

# 科学调养 避开误区

## ——夏至养生指南

本报记者 李嘉



夏至节气衔接了初夏到盛夏的气候转换,气温湿度变化显著,是夏季健康防护、科学养生的重要时间段。在此期间湿热加重、暑气渐盛,心脑血管疾病、呼吸道疾病等风险提升。专家提示大家要顺应时令变化,保持规律作息,防暑祛湿,合理膳食,做好个人健康管理,健康度夏。

### ① 心脑血管养护别踩坑

夏至时节天气闷热潮湿,有人认为多运动多出汗能够清理血管,排出毒素,也有人认为可以通过刮痧、拔罐祛湿通血管预防脑梗,专家如何看待这些说法?

专家认为,养生保健讲究适度。出汗排出的是水分和少量的盐分,并不能把血管里的斑块排出来。在高温下长时间高强度运动,可能导致血液浓缩、血流变慢,可引发血压波动,对心脑血管病患者来说,反而风险会更高。

可以在清晨或傍晚进行慢走、太极拳、八段锦等低中强度的运动,每次活动时间20到30分钟为宜,以微微汗出,能正常说话、没有胸闷气短为宜。

在运动前后,尽量多次、少量的饮水,不要一次暴饮,

尤其不要大量喝冰水。运动过程中,一旦出现头晕、说话含糊、单侧肢体麻木乏力、胸闷心慌等不适症状,务必及时到医院就诊。

刮痧、拔罐可以疏通经络、活血化瘀,缓解颈肩背僵硬、肌肉酸痛等不适症状。但要提醒大家,仅靠刮痧、拔罐并不能防治脑梗,脑梗主要与高血压、糖尿病、高血脂有关,有效的预防方法应该是控制血压、血糖、血脂,按医嘱用药,戒烟限酒,规律作息,科学运动,有心梗、脑梗病史的人不能用刮痧、拔罐来替代正规的治疗。

刮痧、拔罐一般1至2周一次就可以了,不要过于频繁,否则可能造成水泡、破皮、感染或大片的瘀斑引起疼痛、乏力、头晕等不适症状。

### ② 科学饮水饮食,远离结石困扰

夏季天气炎热,出汗频次增多,肾结石也进入高发期。肾结石是如何形成的,发现结石后应该如何规范治疗,平时又该怎样预防?

专家介绍,肾结石是泌尿系统结石中最常见的类型。肾结石顾名思义就是尿里面的“有形成分”,包括钙、草酸、尿酸、胱氨酸等浓度过高,析出结晶,然后聚成“石头”,形成肾结石。

出汗增多,饮水减少,以及高糖、高盐、高蛋白的饮食都可以增加结石形成的风险。同时,近期一些职业人群出现泌尿系统结石增多的现象,这与运动不足、长期久坐以及高热量饮食有关系。

如果怀疑自己得了肾结石,应及时到医院就诊。医生会开具泌尿系超声。如果存在结石,在超声检查中,可

以看到一个典型的强光团,并伴有声影。如果发现结石,医生会根据结石大小、部位以及患者具体情况给出合适的诊疗方案。

对于普通人来说,预防结石最有效、最方便的方法就是多喝水。建议大家主动养成多喝水的好习惯,而且要均匀地喝、少量多次喝,同时避免高糖、高盐、高蛋白、高草酸的饮食。如果发现结石,应该及时去医院处理,同时做结石成分分析,医生会根据结石成分给大家进行相关的饮食调整。

# 汛期防病别“掉链”

本报记者 李嘉

汛期来临,暴雨洪水频发,潮湿的环境、污染的食物与水源、孳生的蚊虫,都在悄悄增加健康风险。具体有哪些风险?应该如何防护?

