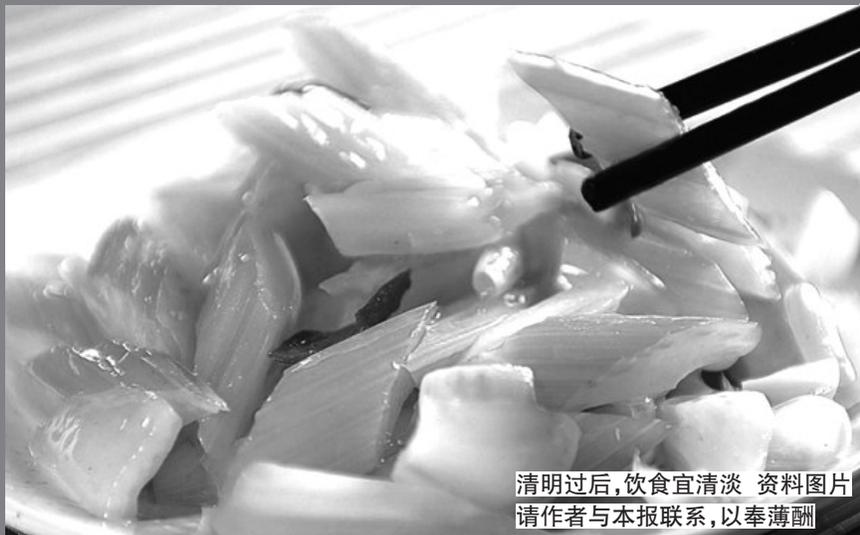


清明过后,意味着春季接近尾声,即将迎来夏季。换季时期,身体最容易出现健康问题,清明过后该如何养生呢?近日,乐山市中医医院治未病中心就清明后的忌宜事项,为大家进行详细讲解。

清明过后 养生重在“清”



清明过后,饮食宜清淡 资料图片
请作者与本报联系,以奉薄酬

动中有静 保持心情舒畅

清明节是重要的祭祀节日,不少人容易怀念故人,产生悲伤、抑郁情绪。但如过度沉浸在悲伤情绪里,很容易导致抑郁情绪的出现。

乐山市中医医院治未病中心医生蔡英介绍,悲伤过度对身体健康有很大的影响,尤其春季是心脑血管疾病的易发期,患有高血压、冠心病的人更应控制情绪,以防旧病复发。蔡英建议大家保持心情舒畅,适量运动,尤其是选择动作柔和如太极拳等锻炼方式;避免参加带有竞技性的活动,以免情绪激动;避免做负重性活动,以免引起血压升高。

「清」心

忌食“发物” 饮食清补为主

据蔡英介绍,传统的养生理论认为“春与肝相应”,意思是说春季的气候特点与人体肝脏有密切关系。体内肝气随着春日渐深而愈盛大,在清明之际达到最旺。常言道,过犹不及。如果肝气过旺,会对脾胃产生不良影响,妨碍食物正常消化吸收,还可造成情绪失调,气血运行不畅,从而引发各种疾病。因此,清明过后养生重在养肝。调养肝脏有“养肝”和“清肝”之分。具体方法有多种,如以肝养肝、以味养肝、以血养肝和以菜养肝等。

“这时饮食要注意清淡,应定时定量,限盐,补钾,以清补为主,多吃蔬菜、水果,以防上火。”蔡英说,大家可多吃些养肺的食品,如荠菜益肝和中;菠菜利五脏、通血脉;山药健脾益肺。在汤品调理中,除了要利水渗湿外,还要适当补益,养血舒筋最为重要。

另外,春季是多种慢性疾病易复发之时,如关节炎、哮喘、精神病等,因有慢性病的人要忌食易发的食物,所谓“发物”,从中医角度上是指动风生痰、发毒助火助邪之品,如海鱼、海虾、海蟹、咸菜、毛笋、羊肉、公鸡等。

