

# 盛夏酷热恰养肺

本报记者 周 娟

呼吸顺畅,病情也极少发作。对于患有慢阻肺的张女士来说,夏天是最舒服的季节,这几天,她甚至把药给停了。对此,郑州市中医院肺病科副主任张波博士特别提醒,肺病患者夏季病症减轻往往只是表面现象,对于慢阻肺病人来说,无论夏天自我感觉有多好,一定要坚持用药。其实,对于很多患有呼吸系统疾病的人来讲,盛夏时节除了积极治疗,还是保养肺的好时候。

## 祛病好时节

肺气肿、慢阻肺、哮喘等患者,虽多在冬季发病,但夏季合理治疗,可有效减少冬季疾病的发作,千万不可随意停药。专家提醒,凡是在冬春季疾病发作加重者,一定是夏天埋下的祸根。此时,是进行家庭氧疗的好时机,必须强调的是,氧疗并非有益无害。一般来说,慢性阻塞性肺病患者若出现低氧血症和水肿,则需要给予氧疗。如果一味滥用,则有可能发生氧中毒。此外,冬病夏治也是很有效的治疗方法。专家介绍,夏季是冬病的缓解期,患者可感觉症状减轻或消失,而伏天,人体阳盛于外,气血流通旺盛,腠理开泄,此时贴敷,药力易于深达脏腑,可以扶助阳气,加强卫外功能,达到激发正气的目的,从而减少冬病在冬季发作。而且,在所有的冬病中,夏治最有效的就是肺病。包括慢性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿、咳嗽变异性哮喘,慢性咳嗽等。

## 贪凉可积寒

暑热骄阳,此时体内的积寒最易被驱赶出来。但若是阳气衰弱,里面没有推动之力,就会错过排寒的大好时机。再加上有很多人,体质本来就有阳气不足,夏天再痛饮祛暑饮料,整日在空调房间里工作,只会寒寒未去,又添新寒。专家介绍,寒气是会沉积的,身体被寒气侵袭的地方,必会气血瘀阻,中医称“寒凝血滞”。若寒气停留在关节,就会产生疼痛,停留在脏腑就容易产生肿瘤,停留在

经络就会使经络堵塞,气血也就流行不畅,不但会四肢不温,也会有手脚发麻的症状。所以,倘若不在夏日祛除积寒,等到秋风一起,外寒复来的时候,就又会内外交困,导致冬病的发生。总体来讲,夏天是需要发汗、疏泄的季节,该出汗就得出汗,才能把淤滞的各种毒素散发排除体外。因此,对于慢阻肺等呼吸系统疾病患者来说,夏天别在空调房待得久,即使使用空调,也不要低于26摄氏度。同时尽量早起多晒太阳,但要注意避免中暑。

## 相关链接:健康养肺6招

**以气养肺:**肺主气,司呼吸。清气和浊气在肺内进行交换,吸入气体的质量对肺的功能有很大影响。不要在空气污染的地方长期逗留,可以经常到草木茂盛、空气新鲜的地方,做做运动,做做深呼吸,并通过深呼吸将体内的浊气排出。定期到森林、草原、海边散散步,吹吹风,更有利于肺的调养。

**以水养肺:**肺是一个开放的系统,从鼻腔到气管再到肺,构成了气的通路。肺部的水分可以随着气的排出而散失。及时补充水分,是肺保养的重要措施。

**以食养肺:**甘蔗、秋梨、百合、蜂蜜、萝卜、黑芝麻、豆浆、豆腐、核桃、松子等食物,有滋养润肺的功能,可以通过食疗来养肺。

**以药养肺:**中药南沙参、北沙参、麦冬、五味子、冬虫夏草、燕窝等,都有养肺的功能,可以在医生指导下选用。

**以笑养肺:**悲伤忧愁的情绪容易损伤肺,肺病的人也容易悲伤忧愁。而笑为心声,能克肺金的悲忧。多笑一笑,就能减少悲伤忧愁。笑也是一种健身运动,它能使胸廓扩张,肺活量增大,胸肌伸展。这样有助于宣发肺气,有利于人体气机的升降。

**以动养肺:**适当运动,可以增进肺的功能。根据自身条件,选择适合自己的运动,如慢跑、爬山、踢毽、跳绳、练功、舞剑等,但需注意,健身锻炼不能过量过度。

## 门诊见闻

### 身体过胖 9岁男孩患上腰椎病

本报讯(记者 赵佳 通讯员 曹咏 吴静)因为身体过胖,加之坐姿不端正,一名年仅9岁的男孩竟然患上腰椎病。昨日,记者从郑州大学第一附属医院获悉,这名患儿日前成功接受了腰椎间盘微创手术治疗,成为国内接受腰椎间盘突出症手术治疗年龄最小患者。