**风险一:肠道传染病。**汛期大雨冲刷,城市内涝、污水倒灌,农村垃圾堆、厕所、化粪池淹没,这些场所携带大量细菌、病毒和寄生虫卵等,易直接污染饮水和食物,稍不注意就可能中招。最容易找上门的,就是肠道传染病,常见如霍乱、痢疾、伤寒+副伤寒和感染性腹泻等。

**风险二:皮肤类疾病。**汛期雨水多、空气潮湿,皮肤很容易“闹脾气”。主要是昆虫叮咬、污水浸渍、接触废水等多种原因引

起的皮肤炎症感染。有外伤时接触污水,还会导致伤口化脓感染。

**风险三:虫媒传染病。**洪水过后,积水区域、杂物堆积处,蚊蝇鼠蟑病媒生物肆意滋生,而这些小生物可能携带病毒细菌,尤其要注意预防登革热、流行性出血热、钩端螺旋体病、血吸虫病、鼠疫等。

**“不喝生水”是底线。**汛期水源容易被污染,即使水看起来清澈,也可能含有细菌、病毒,绝对不能直接饮用。只喝开水或符合安全标准的瓶装水/桶装水。洪水期间或消退后一段时间内,不可直接饮用生水(包括井水、泉水、河水)。自来水需煮沸后饮用。

**饮食安全不能马虎。**汛期饮食安全要

严格把关,选择正规商超、市场购买食材;洪水浸泡过的食物(包括密封包装食品),无论外观是否变化,必须丢弃,切勿食用;淹死的家禽家畜绝不可加工食用;并且食物一定要彻底加热煮熟。

被洪水浸泡过的瓜果、蔬菜、熟食,不管看起来有没有变质特征,都要丢弃。来源不明的肉类、水产品,可能被污染,坚决不买、不吃。剩菜剩饭食用前须彻底加热。生熟食物要分开存放、分开处理,避免交叉感染。

**接触洪水后做好这几步:**汛期难免会接触积水、淤泥,做好个人清洁,能有效预防皮肤病、寄生虫病和肠道传染病等。接触洪水后,用肥皂/洗手液在流动水下洗

手,重点清洁指甲缝、手腕。衣物被褥被洪水浸湿,及时清洗并在阳光下暴晒消毒。避免赤脚接触洪水淤泥,穿防滑雨靴防划伤感染。优先用温水洗澡,洗完及时擦干避免受凉感冒。

**居家防蚊灭鼠、清杂消毒。**洪水过后,家里容易变得潮湿、发霉,还可能滋生蚊虫,居家防护很重要;及时开窗通风,但要注意,雨天开窗会加重室内潮湿,最好在晴天,空气干燥时开窗。清理家中的积水、杂物,尤其是阳台、墙角、卫生间等容易积水的地方,避免蚊虫滋生。定期对餐具、家具表面进行消毒,餐具可煮沸消毒,家具可用消毒湿巾擦拭。

## 两地专家联手救治脑梗死患者

**本报讯** 记者李嘉报道:6月7日,武汉大学中南医院咸宁医院·市第一人民医院神经内科团队在武汉大学中南医院神经介入专家指导下,成功救治一名急性后循环脑梗死患者。

5月下旬,汪先生无明显诱因出现持续性头晕头痛症状,走路像踩棉花,还出现一阵阵恶心反胃,被家属送往该院救治。

经测量,患者呈现典型高血压危象,紧急头颅CT排除脑出血,结合长期吸烟、饮酒高危因素,初步诊断为脑梗死,将其收入神经内科。

在取得家属同意后,神经内科团队在局麻心电图监护下为汪先生完成经桡动脉全脑血管造影,显示左侧椎动脉V4段重度狭窄,血管狭窄率高达80%。

专家解释,像汪先生这种顽固性头晕、眼震、肢体感觉减退等症状,正是后循

环供血不足所致。如果放任不管,一旦狭窄处血栓形成或血管完全闭塞,可能导致严重脑干梗死。

该院通过医联体绿色通道,与武汉大学中南医院神经介入专家进行远程会诊,经仔细研读影像资料,建议进行血管内介入治疗。

征得家属同意后,两地医院专家联手主刀,为汪先生开展了经股动脉左侧椎动脉V4段球囊扩张术+支架植入术。

术后次日,汪先生的头晕、恶心症状基本消失,面部体征和肢体感觉明显好转,言语、活动、神志恢复正常。在康复医学科接受平衡功能与感知训练后,汪先生顺利出院。

专家提醒:高血压、高血脂、长期吸烟饮酒、肥胖等人群是椎动脉狭窄的高危群体,一旦出现上述症状,务必及时到医院排查,以免贻误最佳救治时机。

## 通城人民医院实施一例膝关节置换术

**本报讯** 记者李嘉、通讯员方柳君报道:86岁的廖爹爹早年劳作时左腿意外骨折,受限于当时的医疗条件,只做了保守处理,腿伤愈合后由于膝盖无法正常受力,常年跛行。

长期不正常的行走姿势,让廖爹爹完好的右膝被迫承受全部身体重量,关节软骨持续磨损退变。随着年龄增长,廖爹爹膝盖疼痛越来越严重,不光走路难受,静坐休息时也会剧痛,日常买菜、出门活动都难以完成。家人带着老人多处就医,尝试理疗、药物等保守治疗,症状始终得不到缓解,生活质量大打折扣。

