



如何有效排出体内湿气

很多朋友在夏季都有湿气过重的毛病，那么应该如何祛湿呢？今天就给大家讲一讲中医祛湿的 4 个方法。

适当午睡 劳逸结合

很多上班族因为工作的原因，几乎不睡午觉，殊不知，睡好午觉能让我们的身体更轻松，精力充沛地投入到下午的工作中。过度劳累容易耗伤气血，气血不足会进一步加重水湿内停。夏季昼长夜短，有的白领经常晚上加班，非加班人群也常吃夜宵或饭后娱乐，夜生活时间延长。因此，夜间睡眠时间往往不足，午睡也就显得更加重要。专家提醒需要特别注意劳逸结合。

背部刮痧 散热祛湿

容易受风的部位通常是人体背部上面的三分之一，也就是肩背区域。背部刮痧可以使毛细血管的活性增加，更利于身体散热祛湿。具体操作方法是：使用刮痧板或瓷勺蘸少量精油或橄榄油，

从背部沿脊柱从上往下刮，再沿着距离脊柱 1.5 寸宽的地方从上往下刮，然后再选择距离脊柱 3 寸的地方，以同样的方法由上往下刮。每个区域刮 5~8 下即可。

膳食调理 健脾利尿

可以选择多吃一些健脾利尿的食物，比如苋菜、扁豆、冬瓜、薏仁、绿豆、西瓜等。苋菜梗性凉味甘，富含易被人体吸收的钙质，也有清热解暑、通利小便、补血止血的作用。扁豆有滋补强壮、补脾益气、消暑化湿及利水消肿的功效。薏仁是一种营养平衡的谷物，因其容易被消化吸收，有促进新陈代谢和减少胃肠负担的作用，可以健脾除湿，增强肾功能。

少摄食盐 助肾排水

排水还应少吃食盐，人体摄入的盐分主要通过肾脏排出，当食盐太多或肾脏有病变的时候，就不能及时将体内过

多的钠排出。血液中钠离子浓度升高时较多的水进入血管，极易产生水肿。若无明显排汗过多的情况，应低盐饮食。特别是中老年人食盐摄入量应少于普通人的摄入量，有肾脏疾病的人群更应严格控制食盐摄入量。

祛湿的食物有哪些

玉米：具有调中和胃、降浊利尿等功效，适用于尿路结石或慢性肾炎水肿、高血压、食欲不振等病症。

薏仁：有利水渗湿、健脾止泻等功效，适用于小便短赤、水肿脚气、风湿痹痛、脾虚泄泻、扁平疣等病症。

扁豆：具有健脾和中、消暑化湿等功效，适用于暑湿吐泻、脾虚呕吐、食少便溏、泄泻水肿、赤白带下等病症。

水芹：有清热利水的功效，适用于小便淋痛、小便出血、带下等病症。

洋葱：具有和胃下气、化湿祛痰、解毒杀虫等功效，适用于胸闷脘痞、咳

嗽痰多、小便不利等病症。

冬瓜：有清热利水、消肿解毒、生津除烦等功效，适用于暑热烦渴、水肿、小便不利、消渴引饮以及浮肿等病症。

马齿苋：具有清热祛湿、散血消肿等功效，适用于急性肠炎、痢疾、尿血、小便热淋、黄痘、牙龈炎等病症。

鲫鱼：有健脾利湿的功效，适用于脾虚食少、虚弱乏力、消渴引饮、浮肿、小便不利等病症。

鲍鱼：具有养血柔肝、滋阴清热、益精明目、利湿行痹的功效，适用于阴虚内热、血枯经闭、乳汁不足、阴虚阳亢、夜盲内障，以及湿热内蕴所致的五淋、黄痘等病症。

魏亚林

市中医院协办

电话：0393-4416620

网址：www.pyszyy.com



妇幼保健

乳房保健和乳腺癌防治(一)

为什么要重视乳腺保健和乳腺癌防治

乳房是泌乳和哺乳器官，又是女性美的重要标志。但在现代社会，不健康的生活方式、不良饮食习惯、环境污染和精神生活压力增大等因素使乳腺病发病率不断升高，乳腺癌发病率以每年 3%~4% 的速度增加。目前我国的乳腺癌发病率为 23/10 万，河南省的乳腺癌发病率达 40/10 万，世界上每 26 秒就有 1 名女性罹患乳腺癌。乳腺癌已位居女性恶性肿瘤第一位，成为威胁女性生命健康和身体形象的罪魁祸首。