据该院骨科5病区主任医师黄宗强介绍,该患儿是个小胖娃,身高不足1.5米,体重却突破50公斤。半年前,患儿出现腰痛伴右下肢痛的症状,辗转多家医院就诊均无效,且症状加重。日前到郑大一附院诊治,入院后相关检查显示,患儿腰4、5椎间盘突出,压迫硬脊膜及右侧神经根。

因患者年龄较小,经多次会诊讨论,结合患儿自身情况,征求家属同意后,黄宗强制定了微创手术治疗方案。术后,患儿症状明显改善,腰腿疼痛症状消失。

黄宗强表示,椎间盘突出症多以中青年为主,但近几年也屡见儿童椎间盘突出,这些小患者的共同特点就是肥胖、块头大。骨骼尚未完全发育成熟的孩子,承载着与成年人接近的体重,脊柱超负荷,直接的受害者就是椎间盘。专家提醒家长,要帮助孩子控制体重,适度锻炼,保持良好的坐姿,注意加强腰背肌功能锻炼,可有效预防青少年腰椎间盘突出。

### 郑大三附院成功实施巨乳缩小术

本报讯(记者 王晋晋 通讯员 朱高峰)近日,郑大三附院乳腺科采用环形加垂直切口上蒂瓣法手术,为患者张女士重塑了一对轻盈挺拔的乳房,祛除了她的心病。该手术填补了我省在此领域的空白。

原来,38岁的张女士双乳肥硕、向下垂至肚脐,不但连合适的文胸买不到,而且走在大街上,每每听到别人在背后窃声议论,张女士恨不得找个地缝钻进去。为此,她四处求医,却收效甚微。日前,她慕名来郑大三附院乳腺科就医。经过详细检查,该科主任冯爱强决定采用时下欧美流行的环形+垂直切口上蒂瓣法手术,为张女士重塑一对“标准”乳房。历时两个小时,手术取得成功。

冯爱强介绍,巨乳症常伴有乳房下垂、肩背部酸胀、乳房下皱襞湿疹等症状,患者常因自卑等原因不愿意参加社交活动,无法从事诸如跑步、游泳、球类等体育活动,严重影响身心健康,而巨乳缩小术是治愈该疾病的唯一有效方法。环形加垂直切口上蒂瓣法巨乳缩小术的特点是切口较小、瘢痕隐蔽微、重塑后的乳房挺拔圆润、血运可靠。

### 我省首例 胸腔镜下二尖瓣置换术实施

本报讯 近日,市七院成功实施了我省首例全胸腔镜下心脏二尖瓣置换术,患者恢复良好。这例全胸腔镜下二尖瓣置换术填补了河南省内技术空白。

据了解,来自巩义市的45岁患者宋先生,近半年来,活动后气短、心悸、腿部浮肿,基本已经丧失劳动能力,后经当地医院检查发现患有心脏病、二尖瓣狭窄伴关闭不全,需要手术治疗。宋先生经过多方治疗没有明显效果,经人介绍,他来到市七院心外科六病区就医治疗。

传统开胸手术创伤大、危险高、恢复慢。该院心外科六病区主任张建卿博士分析后认为,实施目前最先进的全胸腔镜下行二尖瓣置换术是治疗的最佳方式,但此手术难度大,技术要求很高。该手术采用微创技术,仅在患者腋下切开三指宽度左右的切口,手术历经4个多小时顺利完成。

据张建卿介绍,全胸腔镜手术是目前心脏外科最先进的技术之一,目前国内只有少数几家医院能够开展此项技术,与传统手术相比,创伤小、出血少、术后疼痛轻、恢复快、手术费用少,具有明显的技术优势,是心脏病患者的一大福音。(荣文翰 冯晓磊)

## 医患互动 栏目记者 周娟

本栏目每期都会邀请专家为您解答日常就医中遇到的各种困惑,如果您在就医过程中遇到问题,都可以致电本栏目,栏目记者将协助您与医疗机构进行沟通,及时解决您的问题。  
热线:67655523 手机:18638929236  
邮箱:zzbjk@163.com

刘女士:最近天很热,我基本不出门。这两天我突然莫名其妙地上吐下泻,会不会和吹太多空调有关呢?