不堪病痛的廖爹爹一家来到县人民医院骨科就诊,医生检查后发现,老人右侧膝关节已经明显畸形,软骨磨损严重,保守治疗已无法根治。科室团队全面评估老人心肺、身体各项基础条件,确认可以耐受手

术,为他制定人工全膝关节置换手术方案。

考虑到老人已是耄耋之年,术前骨科团队多次讨论病例,全方位排查各类风险,优化手术流程。术中,医生精准完成截骨、假体安装、软组织平衡等操作,手术全程顺利。

术后,护理团队联合康复师为老人制定阶段性康复计划,循序渐近开展功能训练。短短几天,廖爹爹就能自主缓慢行走,困扰半生的跛行问题彻底改善。

廖爹爹终于恢复健康,他满心欢喜地对医骨科全体医护的精心治疗与照料表示感谢。

专家表示,人工全膝关节置换是治疗重度膝关节炎成熟有效的方式,高龄并非手术绝对禁忌。只要做好术前综合评估、术中精细操作、术后规范康复,老年患者也能有效消除关节疼痛,恢复正常行走功能。

# 科学护眼 安然度夏

夏季眼部多发不适,是环境与生活习惯共同叠加的结果。夏季长期暴露在强光下,紫外线会持续刺激眼表组织,容易引发眼睛干涩、畏光泛红、酸胀疲劳,日积月累会损伤眼部机能,加速眼部老化。

与此同时,夏日长时间开启空调,会加速眼球泪液蒸发,引发“空调型干眼”,给工作和生活带来诸多不适。暑期青少年放松娱乐多以电子产品为伴,不仅会加重视疲劳,还容易诱发假性近视。此外,夏季熬夜晚睡、饮食偏嗜重油高糖、辛辣生冷食物,

也会加重身体代谢负担,间接加剧眼部疲劳与充血问题。

**做好户外防护,规避强光损伤。**每天上午10点至下午4点紫外线强度最高,建议减少长时间露天活动。外出时可佩戴合规防晒墨镜,搭配遮阳帽、遮阳伞,做好眼部防护,减少强光直射带来的伤害。

**优化室内环境,舒缓眼部干涩。**合理调节空调温度与风向,避免出风口直吹眼部,室内可借助加湿器改善干燥环

境。日常坚持“20-20-20”用眼原则,适时远眺放松双眼,眼部干涩不适时,可在专业指导下使用无防腐剂人工泪液缓解症状。

**规范用眼节奏,守护视力稳定。**日常近距离看书、使用电子设备需劳逸结合,单次用眼不宜过长,杜绝黑暗环境中刷手机等不良习惯。坚持每日充足户外自然光活动,放松睫状肌、调节眼部状态。家长合理管控孩子假期用眼行为,避免过度用眼造成视力损伤。

**兼顾作息饮食,内外滋养双眼。**日常可适量摄入胡萝卜、菠菜、玉米、蓝莓等富含维生素与叶黄素的食材,为眼部健康提供营养支撑,减少高糖、油腻饮食。同时保持规律作息,保证充足睡眠,让眼睛在休息中完成自我修复。

(咸宁市教育局供稿)

## 视力健康教育



## 市中心医院放射科 荣获省级大赛优秀奖

**本报讯** 记者李嘉报道:近日,省医学会放射技术分会2026年学术会议暨第二届影像技师质控案例大赛圆满落幕。市中心医院放射科技师团队在全省46支顶尖参赛队伍中突围,成功晋级决赛并荣获优秀奖。

本次大赛以“精准质控、技术赋能”为核心主题,聚焦影像检查质量控制关键领域,汇聚华中科技大学同济医学院附属同济医院、协和医院、武汉大学人民医院、中南医院等省内顶级医疗机构参赛,竞争异常激烈。

