



中医养胃 在于“春”

春天,揭开了万物复苏、万象更新,人体肠胃也到了最活跃的时候。但专家提醒,立春以后也是百病易发的时候,如果不注意对脾胃的保养,就可能损害胃肠功能,进而影响整个身体健康。所以,在入春时节好好养护脾胃是很好的养生之道。

养胃谨防倒春寒

孙思邈曾指出:“春天不可薄衣,令人伤寒、霍乱、食不消、头痛”。这里所说的“霍乱”是指以吐泻为主的严重胃肠病。《寿亲养老新书》中指出:“春季天气渐暖,衣服宜渐减,不可顿减,使人受寒。”《摄生消息论·春季摄生消息论》中指出:“春季天气寒暖不一,不可顿去棉衣。老人气弱骨疏体怯,风冷易伤腠理,时备夹衣,温暖易之,一重减一重,不可暴去。”这些虽是针对老年人提出的,实际上对各个年龄层次的人都适用,尤其是胃肠病患者,体质较弱,易被邪邪侵害,更应引起重视。

春季养胃话食疗

春季生机蓬勃,是人体生理机能、新陈代谢最活跃的时期。然而春雨绵绵,天气潮湿,乍暖还寒,气候很不稳定,除了要做好全身调节外,饮食调养显得特别重要。

唐代名医孙思邈说:“春日宜省酸,增甘,以养脾气”。意思是春季要少吃酸的食物,多甘味饮食,可补益脾气。这是因为春天肝气旺盛,肝气过旺就容易伤及脾脏,从而引起脾胃不适。酸是肝的本味,减少酸味也就是控制肝气,不助长肝气以免伤

及脾脏;甘是脾的本味,增加甜味可以增强脾脏功能,抵抗肝气侵犯,使肝、脾协调平衡。不过甘味并不单指甜味,也包括淡味就是没什么味道的东西,比如说米、面等主食,因此春天要多吃米饭和面食,这才是真正养脾的食物。

中医学认为,脾胃是后天之本,是人体气血化生之源,脾胃之气健旺,人可延年益寿。中医认为粥类饮食最养脾胃,如坚持用米、山药、大枣、茯苓、芡实等煮粥食用,可以健脾益气、强身健体。此外,春季气候由寒转暖,细菌、病毒等微生物活力增强,容易侵犯人体导致疾病发生,在饮食上宜遵循抗病毒的原则,多食用富含维生素的食物,酸奶便是春季的理想饮品,不但可以补充蛋白质和能量,其含有的乳酸菌还能补充肠道菌群,从而增强人体抵抗力,促进身体健康。

养胃别忘多动脚

现代人由于工作节奏快、生活压力大、饮食作息不规律等,都有脾胃不好的毛病,想要通过食疗调理又没有时间,怎么办呢?别急,平时多动动腿脚也能养护脾胃。

人体小腿上集中了不少消化系统的穴位,比如管脾经、肝经的“足三阴”在小腿内侧,管胃经、胆经的“足三阳”在小腿外侧,能够健脾的“足三里”在膝盖下三寸的外侧。平时多按揉这些穴位,都可起到健脾养胃的作用。

如果一时掌握了不穴按摩,还可以

采取最简单的脚趾锻炼法。比如在排队等候、在地铁或者公交车上站立时,可以双脚与肩同宽、紧贴地面,用脚趾反复练习抓地、放松,从而对脾胃经络形成松紧交替的刺激。睡觉前可以进行脚趾按摩,顺着脚趾的方向按摩,对消化不良及口臭、便秘者能达到泻胃火的目的;逆着脚趾的方向按摩,对脾胃虚弱、腹泻者也有一定的辅助治疗效果。

脾胃四“怕”需注意

病从脾胃生,脾胃受伤五脏都遭殃!中医里有一句话,“养脾胃就是养元气,养元气就是养生命”。因此,养生必须先养脾胃,脾胃健康是决定人的寿命长短的重要因素。但脾胃有四“怕”:一怕生、二怕冷、三怕撑、四怕气。下面,我们来看看胃肠病患者在春季一定要注意些什么。