郑州市第三人民医院消化内科主任黄书亮:这很有可能是空调病的一种表现。室温过低会使人体皮肤血管、汗腺和皮脂腺收缩,神经调节紊乱,使得人体抵抗力下降;其次,空调如果不及时清洗很容易滋生军团菌等细菌,增加人体致病机会;三是室内外温差过大,从火热的室外一下子进入凉爽的室内,人体自身很难迅速调整,会产生一系列不适的反应。

不仅如此,长期处于空调密闭环境,二氧化碳浓度升高,空气污浊,也容易致病。开空调时,室内外温差不应超过5℃,对于静坐或进行轻度劳动的人来说,空调温度定在24℃~27℃比较合适,晚上开到26℃~28℃较好。此外,空调的滤网应至少1~2个星期清洗1次,并尽量使用湿布,避免尘土“漂移”。定时给房间通风,最少早晚各一次,每次10~20分钟。即使开着空调,最好也把窗户开一条小缝通风,保持空气顺畅流通。

## 医讯速递

### 市儿童医院开展全优质服务

本报讯“郑州市儿童医院的医疗服务不改善,誓不罢休。”近日,市儿童医院院长周崇臣在院召开的“全员全岗全程优质服务活动”动员大会上表示,将下半年乃至今后一个时期医院的工作重点锁定在提高医护质量、规范服务流程上。

周崇臣指出,近年来,医院干部职工服务意识虽有所提高,但依然不够。服务水平虽有所提升,但认识还不够到位。他表示,随着市儿童医院东区医院的全面竣工,医院要从规模发展快速转向内涵发展。让患者在医疗过程中,感受到人性化关怀和优质服务,实现“流畅、高效、和谐”的目标,是医院内涵发展的重要内容。

据悉,该活动以病人为中心,以质量为主线,突出“六抓”,即:抓教育,强化服务意识;抓医疗,提高服务质量;抓规范,着力服务创新;抓重点,整治突出问题;抓典型,营造创优氛围;抓管理,促进医疗优质高效,切实通过上下联动,齐抓共管,构筑医疗优质服务平台,全面改善医疗服务形象。(苗爱军)

### 高温天气谨防宠物伤人

本报讯(记者 汪辉 通讯员 卢伟丹)夏季气温较高,狗、猫等宠物易躁不安,加上人们身上衣着较少,孩子暑假期间与宠物亲密接触较多,很容易发生宠物伤人事件。专家提醒,夏季是狂犬病高发期,市民要提高警惕。

市疾控中心预防医学门诊部主任刘战伟介绍,目前狂犬病尚无有效治疗方法,但完全可以预防。目前,疫苗接种是预防狂犬病的最佳方法,市民一旦被动物咬伤,应立即到正规的狂犬病门诊及时就诊。为加大保险系数,在经济条件许可下,也可以进行暴露前免疫,尤其是儿童及经常和动物有密切接触的人群。

专家提醒,平时看上去健康的狗、猫和其他动物,它们的唾液也可能带有狂犬病毒,如果人类与它们亲热或被它们咬伤、抓伤等,就有可能染上病毒。为降低狂犬病的发病率,家养的宠物最好进行疫苗接种。倘若不慎被宠物咬伤后,要用20%的肥皂水或1%的新洁尔灭彻底清洗15~20分钟,再用2%~3%碘酒或75%酒精局部消毒;局部伤口原则上不缝合、不包扎、不涂软膏、不用粉剂以利伤口排毒,如伤及头面部或伤口大且深,伤及大血管需要缝合包扎时,应以不妨碍引流,保证充分冲洗和消毒为前提,做抗血清处理后即可缝合,然后尽快到正规狂犬病免疫门诊接种疫苗;在注射狂犬病疫苗期间,应避免酗酒、喝浓茶、咖啡;尽量少吃有刺激性的食物;同时要避免受凉、剧烈运动或过度疲劳,防止感冒。

