还要重点强调调理脾胃，以恢复肠胃功能，利于消化吸收。可选择较为缓和的运动项目，如散步、健步走、瑜伽、八段锦、太极拳等，运动强度以微微汗出为度，切记不可大汗淋漓。饮食上避免过食生冷、肥甘厚味之品，宜多进食具有健脾祛湿、清热消暑功效的食物或药食两用之品，可多吃绿豆、百合、黄瓜、豆芽、赤小豆、薏苡仁等食物。

金形人要静养心神，祛暑生津。日常起居应尽量避免外出，减少露天暴晒，以防暑热高温汗出过多，损人阳气。另外，金形人皮肤腠理多薄弱，易感外邪，需注意调节室内外的温度，避免室内外温差过大。此外，还要注意补充水分，避免汗出过多，以免气随汗泄，伤津耗气。大

暑节气推荐呵字功，以清心调气，宁心养神。对金形人体质而言，大暑常常是“无病三分虚”，除了要及时补充水分外，还应注意吃一些益气养阴的食品以增强体质，使湿热之邪无机可乘。饮食上可多吃健脾益气、清热祛暑生津的食物或药食两用之品，如绿豆、黄瓜、紫菜、西瓜等。

水形人要清热消暑祛湿。对于本身存在阳气不足的水形人体质而言，此时应遵循“少动多静”的养生原则，注意顾护阳气、保持体力，防中暑。运动以少动多静为原则，或以和缓活动为主，如散步、深蹲、站桩等，避免剧烈运动大汗出，总以运动后不感疲劳体虚为度。饮食要注意节制生冷，宜多食具有健脾益气、清热祛湿的食物或药食两用之品，如可多吃绿豆、百合、鸭肉、冬菇等食物。

## 晒背养阳正当时

“根据中医学‘天人合一’的整体观理论，大暑时节也是春夏养阳的最佳时间。”广东省中医院主任医师邹旭说，此时选择在巳（9点~11点）、午（11点~13点）、未（13点~15点）时晒背及四肢，阳气最旺盛，可以达到同气相求效果。可先晒20~30分钟，看情况再增加到1小时，了解自己的耐受程度。裸露背部及四肢，直接与太阳光接触，男士可脱去上衣，女士可以选择小背心。小孩、老人、体虚的人最好是晒9~11点的太阳，少阳之火，可以生“气”。注意不要直接暴晒头部，建议打伞或者用帽子遮挡头部，晒时需及时补充水分。晒太阳之后毛孔打开，最好在阴凉处及时把汗湿的衣服换下来，不可直接吹空调、喝冷饮。孕期身体情况比较特殊，建议不要随意挑

动气。邹旭介绍，大暑晒太阳适宜人群有这些：

慢性病患者。慢性病和疑难杂病有着病程绵长、反复发作的特点，这往往会伤及机体的阳气，从而使疾病更难治愈，如心力衰竭、冠心病、心律失常、代谢综合征、抑郁症、痴呆病等疾病都可以通过晒太阳的方式补充阳气，达到“春夏养阳”的效果。

心脑血管病高危人群。比如尿酸高、血脂高、血糖高、腹部肥胖、体力下降、压力大等症候人群，可以通过晒太阳补充身体的阳气，加快新陈代谢，通过晒太阳促进身体水液代谢和消化排泄，是中医汗、利、通三治法的结合，促进外邪的排出，从而起到治疗疾病的目的，这对肥胖、高尿酸血症、高血脂、糖尿病等患者有极大的好处。

亚健康人群。年老体寒、胃肠功能不好、易感冒、又怕冷又怕热、关节酸痛、过敏性鼻炎、鼻窦炎、痛经、妇科慢性炎症等亚健康人群，也是适宜在大暑晒太阳的群体之一。阳虚、湿气重人群经络容易发淤滞，阳气受到围困，人体就会出现“故障”，出现体寒、腰背疼痛、腿疼腿凉抽筋等，晒太阳可以补阳气、通经络，促进全身血液循环，从而改善身体的亚健康状态。