「清」食

科学防病 早晚注意添衣

蔡英表示,清明节前后,由于气候变化,早晚温差大,容易使人受凉感冒。再加上,此时又是呼吸道传染病的多发季节,因而要多注意天气变化,增减衣服,以及尽量少出入公共场所,尤为注意“病从口入”。对于过敏体质的人来说,尽量少到有花的地方,避免花粉过敏。尤其是患有过敏性鼻炎的人,平日里更是要注意少外出,或者外出的时候必须带好口罩,避免粉尘及花粉等细小颗粒,进入鼻腔,诱发鼻炎的发生。

同时,建议市民出门准备一件可以随时穿脱的外套,中午气温高感到热时可脱掉,晚上气温降低时及时穿上。在饮食上需要遵循抗病毒原则,应多喝水,注意摄取充足的维生素和无机盐,多食富含维生素E的食物,以提高人体的免疫力,比如蛋黄和豆类等。

防病

记者 戴余乐

孩子的耳廓 你仔细观察了吗?

招风耳、杯状耳、狒狒耳……孩子出生时,作为家长,你仔细留意过孩子的耳廓发育是否正常吗?2019年5月,中华医学会耳鼻咽喉头颈外科学分会小儿学组发布的《先天性耳廓畸形耳模矫正技术专家共识》指出,先天性耳廓畸形发生率高达55.2%—57.4%,虽然31.5%左右的轻度耳廓畸形能够自愈,但仍有相当一部分患者不能自愈。因此,乐山市市中区人民医院医生提醒,家长一定要重视孩子的耳廓问题,发现问题及时治疗。

耳廓畸形影响孩子身心健康

耳廓畸形,简单讲就是耳朵结构或者形态出现了问题。其中,以环缩耳、隐耳、招风耳、耳轮畸形、杯状耳、垂耳、狒狒耳、耳甲腔异常凸起、混合畸形这9种最为常见。

据市中区人民医院耳鼻喉科主任王庆介绍,临床上,根据畸形的情况和部位不同,将耳廓畸形分为结构畸形(因耳廓萎缩或发育不良导致的皮肤或软骨组织缺失)和形态畸形(由于产道挤压、胎位睡姿、遗传、环境等因素在外耳廓上引起的形态学变化)。耳廓畸形除了影响听力以外,还会严重影响孩子的心理健康。特别是随着年龄不断增长,耳廓畸形的孩子耳朵从形态上和正常孩子有明显不同,性格也更敏感,容易出现自卑心理。同时,畸形的影响不仅仅停留于患者本身,新生儿的父母同样受到很大的影响,内疚是他们的共性。尤其是母亲,在人际关系敏感、抑郁、焦虑方面明显区别于正常孩子的母亲。

无创矫形适用0—6个月婴幼儿

王庆表示,一些轻度的耳廓畸形是可以自愈的。但如果需要矫正,要尽早进行矫正,能不能自愈要由医生来判断,矫正治疗的话,是越早越好。正常出生新生儿实行两阶段筛查,即出生后48小时至出院前完成初筛,未通过者及漏筛者于42天内均应当进行双耳复筛。确定问题,就要及时治疗。

过去,传统畸形治疗方案主要采用手术治疗,痛苦大、费用高等特点导致很多患儿家庭只能选择放弃。部分选择手术治疗的患儿家庭也要面临较大的经济压力。现在,耳廓畸形无创矫形通过对新生儿的畸形耳廓进行力学矫正,可以避免学龄期手术矫正的风险和创伤。

“去年12月,我们接诊了一个混合畸形的病例,有一点垂耳加上耳甲腔异常凸起,出生后5天开始接受无创矫形,孩子今年3月便结束矫形恢复了健康。”王庆认为,无创矫形具有操作简单、无创、无痛、无药物、无麻醉的优点。一般来说,矫形器会陪伴孩子大约4—8周的时间,佩戴期间家属的照顾也很重要。家长只需要在平时注意保持固定胶带清洁、干燥,以及观察局部皮肤的颜色即可,若遇到胶带被奶或汗渍浸湿、局部皮肤发紫等情况及时联系医生处理即可。

“建议家长尽早重视,在有限的治疗窗口期内及时矫正,共同促进耳畸形患儿身心健康。”王庆呼吁说。

记者 戴余乐



医护人员为患者查看耳廓 医院供图