1.忌食生冷。胃是“喜温恶寒”的器官,各种冷饮和生的蔬菜、水果最容易把寒气带入体内,要避免生冷食物伤及脾胃。

2.注意保暖。春季乍暖还寒,要避免过度减衣,注意腿脚的保暖,才能防止春季疾病的人侵。

3.饮食规律。脾胃最怕撑,饥一顿、饱一顿对它伤害最大,要避免暴饮暴食以及饥饱失调、饮食不规律等不良习惯。

4.保持笑容。思虑伤脾,要避免情绪压抑,经常心事重重很可能影响到脾胃功能,保持愉快的心情是给脾胃最好的礼物。

(普陀区中医医院 王雯君)

阳康后的第一个春游踏青,别大意

新冠病毒感染“乙类乙管”后的第一个春天,不少市民都计划或是已经开启了春游旅程。“阳康”之后,老年群体旅游要注意什么?普陀区中心医院门诊中医科主任韩吉建议要量力而行,做好充足准备。在家里面先锻炼锻炼,走走路打打拳,做一些体力上的储备,出行的话带好(常用)药、基础疾病的药或者应急药品,也要注意天气变化,多带

一件衣服,准备好软底鞋,这样不容易摔跤。

此外,春暖花开之际也是过敏高发时节,市民出游也要多加注意。“花粉是重要的过敏原,紫外线的照射也容易引起过敏性皮炎,这时候应该戴好口罩、太阳眼镜,涂一点防晒霜来保护皮肤,减少过敏原对身体的伤害,抗过敏的药也要带好。”韩医生提醒。

对于西藏游,韩医生表示,新冠病毒感染之后,高原游还是要谨慎选择。“最好自己已经没有特别的症状了,如走几步路会胸闷、气急,容易咳嗽等,建议推迟行程。”

对于已经计划远行的“阳康”市民,特别是老年群体,出游前建议做个健康检查,也可以让旅行多一分安全保障。

(记者 易雯)

春季诺如病毒感染高发,需做好两点预防

诺如病毒是一种引起非细菌性急性胃肠炎的病毒,具有发病急、传播速度快、涉及范围广等特点,一旦感染,一至两天内出现恶心、呕吐、腹痛和腹泻症状。儿童患者普遍呕吐,成人患者腹泻为多。

当前正值春季传染病高发与开学季叠加,回归集体生活的学龄儿童成为诺如病毒主要的感染群体,其次是成人和免疫力差的老年人。

感染诺如病毒之后该怎么办?普陀区人民医院消化科副主任医师陈范嵘介绍,诺如病毒感染引发急性肠炎是一种自限性疾病,一般发生发展到一定程度后能够自动停止,并逐渐恢复痊愈,不需特殊治疗,通常持续2至3天,但不排除高龄人群和有基础性疾病的患者恢复较慢。患者中会有少数人可能因为严重脱水而出现代谢性酸中毒、电解质紊乱,甚至引发心肌炎、死亡等严重后果。陈医

生表示,目前临床上没有抗诺如病毒的药物,也没有疫苗可供接种,主要是对症治疗,缓解减轻腹泻、呕吐、发烧等病症。

在日常接诊中,陈医生发现有些患者或家长会存在认识上的一些误区,比如认为发烧就是感染,感染就要用抗生素。事实上,诺如病毒引发的急性胃肠炎是病毒性感染,而非细菌性,抗生素不但不能帮助缓解症状,反而会造成肠道菌群紊乱,加重腹泻。

当症状比较轻时,可口服糖盐水或口服补液盐补充呕吐和腹泻消耗的水分和电解质。不过当孩子呕吐频繁,没法饮用电解质及水分时,建议及时就医,必要时通过静脉输液维持水电解质酸碱平衡。