阳虚、湿气重人群。对于畏寒怕冷、四肢不温、肢体困倦、精神不振的人群，特别是伴有舌胖或有齿痕、舌苔厚腻的表现，提示体质为阳虚、湿气重的人群，尤其需要多晒太阳。选择一年中阳气最旺盛的大暑晒太阳出汗，可以通过激发气血经络的活动来调整人体紊乱的生理生化功能，阳虚、寒湿体质导致的手脚冰冷、痛经、鼻炎、腹痛、拉肚子、周身困倦等症都会有改善。

一般来讲，甲状腺相关眼病的严重程度分为三级：一级—轻度；二级—中重度；三级—极重度。轻度的患者只需要给予局部治疗，中重度的患者，根据疾病处于活动期和非活动期，分别给予免疫抑制治疗或者手术手术治疗。对于极重度的患者，包括角膜溃疡穿孔或者压迫性视神经病变的患者，为了挽救患者的视力，需要给予紧急的手术干预，包括对角膜溃疡穿孔进行手术治疗或者对压迫性视神经病变进行减压手术。

（浙江大学医学院附属第二医院副主任医师 王婧君）

健康潮 JIANKANGCHAO

## 洗衣不要只看泡沫是否丰富

在选购洗衣液时你通常会考虑哪些因素?很多洗衣液的广告在宣传其产品时会着重突出洗衣液起泡的特点，以此来说明洗衣效果非常好。但是，泡泡的多少真的和洗衣服的效果有关?我们清洁用的洗衣液、洗洁精又是什么物质?

首先提醒大家注意，在肥皂作为主要洗涤用品的年代，泡沫是洗涤力的重要量度;仅通过泡沫多少来判断洗涤剂是否强效是不客观的;泡沫过多或泡沫经久不消除，对洗涤各种器具是不利的;除了“泡沫”，还需关注无机盐助剂、有机助剂、荧光增白剂和酶制剂，它们含量不高，但也不容小觑。

泡沫是空气分散在液体中的一种现象。通过搅拌等作用，空气进入洗涤剂溶液中，洗涤剂的活性分子或离子能定向地吸附在空气与溶液的界面上，亲水基团被水分子包围，在界面上生成一层薄膜，即泡沫。当气泡表面吸附的定向排列的洗涤剂分子达到一定浓度时，气泡壁就形成一层坚固的膜，不易破裂也不易合并。由于气泡的相对密度小于水，这样气泡上升到液面，又把液面上的一层活性物分子吸附上去。因此，跑出液面的气泡壁，两层活性物分子的疏水基团都是朝向空气。

传统上，在肥皂作为主要洗涤用品的年代，泡沫是洗涤力的重要量度。泡沫对于污垢，特别是固体污垢粒子

有选择性的吸附作用，从而有利于洗涤。例如，有一种泡沫去污法，就是利用固体吸附于气泡的原理，有效地抹去汽车表面的污垢而不会擦伤汽车表面的油漆。因此，在制定合成洗涤剂配方时，往往考虑调整配方的泡沫大小而加入增泡剂、稳泡剂。但是，以起泡力和稳泡力的大小来评价洗涤剂的效力是不客观的，泡沫过多或泡沫经久不消除，对洗涤各种器具是不利的。尤其是在洗衣机中使用泡沫较多的洗涤剂是不受欢迎的，此时需加抑泡剂。因此，一些低泡洗涤剂对于降低或减少环境污染是有力的。

在合成洗涤剂中，除了表面活性剂之外，还要按照一定的配方组合加一些有机和无机的洗涤辅助成分。它们含量不高，但作用不容小觑。无机盐助剂，可提高污垢的悬浮能力，防止污垢再沉积到织物上去;有机助剂，可去除硬水中的金属离子;荧光增白剂，仅作为光学上的增亮补色，并不能代替漂白、酶制剂，达到保护色泽、清除微粒污垢、保持白度、软化织物的作用。可见，随着现代洗涤剂的产生，泡沫正在逐渐失去它原来的意义。但对于一部分消费者，还是希望洗涤剂泡沫丰富，这主要是心理作用，因为泡沫使人感觉到洗涤剂的存在。这一点，类似于人们误认为黏稠的洗涤剂浓度高，较稀的洗涤剂浓度低。但其实，洗涤和漂洗都是很复杂的过程，泡沫与洗涤剂去污力之间的关系不是确定的关系。（中国科学院化学研究所 鲁闻生）