中国自古就有“治未病之疾”之说，增强乳腺保健意识，定期进行乳腺彩超筛查可防患于未然，保持乳腺健康，是防控乳腺癌最重要、最有效的措施。

怎样进行乳房保健

1. 新生儿期和儿童期乳房保健：在新生儿期和儿童期，乳房内可出现盘状乳核。不可用力挤压乳核，否则易造成乳基损伤或乳房炎，严重者会影响乳房生长发育。
2. 青春期乳房保健：青春期为乳房开始发育至发育基本成熟的时期，一般在 13~18 岁。这段时期要注意合理营养，适当摄入蛋白质食物，多食新鲜水果、蔬菜等。不要束胸，在乳房发育成熟后开始佩戴合适乳罩。注意保护乳房，避免受伤。及时治疗乳房疾病，如乳腺肿瘤等。
3. 育龄期乳房保健：育龄期

指女性发育成熟至绝经前期，一般为 18~45 岁的女性。这段时期要注意保持心情舒畅，避免内分泌失调引发乳腺疾病。避免激素类药物对乳房的影响，不食用含有激素成分的丰乳制剂。适时生育，母乳喂养。尽可能避免人工流产。这段时期容易发生各种乳腺疾病，应每年到乳腺专科进行乳腺检查，以便早期发现乳腺疾病，尤其是乳腺癌。

4. 妊娠哺乳期乳腺保健：(1)孕前进行乳腺检查，发现乳腺疾病及时治疗。(2)把乳腺保健作为孕期保健常规，包括乳房自检、临床体检和彩超检查。(3)哺乳期要保持心情愉快，加强营养，注意乳房卫生，如需服药，先咨询医生。(4)如果乳头出现皲裂，乳房出现肿块、红肿疼痛等积乳、急性乳腺炎或乳腺脓肿症状，要及时看专科医生。乳汁瘀滞时不可生硬推按或用硬物搔刮，以免造成新的损伤。

5. 围绝经期、老年期乳房保健：围绝经期是指妇女 45~55 岁绝经前后的一段时期，此期为女性内分泌最为紊乱的时期，易于发生性情变化，家人要注意照顾其情绪。老年期一般是指 60 岁以上的妇女。围绝经期和老年期乳房保健的重点在于合理饮食，限制脂肪摄入，控制肥胖，适当体育活动，注意调节情志，定期做乳腺检查。

王志华

濮阳市妇幼保健院乳腺外科供稿

骨质疏松的预防

濮阳县人民医院骨二科 陈娟

骨质疏松已经成为一种发病率很高的疾病。骨质疏松严重危害广大老年人的健康。大家也应当积极做好身体保健，并掌握一些有效预防骨质疏松的方法。接下来，为大家介绍一些预防骨质疏松的方法。

晒太阳有助于防治骨质疏松

晒太阳是在户外活动时，接受阳光中的紫外线照射。紫外线的照射可使人体皮肤产生维生素 D，而维生素 D 是骨骼代谢中必不可少的物质，可以促进钙在肠道中吸收，从而使摄入的钙更有效地吸收，有利于骨钙的沉积。反之，维生素 D 缺乏可导致骨质疏松。所以，晒太阳及室外活动既有治疗骨质疏松的作用，又有预防骨质疏松发生的作用。尤其是对老年人、儿童及妊娠期、哺乳期、绝经后妇女来说，晒太阳是非常必要的。

如何正确晒太阳

晒太阳不能盲目，并不是暴晒之后就能补充足够的钙质。晒太阳应在 6 时至 9 时，这时的阳光以温暖柔和的红外线为主，是一天中晒太阳的第一个黄金时段。而 9 时至 10 时、16 时至 19 时两个时间段，阳光中的紫外线 A 光束增多，是储备体内维生素 D 的大好时间。如果老人缺钙或者骨质疏松，应该在这两个时间段好好晒晒太阳。

预防骨质疏松的其他小窍门

1. 预防骨质疏松要控制饮食结构，避免酸性物质摄入过量，加剧酸性体质。大多数蔬菜水果都属于碱性食物，而大多数肉类、谷物、糖、酒、鱼虾等类

食物都属于酸性食物，健康人每天的酸性食物和碱性食物的摄入比例应遵守 1：4。保持人体弱碱性环境是预防和缓解骨质疏松的重要条件。虾皮其肉质和鱼一样松软，易消化，非常适合老年人食用。老年人常食虾皮，不仅可预防因缺钙所致的骨质疏松，还可补充多种微量元素，同时虾皮味道鲜美，在做菜时放一些虾皮，对提高老年人食欲和增强体质都很有好处。