该院放射科技师团队凭借《普美显在小肝癌诊断中的应用——病例分析》优质案例,从众多参赛作品中脱颖而出,顺利闯入全省前20强决赛。该案例紧密围绕普美显临床应用中的技术质控实践,从技术难点攻坚、质控方案优化、临床应用价值等多维度,系统展现了团队在提升磁共振影像质量、降低检查风险、助力临床精准诊疗的创新成果。

下一步,该院放射科技师团队将以此为契机,不断探索影像质控新思路、新方法,持续提升技术服务能力,为区域放射影像事业高质量发展贡献更大力量。

## 市中心医院 义诊服务送健康

**本报讯** 记者李嘉报道:6月10日,在市政协统一组织下,市中心医院政协委员及农工民主党、无党派医疗专家走进咸安区浮山街道青龙社区,开展送医送药义诊活动。

活动现场,该院专家团队坐诊服务,耐心为居民测量血压、细致问诊查体,针对常见病、慢性病讲解预防、治疗及日常保健知识,并免费发放药品,细致叮嘱用药注意事项。面对居民提出的各类健康疑问,医护人员逐一解答,贴心的服务、专业的诊疗受到社区居民广泛好评。

此次义诊活动中,医药卫生界人大代表和政协委员们立足岗位、履职为民,将医疗服务延伸到基层一线;民主党派和无党派专家积极响应号召,展现了统一战线服务社会的责任担当。

此次活动为社区居民解决了就近就医难题,充分彰显了该院医务工作者热心公益、服务群众的的良好风貌。

## 湖科附二医院 紧急救助一危重患者

**本报讯** 记者李嘉、通讯员叶燕丽报道:日前,一名危重患者经湖北科技学院附属第二医院医疗团队的全力救治,成功转危为安。

患者入院时病情已极度危重,精神萎靡、表情僵硬、进食极差,伴重度营养不良、全身衰竭,完全丧失自理能力。

病程中,患者突发重症肺部感染,伴有继发呼吸衰竭、持续高热,心率骤降至35次/分,出现休克状态,循环系统濒临崩溃。血气分析提示,患者有严重低氧血症,多重危重症叠加致多器官功能衰竭,命悬一线。

该院医疗团队精准研判、动态施策,针对感染、休克、营养障碍等制定个体化综合治疗方案;护理团队24小时坚守,从气道管理、呼吸支持到循环维护、营养干预、并发症防控,各项操作严谨细致,全程严密监护患者生命体征。

经医护团队持续奋战,患者生命体征逐步平稳,体温恢复正常,心率和血压稳定,肺部感染显著吸收,精神状态与身体机能持续改善,成功脱离生命危险,顺利进入康复阶段。家属专程到该院送上感谢信与表扬信,高度认可该院医疗技术、服务品质与责任担当。

## 市第一人民医院赴桂花镇 开展中医药义诊活动

**本报讯** 记者李嘉报道:6月17日,市第一人民医院集结多学科骨干医护团队,走进咸安区桂花镇卫生院,开展“活力中医药,端午送安康”主题惠民义诊,把优质诊疗服务、中医药养生知识送到基层群众家门口。

初夏湿气升腾,湿热气候易诱发皮肤疾患、心脑血管不适等各类季节性病症。本次义诊立足中医“治未病”核心思想,整合多学科诊疗资源下沉基层,精准贴合群众换季养生、慢病管理需求。

早上8时许,前来咨询的院内患者、村民有序排队,医护人员为群众免费测量血压、血糖、血氧,细致问诊查体,针对夏季多发病、中老年慢性疾病一对一讲解养护要点,发放健康宣传折页,给出个性化用药、诊疗方案。

坐诊中医师为到场居民辨证体质,现场开展耳穴压豆、艾条灸等传统理疗项目;医院还免费发放了由艾叶、菖蒲、苍术等药材自制的端午香囊。

营养科医师在接诊时结合端午时令,提醒老人节制食用粽子,搭配清淡蔬果减轻身体代谢负担;消化内科医师围绕糯米制品食用禁忌答疑解惑,科普节日期间科学饮食方式,规避积食、腹胀等问题。

义诊结束后,医师团队走进病房开展联合查房,针对性地给老年患者提出个性化干预建议,专科医生协同为患者提供诊疗指导,同步向患者及家属详细讲解居家康复护理技巧,帮助老人平稳度夏。