食话食说 SHIHUASHISHUO

## 吃对胡萝卜 护肤又护眼

胡萝卜有“小人参”的美称，其最负盛名的营养成分是胡萝卜素。胡萝卜素具有抗氧化功能，可以帮助清除不利于皮肤美丽的产物，一些化妆品里常看到它的身影。此外，胡萝卜素在人体内可以转化为维生素A，维生素A具有促进机体正常发育、防止呼吸道感染及预防夜盲症等功能。如果维生素A不足，会导致暗适应能力下降，严重时可能导致夜盲症。对于经常从事夜间工作的人，或长时间在暗光环境中工作的人，或每日长时间使用电脑工作的人，应特别注意维生素A的补充。

胡萝卜有三种吃法：生吃、用很少的油炒着吃、用正常量的油炒着吃。通过这三种不同吃法进入人体的维生素A，吸收效率不同。生吃的胡萝卜，胡萝卜素吸收率约10%;用微量油炒的胡萝卜，胡萝卜素吸收率约30%;用正常量油炒的胡萝卜，胡萝卜素的吸收率可达90%。所以，用油作为载体，能使胡萝卜的吸收率更高。

那么，这里“正常量”的油，是多少呢?国家标准中，每人每天对油脂的总摄入量为25ml，最多不要超

过30ml。如果早餐不吃炒菜，那么中午和晚上大约可以各分配10~15ml用油量，假设以15ml来计算的话，炒一盘胡萝卜最大的用油量约10ml，也就是一汤匙的量。如果不喜欢炒着吃，可以将胡萝卜和一些含脂肪的食物一起吃，比如将胡萝卜和肉一起炖煮，或者吃胡萝卜肉馅的饺子，比起单纯吃胡萝卜，这样吃也会促进胡萝卜素的吸收，不一定非要加食用油。烹调胡萝卜时不要放过多的醋，醋酸会使胡萝卜素有所分解。另外，如果体内的β胡萝卜素摄入量太多，会出现过性的皮肤发黄，一般停止食用后一段时间，肤色可恢复。

胡萝卜素这么好，那买点补充剂吃行不行?需要提醒的是，有研究发现，吸烟人群如果长期大量补充β-胡萝卜素，会增加肺癌的风险。关于营养剂的补充，一定要遵医嘱。一种营养成分再好，摄入量也要适当，以免物极必反。所以我们常强调营养摄入要全面、均衡、适度，根据膳食指南饮食，适当吃一些富含β胡萝卜素的蔬菜水果，是比吃相应的补充剂更安全、稳妥的选择。（北京协和医院主任医师 于康）

合理用药 HELIYONGYAO

## 儿童用药要避免剂量“雷区”

儿童用药中剂量是一个很复杂的问题。由于儿童的年龄、体重逐年增长，体质又各不相同，用药的适宜剂量有较大差别。同一个药，不同的儿童使用，用量差异可达50倍，因此儿童用药量远比成人复杂。儿童剂量应该按照医生处方或者是药品说明书的要求使用，这是保证儿童用药安全的最重要的原则。此外，以下几点还应注意，才能不碰到“用错量的雷区”。

学会完整地看说明书。曾有位患者朋友在深夜给我打来十万火急的求助电话，因为是在突然发现在睡前给2岁孩子服用用的某口服溶液吃多了。说明书里用法用量项下写的是“口服，一次20ml，一天2次。”于是，她就给孩子吃了20ml，待孩子睡觉后细看说明书，才发现后面还有“12岁以下儿童，根据年龄及体重调整剂量，请参考下表……”按表中推荐，2岁儿童应服用的剂量是一次7.5ml。用以上案例，是要提醒大家，看说明书一定要看仔细、看清楚。