2. 养成好的生活习惯，少饮或不饮酒。过量饮酒不利于骨骼的新陈代谢，浓浓咖啡能增加尿钙排泄，影响身体对钙的吸收，摄取过多的盐以及蛋白质过量亦会增加钙流失，日常生活中应该避免养成上述不良习惯，积极预防骨质疏松。

3. 能够预防骨质疏松的最好方法就是合理地补充一些钙剂，而补充钙剂的完美时间是吃过晚饭之后，因为这个时候人体对于钙剂的吸收率和利用率都非常高。但是补充钙剂一定不能过量，成人每日补钙 800 毫克即可。

4. 运动可使全身和骨骼的血液循环明显加快，肌肉的收缩和舒张对骨骼有直接刺激作用，这些都能阻止和减慢骨质疏松的进程。轻度骨质疏松病人可选择跑步、打拳、游泳及球类运动等。较严重的骨质疏松患者可选择活动量小、以身体上下运动为主的项目，如原地踏步、行走、慢跑等。病情严重者可做适当的肌肉收缩活动，如活动肩、肘、腕、手指、踝及膝部等关节抗阻力的伸展运动，也能达到运动的目的。

汛期需加强健康防护

入汛以来，我国多地遭遇强降雨等天气过程，水源性和食源性疾病风险随之增加。专家提示，汛期需加强健康防护，做好健康教育，科学进行环境修复等。

“汛期往往伴随水质粪便污染指示菌升高和胃肠道症状病例的增加。”中国疾控中心环境与健康相关产品安全所专家孙宗科说，细菌、寄生虫等微生物和原生动物在汛期容易传播、扩散。病原体如果进入人体可能会造成轻度腹泻，引发痢疾、传染性肝炎等疾病。

防止病从口入，北京市疾控中心专家提示，在湿度大、温度高的情况下，食品很容易受到细菌、霉菌等污染。不食用被污染的食品，如被雨水浸泡过的或受其他原因污染的食品；不吃霉变米面，不吃未洗净的瓜果；尽量不吃生冷食物；如果暂时不能保证新鲜烹调的食物供应，建议食用合格的袋装食品。

此外，环境中的污泥应及时清除，公共环境如小区公园中的沙堆、砖石、木条等应及时清理。

据新华社



做一位有温度的医生

——记市眼科医院视光学中心主任医师王华德

沿着市眼科医院（市第二人民医院）视光学中心就诊室走廊，走到第二就诊室，透过就诊室的玻璃窗，看到医生王华德被等待看病的患者层层围住。“小朋友，回家后一定注意少看电视、少玩手机。”王华德正在给一名小患者做医嘱。“你可以添加一下我的微信，孩子用药过程中或者眼睛有什么问题可以随时向我咨询。”王华德转身又对小患者的妈妈嘱咐起来。7 月 24 日，记者在市眼科医院视光学中心就诊室见到了王华德。

王华德毕业于郑州大学医学院，现任市眼科医院眼视光中心主治医师，擅长诊断治疗弱视、疑难屈光等问题，以及近视防控、角膜塑形镜及 RGP 的验配。

从医之路上，王华德是一位暖男。他常说，要做一位有温度的医生，所以在接诊患者的时候，他能把耐心和细心做到极致，他的诊室常常被围得水泄不通，患者到了这里都能得到他亲切温暖的接诊。对于患者在诊治时王华德不能详细解答的问题，他也会选择在微信上私信回复。

允许患者添加自己的私人微信，王华德在市眼科医院还算是第一人。关于本来上班就这么忙，为什么还要添加患者微信，牺牲自己的业余时间去帮助患者解答问题，王华德说：“我的患者大部分都是小朋友，以近视和弱视患者居多。”现在在家庭，每个孩子都是家里的心肝宝贝。每次家长带着小朋友到这里来，看着家长关切的神情，王华德表示能感同身受：“我的近视小患者来复查，视力度数又增长了；弱

视小患者的视力通过我的矫正后，并没有好转，每次遇到这种情况，我心里就很着急，更别说家长了。患者添加我的微信，有什么事情及时沟通，这样医患共建，更能让治疗效果达到最佳。”