### 医院劳教所共建心理援助

本报讯(记者 王晋晋 通讯员 席娜)为进一步推进我市劳教所心理健康教育工作的深入开展,7月25日,齐礼闫劳教所与市八院携手,双方成为心理援助共建单位。

今后,双方将就如何更好地长期合作以及做好学员心理援助工作进行经常性交流座谈。市八院专家将不定期为劳教所的干警和学员做沙盘治疗实操指导,讲解怎样借助于沙盘和各种各样的沙具,让患者的心理问题以物化的方式真实重现,心理医生怎样通过沙盘解决患者的心理问题等。



## 图片新闻

近日,郑州人民医院通过国际JCI认证。该院由此成为我省首家通过JCI认证的综合医院,也是全面通过JCI认证国内规模最大的综合性医院。图为JCI认证亚太区总裁张永明亲自将“全球医疗最高标准”——JCI金质奖章交到郑州人民医院院长周玉东(右)手中。丁友明 摄

## 三伏天“闷气”扫光 5款清火排毒汤水

### ◆ 温热绿茶

绿茶在最近的全球营养学大会上被评为仅次于水的最佳饮品,绿茶中的儿茶素配合上独有的茶类脂肪,会优先作用于腰腹区域的脂肪分解,而且每杯绿茶的热量仅有4卡路里。绿茶燃脂的最佳作用时间是清晨,最佳作用温度是60摄氏度。

### ◆ 薏米茨实水

薏米茨实水不仅能滋阴、润肤,还有很好的燃脂瘦身功效,能减少皮下脂肪沉淀,尤其是下肢的脂肪沉淀,而且含有很少的热量。

只要将薏米和茨实分别洗净放在碗中用矿泉水浸泡15分钟,接着在锅中倒入矿泉水,用大火煮开后将浸泡好的薏米、茨实连水一起倒入,待锅中再次沸腾后调成小火继续煮10分钟,即可放凉饮用。可以适当加入蜂蜜调味。

### ◆ 新鲜豆浆

豆浆中的蛋白质、异黄酮、配糖体等成分会一直不断地刺激你体内的脂肪细胞燃烧,激发体内酶的活性,加速其对脂肪的分解。此外,豆浆中丰富的矿物质钙也是促进脂肪燃烧的催化剂。喝豆浆最好不要加糖,因为糖中的有机酸会和豆浆中的蛋白酶结合,影响燃脂功效,可以加些蜂蜜。

### ◆ 绿豆汤

绿豆汤可是高效清脂瘦身饮品,饮用时最好不要加糖或蜂蜜。制作绿豆汤最

简单的方法就是像泡茶一样直接用沸水冲泡,在沸水中浸泡3个小时,清脂瘦身成分才能溶出。

### ◆ 混合果蔬汁

混合果蔬汁既能提供很强的饱腹感,又能补充大量维生素,其中丰富的木脂体还能充分刺激脂肪分解。只需要一台榨汁机,就能轻松制作混合果蔬汁,可以根据口味搭配,奇异果+胡萝卜+西红柿、苹果+生菜+芹菜、香蕉+黄瓜+菠菜都是很棒的选择。

新文

## 如何健康看奥运

隙,要多走动,多眨眼,或者洗洗脸。

花小丫:自己喜欢的运动员赢了,少不了喝酒庆祝。不过喝酒过多过急容易酒精中毒。因酒精作用,情绪失控也会带来很多麻烦。另外,吃过多辛辣、油腻的食物,会对胃产生很大的刺激,容易得急性胃肠炎。吃夜宵要选择干净卫生的场所,避免食物中毒。

我是瓜瓜:提醒大家千万别躺在床上看比赛,躺在床上颈部呈“C”形,这种姿势与颈椎的生理性弯曲相悖,所以躺久了容易酸痛、肌肉疲劳。看比赛期间弯腰,活动一下各个关节,特别是颈椎、腰椎本来就不好的人。

西亚陈:经常熬夜的人容易导致阴亏阳亢,从而产生阴虚内热的症状。看看我的养生食谱吧。

生地地鸭蛋:每次用生地20克、鸭蛋1~2个,加水适量隔水炖,蛋熟后去壳,再放入汁中炖20分钟,用冰糖调味,吃蛋饮汁,每日1次或每周2至3次。有滋阴清热、生津止渴等功效。适用于熬夜后口燥咽干、牙龈肿痛、手足心热者。

猪腰地杜仲:每次用杜仲25克、猪腰子1个,水适量,隔水炖1小时,每日或隔两三日服食1次。可滋补肝肾、强壮筋骨。适用于熬夜后腰酸背痛、四肢乏力者。