注意用量的数值和单位。用药咨询中，有位母亲问我“孩子一岁零三个月，医生开了某药，让一次吃0.5，一天两次;可说明书上说4到6岁才吃0.4，这是怎么回事?”经我提醒，妈妈再次看处方，才发现，医生要求的是一次0.5袋，说明书中提到的剂量单位是克，一袋是0.3g。因此，说明书、处方中的用量的数值和单位一定都需要看仔细了。（北京儿童医院副主任医师 胡利华）

五官诊室 WUGUANZHENSHI

## 得了甲状腺疾病，眼睛可能“很受伤”

2个月前杭州临安的章先生出现左眼眼皮肿、眼睛红、眼睛胀的症状，多次在当地医院就诊，被诊断为“结膜炎”。医生给开了眼药水，但滴了一段时间眼睛依然很难受，章先生非常担心，又赶来医院就诊。通过详细的检查，章先生被诊断为甲状腺相关眼病。

甲状腺相关眼病，俗称“甲亢突眼”，是一种器官特异性自身免疫性疾病，主要影响甲状腺和眼睛。甲状腺相关眼病可以发生于甲亢患者，也可以发生在甲减患者中。所以，如果得了甲状腺疾病，是有可能影响到眼睛的。任何甲状腺病（甲亢、甲减、桥本甲状腺炎）都有可能合并甲状腺相关眼病。虽然甲状腺相关眼病最常见的是与甲亢有关，但也不尽然。有研究显示甲状腺相关眼病患者中，90%为甲亢，0.8%为甲减，3.4%为桥本甲状腺炎，5.8%为甲状腺功能正常者。而且两者还不一定同时出现，有些患者是先甲状腺发

病，然后再眼睛发病；有些患者是同时发病；还有些患者是先眼睛出现问题，然后再甲状腺开始出现问题。

经过复查甲状腺功能，检测报告显示章先生多项指标异常。章先生确实患有甲亢，而且也合并了甲状腺相关眼病，只不过他是先眼睛发病，然后再出现甲亢的。明确了诊断，后续的治疗方案也就明确了，只要在内分泌科控制甲亢的基础上，在眼科进行甲状腺相关眼病的治疗就可以。

甲状腺相关眼病的表现非常复杂多样，包括眼球突出、眼睛变大、眼皮饱满肿胀、眼白充血、畏光流泪、斜视、视物重影、视力下降甚至失明等表现。这些都是跟甲状腺相关眼病的发病机制相关的，由于免疫炎症反应引起眼眶组织的炎症细胞浸润，导致眼眶组织水肿，眼眶脂肪组织增生，眼外肌增粗。因此，如果出现眼皮肿、眼睛胀、眼球突出、视物重影等表现，都要考虑甲状腺相关眼病的可能性。临床上就碰到不少患者因为误诊误治，而延误了病情。

甲状腺相关眼病的不良影响非常广泛，涉及眼球眼眶甚至身心健康的多个方面。首先是眼球突出，眼睑闭合不全，会影响眼表泪膜的质量，引起眼睛干涩、畏光流泪等不适症状，严重者可引起角膜溃疡甚至穿孔，导致视力丧失。眼睑退缩引起眼睛露白、眼睑倒睫、损伤角膜、产生异物感，甚至影响视力。眶压增高、影响静脉回流，可导致眼胀眼痛、眼压增高、脉络膜水肿、视神经损伤。斜视，看东西会有重影，可导致行动不便，下楼梯易摔跤，还影响开车，影响生活。严重的眼球突出或者眼外肌明显增粗者，会牵拉或者压迫视神经，导致视力明显下降或失明。眼球突出，眼睑退缩和斜视，还会影响患者的容貌外观。除了视力、视功能上的影响，甲状腺相关眼病对心理上的影响也是巨大的，很多患者会有不同程度的心理压力，害怕社交，拒绝参加朋友聚会等活动。有患者自得了这个病就再也没有拍过照片，因为看到照片就会特别伤心特别难过。也有