

梅雨季闷热潮湿，儿童养生这样做

6月12日,南京正式入梅。梅雨季节气候湿热多雨,湿气重、气温高,容易滋生霉菌和细菌,儿童(尤其是脾胃功能较弱者)容易出现食欲不振、湿疹、痱子、腹泻、感冒等健康问题。江苏省第二中医院儿科黄亚若提醒,饮食、起居、防病等方面需特别注意。

现代快报/现代+记者 刘峻



梅雨季节湿热多雨,孩子的饮食起居要特别注意 现代快报/现代+记者 赵杰 摄

梅雨天饮食，按体质分型调养

湿热体质:舌胖苔黄腻、皮肤油腻、大便黏。

多吃具有清热利湿作用的食物,如绿豆、冬瓜、苦瓜、薏仁、赤小豆等。避免食用辛辣、油腻、甜腻、生冷的食物,如炸鸡、烧烤、火锅、重口味零食、蛋糕等(加重湿热)。

寒湿体质:舌胖苔白腻、畏寒怕冷、大便溏。

可多吃一些温热、易消化且能温阳补脾的食物,如山药、生姜、红枣等。避免食用过甜、油腻、生冷寒凉的食物,如冰淇淋、冷饮、生鱼片、虾蟹、西瓜、柿子等,不可贪凉。

脾虚失运:舌淡苔腻,食欲不振、面黄乏力、腹胀、大便夹杂不消化食物。

可多吃一些补中益气、健脾和胃、易消化的食物,如小米、粳米、山药、芡实、莲子、山楂、陈皮、红枣等。避免食用过于黏腻、过甜、过油等食物。避免饮食不规律、避免晚间进食。

【推荐食疗方】

湿热体质:

①**冬瓜薏米汤**材料:冬瓜(带皮)100g、炒薏米15g、瘦肉50g,煲汤饮用,清热利湿。

②**三豆饮:**赤小豆15g+炒薏米10g+绿豆10g,煮沸后小火煮30分钟。

寒湿体质:

①**健脾祛湿粥:**山药20g、莲子10g(去心)、芡实20g、茯苓10g、粳米50g、大枣10枚,煮粥食用。

②**姜枣红糖茶:**生姜3~5片、大枣5枚、红糖适量,泡水煮汤皆可。

脾虚体质:

陈皮麦芽山楂水:陈皮3g、炒麦芽10g、山楂5g,煮水代茶饮,适合积食、胃口差的孩子。

小儿推拿促进健康

1. 补脾经

定位:拇指桡侧缘(外侧),从指尖到指根。

操作:用拇指指腹从指尖向指根方向直推100~300次。

作用:健脾和胃,增强运化能力,祛除湿滞。

2. 清大肠经

定位:食指桡侧缘(外侧),从虎口至指尖。

操作:从指根向指尖方向直推100~200次。

作用:清热利湿,缓解便秘或腹泻。

3. 摩腹

定位:腹部(以肚脐为中心)。

操作:用手掌轻柔摩腹3~5分钟。

作用:顺时针:促进肠胃蠕动,缓解腹胀、消化不良;逆时针:健脾止泻。

4. 捏脊

定位:背部脊柱两侧(从尾骨至颈部)。

操作:用拇指与食指、中指捏起皮肤,自下而上捏提3~5遍。

作用:调阴阳、健脾胃、增强免疫力。

提示:推拿时手法需轻柔,以儿童皮肤微红、无哭闹为度。

中药外治应对常见问题

1. 药浴祛湿:预防湿疹、痱子

配方:艾叶10g、藿香10g、佩兰10g、苍术10g。

用法:煮水后兑入温水泡澡10~15分钟,每周2~3次。

作用:芳香化湿,预防湿疹、痱子。

2. 穴位贴敷:治疗腹泻、肠胃炎

配方:丁香、吴茱萸各等份,研末调姜汁成糊状。

用法:贴敷于神阙穴(肚脐)或足三里穴,每次2~4小时。

作用:温中散寒,健脾祛湿。治疗腹泻、肠胃炎。

3. 砭石灸:温中散寒,扶正祛邪

配方:艾灸、砭石。

用法:燃放艾条后,置于砭石装置,热敷于特定穴位(中脘、神阙等)。

作用:温经通络,健脾祛湿,理气止痛。治疗腹痛吐泻、急性肠胃炎。

日常养护建议

1. 环境除湿、除螨

保持室内通风,使用除湿机或空调除湿功能,避免潮湿环境。

勤换衣物、床单被面,选择棉质透气面料,使用除螨仪,预防湿疹。

2. 运动排汗、保持心情愉快

适当户外活动(如散步、八段锦),促进排汗,帮助湿气外泄。

避免太阳暴晒,剧烈运动后及时擦干汗液,避免受凉。

保持心情愉快:湿热天气易烦躁,可安排亲子游戏、阅读等安静活动。

3. 忌口原则

少吃生冷(如冰淇淋、冷饮、冰西瓜、生鱼虾)、油腻辛辣、甜食(如蛋糕、巧克力)。

适量吃冬瓜、黄瓜、绿豆等清热利湿食材。

通过合理的饮食、起居和防病措施,可以帮助孩子平稳度过梅雨季节,减少湿热带来的不适。如果孩子出现持续不适(如反复湿疹、腹泻、发热),建议及时就医。

苏超保障专家提醒：足球运动损伤，预防比处理更重要

现代快报讯(通讯员 张明 记者 梅书华)连日来,万众瞩目的苏超联赛高潮迭起。上周末,各城市纷纷升级换场,苏超已展开新一轮对决。然而足球作为一项强对抗性的比赛项目,运动损伤随之而来,绿茵场上少不了队医忙碌的身影。南京市中医院(南京市体育医院)康复医学科副主任医师、市体育训练中心运动康复专家、苏超南京市队指定治疗团队专家闵希瑞提醒,对于专业运动员而言难逃长期以来的训练劳损,即使是业余爱好者也无可避免“动脚”时的对抗激烈、肌肉疲劳。

“足球其实是一项特别容易出现运动损伤的运动。”闵希瑞直言。他介绍,常见的足球运动损伤主要包括三大类,首先是肌肉损伤,比如肌肉拉伤,包括股四头肌、腓绳肌的肌肉拉伤。另一种是关节韧带的损伤,比如说踝关节的损伤,也就是俗话说的“崴脚”,又或是包括十字韧带、内外侧副韧带损伤在内的膝关节损伤。对于专业足球运动员或是业余的足球爱好者来说,都是常见的伤病。此外,长期积累的慢性疼痛,比如说肌腱、肌筋膜损伤造成的肌腱炎、跟腱炎、足底筋膜炎等,都需要绿茵场上的球员们用坚强的意志力去克服。

专家介绍,对于专业运动员来说,不难发现他们身上总是贴着一条一条貌似膏药的东西,其实这种肌肉贴扎可以为已经出现轻度损伤或疼痛的肌肉提供稳定

性。另一方面,长期踢球的球员会在比赛前在脚踝部做一个固定防护,就是运动员常说的“打脚”,是通过比较专业的贴扎技术为脚踝进行固定,防止比赛时踝关节过度的内翻或者外翻。

随着苏超的火出圈,足球运动也愈发火热,那么对于业余爱好者来说,征战绿茵场有何需要注意的?闵希瑞认为,预防比处理更重要。“我们体育医院常常接诊因没有充分热身就运动而造成损伤的患者,实际上热身是预防运动损伤非常重要的一点。”专家提醒,在运动之前可以适度慢跑,缓慢地跑5分钟可以把整个身体的机能调动起来。同时,运动之前可以轻度拉伸,激活身体各个肌肉组织,提高身体灵活性,运动后也可以进行拉伸以放松肌肉,缓解疲劳。“拉伸有两个原则,一是缓慢,二是无痛。首先一定要慢慢拉,不要过急过快。另外,拉伸的主要目的是牵拉肌肉及肌筋膜组织,让肌肉有牵拉感就可以了,不要太疼。如果太疼太急的话,反而可能造成肌肉拉伤。”

闵希瑞提醒,对于业余爱好者来说,如果在踢球后感到有些不适千万别不当回事。哪怕是轻度的损伤或是一点疼痛,也应当立即停止运动,进行简单的冰敷处理,同时观察是否有结构异常或局部红肿等情况。“如果没有这些问题,休息几天就能一点点恢复,但如果出现了严重的损伤,建议及时到医院进行进一步的检查及治疗。”

脚型决定运动赛道，贸然健身容易受伤 高足弓是球类运动“天选”

现代快报讯(通讯员 屈璟秀 罗鑫 记者 张宇)最近苏超爆火,不少人也跟着这股风运动起来,跑步、踢球、健身……但出现运动损伤的人也逐渐增多。这不,赵先生(化姓)为了改善脂肪肝,每周坚持环玄武湖跑步,一周3~4次,全程约10公里,目前已经跑了两个月时间。近日,运动后赵先生出现右侧膝关节、小腿疼痛,右侧跟腱牵拉感明显,自行缓解两天未果。经人推荐,他来到江苏省中西医结合医院康复中心就医。

