

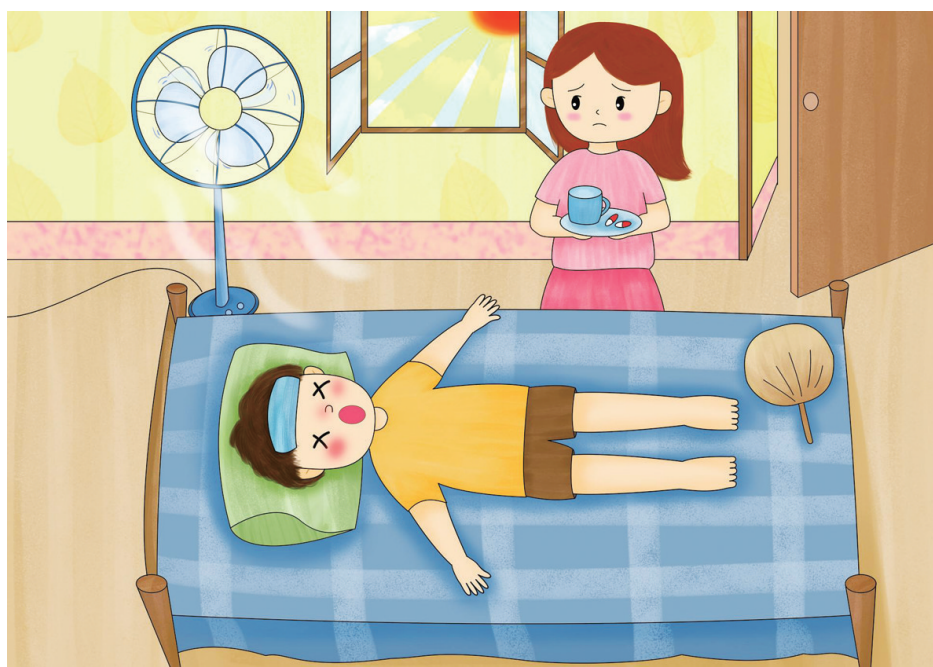
夏日炎炎 谨防孩子热伤风

夏天,气温居高不下,是热伤风的高发期。热伤风是夏季的一种普通感冒,通常是因为人体内存有内热,然后又受了风邪的缘故。它的症状,轻者表现为打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、轻度咳嗽等;重者表现为高热、畏寒、头痛、乏力、食欲减退、嗓子痛、频繁的咳嗽等。

引起热伤风的因素包括内因和外因,内因是夏季孩子出汗多而喝水少、睡眠不足、饮食不规律、活动少等;外因是天热,人体毛孔张开,正好为外邪入侵提供了良好机会。孩子在外界出了很多汗,本应该喝温开水,等汗干了再吹风,可很多孩子耐不住热,专门站在空调或电扇前直接对着吹,或当即洗个冷水澡。还有一些孩子把冷饮当水喝,雪糕也不停地吃,感觉嘴巴和肚子凉凉的,很消暑。这样,外邪无论是从皮肤渗入,还是通过饮食进入五脏六腑,都会和夏季的“暑湿热”相冲,当时是舒服了,恐怕没多久就会出现感冒症状。这

在内热大的孩子身上特别多见。

怎样才能预防热伤风呢?一是要养成良好的生活习惯。保证充足的睡眠,适量的活动,以不疲劳、不出大汗为宜。大汗淋漓时,不要马上冲冷水澡或对着空调吹,而应及时更换汗湿的衣服,避免受凉;二是合理均衡饮食。在适当补充鱼、肉、蛋、奶类食品的同时,要多吃新鲜的瓜果、蔬菜,如西红柿、西瓜、桃子等,还应多吃些清热利湿的食物,如冬瓜、苦瓜、绿豆、豌豆等,忌油腻、辛辣、燥热食物。另外,雪糕、冷饮等尽量少吃;三是合理使用空调和电风扇,使用时间不宜过长,空调温度不宜过低。夏季室内温度应维持在26~28℃左右,室内外温差以不超过5~7℃为宜,同时要注意定期开窗通风;四是保持良好的情绪。在遭遇持续高温时,身体处于“易激惹状态”,孩子会出现烦躁、易怒情绪。此时,要保持生活环境的干爽舒适,可用亲子游戏、音乐等适当转移孩子的注意力。(据新华网)