如何预防诺如病毒感染?陈医生给出以下建议:一定要保持手卫生。外出返家、接触可疑污染物、饭前、便后做到用流水及肥皂

按照七步洗手法清洁双手。

切勿饮生水、生食,蔬菜瓜果要充分清洗,刀具菜板要分生、熟食使用,并分开清洗,食物需彻底煮熟烧透(尤其是食用贝类海鲜等高风险感染诺如病毒的食物)等。

此外,由于这种病毒感染力极强,学校或幼儿园有人出现呕吐或腹泻,需第一时间将孩子撤离现场,并及时佩戴塑胶手套和口罩,使用较高浓度含氯消毒剂(如84消毒液)清理呕吐物、粪便及被污染的物品等,清理结束后需认真洗手。含氯消毒液要严格根据配比标准进行浓度配比,同时开窗通风,不可将含氯消毒液与酒精、酸性物质比如醋、洁厕灵等混用使用。

特别提醒,诺如病毒生命力非常顽强,酒精消毒是无效的,冷、乙醚、酸、热对其效果甚微,甚至还能和一些消毒液共存。

(记者 易雯)

小宝宝查视力就这么简单

有些家长近视,很担心遗传给宝宝;有些宝宝很小就喜欢看动画片,家长们也担心视力出现问题,很想带小宝宝测测视力,但又担心孩子太小,看不懂视力表,不会配合。

“视力筛查”是检测儿童视力问题的重要途径。传统视力检测方法,由于婴幼儿表达能力有限,无法准确描述自己的感受,不能很好地配合检查,家长如果不能及时发现宝宝视力问题,就会延误宝宝视力疾病治疗的最佳时机。

在上海市同济医院,医护人员手持一款专为儿童设计测视力的双目视力筛查仪,在宝宝看着自动闪烁的灯、听着婉转的鸟叫声时,分分钟出结果。一次测量可了解孩子的眼位、斜视、近视、远视、散光等眼部健康状况。

日常生活中,可从宝宝的行为中发现宝宝视力可能出现的问题,如宝宝出现了以下的行为问题,建议您尽早带孩子做视力筛查:喜欢眯着眼睛或近距离看电视;

看书、写字的时候也会贴得很近;有的孩子也会表现出歪着头看东西、斜视等症状;

严重的时候还会伴有走路不稳、上楼梯摔跤等表现;

双眼球大小异常或双眼位置不对称,俗称的“斗鸡眼”等。

同济医院眼科特设儿童眼病专病门诊,视力筛查项目时间地点:

同济大学附属同济医院儿科门诊急二楼
周一至周日 24 小时

同济医院儿科增设周末儿保门诊

同济大学附属同济医院儿科是国内综合医院儿科中较早开展儿童保健的科室,重点针对儿童健康早期促进和发展,针对影响儿童生长和发育的常见、重大疾病早期筛查、诊疗和预防,完善婴幼儿及儿童期疾病早期干预体系,促进儿童健康成长。为方便广大儿童及家长,现在原有周三全天儿保门诊的基础上,增加了周六上午的儿保(生长发育)门诊。

特色诊疗范围主要包括:

1、儿童生长发育管理(矮小/性早熟/肥胖/甲状腺等):专业的儿童身高评估,体重管理,生长发育迟缓,矮小症的预防和治疗,全面激发儿童的生长潜能,消除影响生长发育的危险因素。

为儿童建立健康档案,从睡眠、运动、情绪、营养等多方面管理,使其符合生长激素分泌规律,改善身高,为孩子提供个性化的诊疗服务,促进儿童健康成长。

2、儿童超声骨密度监测:利用超声了解全身骨密度以及身体骨质情况,适应所有儿童,是目前先进的、无痛苦、无放射线的安全检测方法。

3、儿童骨龄检测:确定儿童的生物年龄,了解儿童生长发育潜力及性成熟趋势,预测儿童的成年身高。对早期发现生长偏离的儿童做到早期干预及治疗。

4、儿童营养评估及指导:营养与喂养行为的评估与指导,针对家长在小儿喂养中出现的一些困惑,矫正家长不良喂养方式,膳食结构进行个体化指导,促进宝宝更健康的成长。

5、儿童视力筛查:为6个月以上儿童开展视力筛查,明确是否有斜视、近视、远视、散光等屈光不正问题,为孩子争取最佳的治疗时机。

6、儿童听力筛查:采用国际先进听力筛查设备,对儿童进行听力筛查评估。

7、儿童睡眠监测:适于睡眠不佳、打鼾,难以专注学习等儿童。

生长发育门诊时间:周三全天、周六上午