网络，架起了医生与患者沟通的桥梁，通过网络平台，王华德和他的患者们成了好朋友。王华德也被患者亲切地称为“我的私人医生”。微信沟通，王华德耗费了很大的精力，渐渐地，他也意识到，仅仅是“一对一”的沟通、科普，能辐射的面积太小。全国有那么多的近视患者，如何让他们了解更多的科普知识，更好地保护视力；如何让家长在闲余之余也能了解更多保护视力的知识，针对这些情况，他萌生了利用公众号做科普的念头。“只要是患者提出的问题，就代表其他人也会对这个问题有疑惑，我就用文字的方式，解答大家的疑惑。”王华德说。于是，王华德的个人微信公众号“眼科医师王华德”诞生了，一篇又一篇条理清晰的医学科普文章在深夜发布……

截至目前，王华德通过科研与科普相结合、护眼与治眼相结合的模式，利用自己的业余时间针对患者提出的问题，用通俗易懂的语言编写科普文章 100 余篇，并通过个人微信公众号、好大夫在线等网络平台发布，让患者得到了实实在在的便利。

“痛患者之所痛，急患者之所急”是王华德在从医道路上不断科研创新、勇克难题的原动力，让近视少发生、缓增长，弱视

早治愈、早摘镜是他孜孜不倦的追求。他也因为这个追求，敢向权威说“不”。“之前有一种眼病类似弱视，我们医生对这类病按照弱视治疗后视力并没有得到提高。”王华德说，各种检查就是查不出发病原因，因此这类非弱视性视力低下就被很多医生判定为患者自身眼睛发育有问题，无法治疗。“但是我不是这么认为的，视力出现问题肯定是有原因的，如果不能及时治疗，有可能延误最佳治疗时机。”王华德说。后来有机会去参加省眼科年会，王华德希望在会上能听到权威专家对这类非弱视性视力低下的权威解释和解决方案。“结果，会上权威专家对这类非弱视性视力低下的诊断结论和处理方法与我们的基本一致。”王华德说，“在会上听到这样的发言真的失望。”参会回来后，王华德仍然坚持自己的观点，决心找出解决问题的方法。功夫不负有心人，王华德终于找出了非弱视性视力低下的发病原因，研究出视觉训练方法，使以前发病原因不明的眼病病因明确化，让以前不能有效治疗的同类眼病得到了有效治疗，使眼视光专业得到了更深、更广、更高的发展，视觉训练已经成为继手术、药物之后的第三种有效治疗眼病的方法。王华德由此写的论文《视觉训练对非弱视性视力低下 56 例治疗观察》在中华系列北大核心期刊《中国实用眼科杂志》上发表，王华德的视觉训练方法也荣获我市第九届优秀学术成果一等奖。

医者仁心，奋战在视光前线的每一刻，王华德都殚精竭虑地想给每个孩子带来一个更清晰更健康的“视界”。在他的努力下，我市开展了可以有效控制近视发展的角膜塑形镜的验配工作，大大降低了我市少年儿童高度近视的发生率；开展了周边离焦功能性眼镜的验配工作，让更多少年儿童的近视发展得到优先遏制和减缓；他还将预防医学、临床医学和康复医学等学科技术有机整合，实施视力健康的动态监测和综合防治，在我市率先积极开展儿童近视防控工作，为学龄前儿童建立屈光发育档案，对学龄前儿童提前进行屈光发育监测，降低学龄前儿童近视发生率……不论是专业上的认真执着，还是与患者感同身受，所有的背后，都是他力求为患者提供热情贴心服务的结果。他整个人无不散发着医之大者的光辉，让人感慨，这真是一名有温度的医生。

从医 15 年，正是因为王华德对专业技术孜孜不倦地追求，他获得了多项荣誉；个人承担市级科研项目一项；发表学术论文 6 篇，其中 2 篇论文发表在中华医学会系列核心期刊；获得“市优秀中青年人才”“市卫计委科技教育先进个人”等荣誉获，多次被医院评为“优秀医生”。

谈到未来，王华德满怀憧憬：“在未来的工作中，还有许多需要自己努力的地方，希望自己能保持现在的状态，稳扎稳打，继续丰富充实自己的专业知识，为患者带来更好的服务。”

本报记者 管淑颖

无偿献血新去处:丹尼斯爱心献血屋、银街爱心献血屋(京开大道与胜利路交叉口西北角)

开放时间:9:00—15:30 捐血热线:8991000 8918000