夏季养阳“三字经”

慎起居 夏季自然界万物生长旺盛,起居也应随之作适应性调节,如清晨早起,洗漱后宜在室外清静处多散散步,呼吸新鲜空气,舒展全身阳气。

调精神 夏季养生要重精神调摄,学会保持精神安静、心情舒畅,心静人自凉。这样能达到护养阳气、阴津不伤的目的。

睡午觉 夏季日长夜短,睡眠相对少,加之出汗多易疲乏。适当午睡能养阴护阳,使大脑和全身得到放松,保持良好的精神状态和体力。

巧运动 适量运动有助调畅气血、养护阳气。但运动不能过于剧烈、大汗淋漓,最好选择太极拳、散步、慢跑等运动,早晚运动为佳。

食清淡 以低脂、低盐、多维生素、清淡为主,宜多吃新鲜蔬菜、水果。苦

瓜、丝瓜、苦菜、芹菜等蔬菜宜多吃,既可促进食欲,又能泄热排毒。

常补水 夏天天气高,不渴也要多喝白开水,或常吃西瓜、梨之类水果,既可降温防暑,又能稀释血液防中风等。

勿贪凉 夏季,空调、电扇不宜开得过大过久,出汗后别马上冲凉,否则易因体温骤降而引起“空调病”或伤风感冒。不要在露天、过道处卧睡,否则会受凉发生头痛。夏季雨量增多,雨后气温骤降时,要适当添衣以防暑湿感冒。

忌生冷 生冷之品易伤脾胃阳气,过量食用可能发生痉挛性腹痛、腹泻、呕吐、头痛等。

多泡脚 用热水泡脚,既驱除全身的寒气,又解乏,使全身舒缓放松,有利于养护阳气。(据《人民日报》)



郭增元： 内蒙古中医脑病学的开拓者与领路人

郭增元,内蒙古自治区中医医院脑病科主任,二级主任医师。从事中医脑病临床、教学、科研30余年,在开拓、发展和提升内蒙古地区中医脑病学的道路上不断求索、精益求精。

郭增元毕业于北京中医学院,1987年来到内蒙古中蒙医院(内蒙古中医医院前身)从事临床一线工作。上世纪八十年代末九十年代初,他敏锐地发现脑血管病已经成为严重危害百姓健康的常见病、多发病。

在呼市地区调研后,郭增元发现不仅中医医院没有中医脑病科,即使是西医综合医院神经内外科也在一个病区,而且缺少治疗方法。他多次向院领导提交调研报告建议成立中医脑病科,1993年4月,拥有26张病床、1间康复室和1个门诊的中医脑病科创建成立,该科室也成为全区中医医院首家中医脑病科。

2003年7月,他在内蒙古医学院附属医院秦元教授的指导下,开展了内蒙古中医医院第一例脑出血微创钻孔引流术,术后应用中药化痰生新,大大改善了患者的预后。

2014年,在内蒙古中医药学会的指导下,郭增元积极联系区内外中医脑病专家成立了脑病分会并任主任委员,每年组织召开学术年会,开办《眩晕的中西医诊治》《急性缺血性脑卒中并发症的中西医诊治》学习班,培训全区各地从事中医脑病工作的医护人员。

2015年郭增元成为招收中医脑病专业硕士研究生内蒙古地区的第一位导师。他认真制定培养计划和实施方案,带领学生深入临床一线,在疾病的救治中传授知识、经验和思维方法。如今,毕业的学生都已成为相关医院的医疗骨干。

2018年,郭增元在院领导的支持下又创立了卒中中心,开展了急性缺血性脑卒中的静脉溶栓治疗,并开展了中医药预防急性缺血性脑卒中静脉溶栓的出血性转化。

多年来,郭增元下大力气强化脑病学科建设和年轻医师培养,引进开展了中医心身医学、中医体质学在脑病的应用以及神经心理评测、脑电图、肌电图、经颅多普勒超声、神经血管疾病介入治疗等,使脑病学科建设的架构初步形成,人才梯队初步建成。文/北方新报正北方网记者 王利军