康复师陶昕通过检查发现,赵先生是扁平足,曾有崴脚史,于是告诉他,跑步这项运动与他并不适配。扁平足人群由于足弓塌陷,跑步会增大足底筋膜承受的压力、拉力,使足底肌肉长期处于紧张状态,容易引发足底筋膜炎、跟腱挛缩,足底部疼痛、僵硬等不适,加上髌关节活动度受限,转向跌倒的风险也会随之提升。

针对赵先生的不适,陶昕予以手法放松治疗帮他松解粘连肌肉、恢复弹性,并通过髌关节内外旋松动+髌关节长轴牵引、股骨向前(后)滑动等方式改善髌关节活动度,纠正骨盆旋转,首次治疗结束后,赵先生右侧膝关节、小腿及跟腱处疼痛明显缓解。

运动过程中发生损伤很常见,但要建立“预防损伤应从开始重视,而非出现问题再补救”的观念,只有做好充分评估与正确选择运动方式才能更好地保护身

体。康复师陶昕表示,首先,脚型影响运动选择。扁平足人群不适合持久性运动,建议选择对足部冲击力小或非负重类运动,如游泳、骑自行车等;高足弓人群弹跳性强,更适合爆发性运动,如弹跳、球类等,正常足弓人群运动选择无特殊限制。其次,明确运动所需能力。健身运动从自由重量开始。肌肉分为整体运动肌群和姿势稳定肌群,杠铃、蝴蝶机、推肩机等器械,因自带配重使运动轨迹单一,大多数情况下只能训练到整体运动肌群,对姿势稳定肌群的训练效果较差,姿势稳定肌群在维持关节稳定性和灵活性方面却起着重要作用。陶昕建议,运动优先选择哑铃这类可以自由调整重量的器械,并在确保运动模式正确的前提下,逐步增加配重。

“现在多数人的日常习惯姿势是坐位,右手为常用手,这便容易导致核心肌群薄弱,身体左右两侧力量不对等的问题,贸然运动反而会增加损伤风险。”陶昕指出,运动前应做好热身活动,运动后做好放松;运动频次最好形成规律,运动强度要循序渐进。尽量不做“周末运动员”,“平时缺乏运动,肌肉处于相对松弛和不活跃的状态,周末突然进行大量运动,肌肉需要承受较大的力量和负荷,容易出现拉伤,对关节磨损、心血管功能也会造成不同程度的负担。”

在外就餐烫碗筷，还是感染了这个菌

现代快报讯(通讯员 蔡晓洁 记者 梅书华)30岁男子小陆(化姓),平时很爱干净,在外就餐总是开水烫碗筷,甚至用酒精擦拭,但他喜欢抽烟喝酒,熬夜,饮食也不规律,经常在外聚餐,近期感觉腹痛腹胀,尤其是夜间腹痛,有的时候会痛醒。近日,他来到南京市妇幼保健院消化内镜中心就诊,胃镜检查发现小陆十二指肠肠球部有一个0.8cm的溃疡,幽门螺杆菌检测为强阳性。接诊的该中心主任张为民嘱其戒烟酒,规律饮食,经过两个月的治疗,小陆腹痛腹胀症状消失,再次复查幽门螺杆菌检测结果为阴性。

“幽门螺杆菌为致癌因子。”南

京市妇幼保健院消化内镜中心主任张为民介绍,幽门螺杆菌是一种微厌氧、螺旋形弯曲的细菌,革兰染色阴性,无芽孢。2017年10月,世卫组织将幽门螺杆菌定性为一类致癌因子。幽门螺杆菌在全球自然人群的感染率超过50%,在我国各个地区感染幽门螺杆菌的概率有明显差异,平均感染率为59%。

其实,像小陆这样爱干净的方式不能预防幽门螺杆菌感染,张为民告诉记者,还有人用白酒擦拭餐具、吃大蒜、丁香茶、火麻油、蒲公英、喝蜂蜜水,甚至使用某些牙膏,这些没有任何作用,只能是心理安慰而已。

预防要做到以下几点:聚餐尽量使用公用碗筷、保持口腔健康、不吃生食、不喝生水、餐具器皿应定期煮沸消毒、饭后便后一定要洗手、一人感染,全家根治。如果一家人当中一人确诊感染,则建议同吃同住的家庭成员同时进行根除治疗。

张为民提醒,一人感染,全家根治。这点很重要,因为每一个感染者,就是一个活动的传染源。感染幽门螺杆菌的家庭成员始终是潜在的感染源,有继续传播的可能,其他成员(如配偶和子女)的感染风险会增加。感染的家庭成员同时治疗有助于减少幽门螺杆菌根除后再次感染的机会。