

# 热敷手脚可助散热退烧

孩子发烧时,家长切勿使用捂被子、擦酒精等“土方法”

炎炎夏日,孩子发烧了,家长看到“蹭蹭”上升的体温计总是很焦急,体温高低似乎是家长判断病情严重程度的“唯一指标”,会立马喂服退烧药、擦酒精,退热期还会给孩子“捂被子”。医生说,精神状态更能反映病情,以上做法不仅不利于退烧,反而容易加重病情。

## 服退烧药应用体重衡量药量

发热是因为身体受到外来细菌或病毒等有害物质的侵袭而表现出的症状,通常指孩子的体温高于37.2℃(判断人体是否发热的临界值)时的表现。

大脑中的下丘脑是控制体温高低的“遥控器”。下丘脑会设定一个基础温度,一般是36.5℃,并控制体温在基础温度上下浮动。当病毒或细菌侵入人体,对人体造成伤害时,下丘脑会“遥控”身体,通过肌肉震颤等方式产热,升高体温,杀死部分细菌和病毒。

“发热是孩子主动对抗外来感染的防御机制,感染被消灭时,体温就会逐渐恢复正常。”南海区第五人民医院(大沥)儿科副主任医师黄佩华说,但是孩子发热时的精神状态,是比体温数值更有效反映疾病严重程度的指标。

因此,家长应关注孩子是

像往常一样活蹦乱跳,还是萎靡不振。孩子一发烧,许多家长就跟着焦虑紧张。“有些家长误以为发烧会烧坏孩子的大脑,所以体温一高,立刻就吧退烧药用上,这种做法是不对的。”黄佩华提醒,当孩子发热伴有腹痛、皮疹、尿少、烦躁不安,或虚弱到不能进食液体等征状时,应及时就医。

她建议,3个月以下的婴儿,在体温达到38℃上时,要及时就医;3个月以上的儿童,体温等于或大于38.5℃,或者出现明显不适的情况下,可使用退烧药,而用药的主要目的是减少孩子因发热导致的烦躁和不适。

值得注意的是,用退烧药要根据体重计算药量,而不是年龄。适用于儿童的两种口服退烧药是布洛芬和对乙酰氨基酚,即平时常说的美林和泰诺林,应尽可能在医师指导下服用。



■医生给患儿听诊。

(通讯员供图)

## 高热儿童不应用酒精擦浴

不少家长觉得,发烧就去打一针退烧针,效果好见效快。但黄佩华提醒,其实口服的退烧药较安全,常用的有对乙酰氨基酚和布洛芬。“肌注的退烧药有复方氨基比林,但氨基比林有导致骨髓抑制的风险,患有蚕豆病的小儿不可以使用。”黄佩华提醒市民,为求快速退热而使用糖皮质激素,会带来麻烦。

例如,当水痘患儿发热,使用激素退热会导致病毒扩散,不利于康复。临床上,使用激素有严格的适应症,其应用目的并非快速退热,而是用来减轻机体的严重炎症反应。

当孩子的体温不再继续上升,没有寒战等表现时,家长可以在孩子体温逐渐下降的过程中,采取物理降温法,提升其舒适度。黄佩华建议,“孩子手脚冰冷时,可以用热水泡脚,或是热敷手脚,帮助血管扩张,有助身体散热。”

此外,退热期间孩子会出汗,有些家长怕孩子着凉,会给孩子添衣加被,把孩子裹成“粽子”,其实“捂被子”“出大汗”等方式会影响孩子体表散热,甚至导致孩子因为大量出汗而虚脱,引发水电解质紊乱等更严重的情况。黄佩华建议

家长,在孩子退热过程中,应为其更换轻薄舒适的棉质衣服,同时喂服白开水、鲜榨果汁,或清淡的汤,适当增加水分摄入。

“我们也不提倡对高热儿童进行酒精擦浴,临床上已有很多年不用这种方法了。”她说,酒精擦浴可使血管剧烈扩张,引起虚脱或酒精过敏,引发或加剧高热惊厥,严重时可导致昏迷甚至死亡,所以禁用于高热儿童。她还提醒,快速退热不仅抑制了孩子的自身防御功能,还会影响就医时医生对孩子病情的判断。

# 每天静坐两次可养护心血管

阳气虚弱者可敷贴三伏灸,治疗冬季易发作的寒症

小暑刚过,俗话说,进入小暑,上蒸下煮。今年小暑正好撞上“三伏天”,高温、高热、高湿的“桑拿天”将会频繁出现,要警惕中暑、心血管疾病、心衰等。医生提醒,这时市民要注意防暑防病,可在医生指导下敷贴“三伏贴”,进行冬病夏治。

## 贴三伏灸能冬病夏治

小暑节气,是一年中阳气最旺盛的时节,正是进入伏天的开始。今年的小暑正好撞上三伏天,初伏(7月12日入伏)意味着一年之中最热的时候到了。

广东省中西医结合医院治未病中心副主任中医师王新芳介绍,“伏”即伏藏之意,三伏是最旺盛的阳气转入收藏的过程,恰逢利用天地旺盛的阳气祛除体内寒气、调整阴阳平衡之时,正是寒性体质调养的大好时机,这也是“冬病夏治”的理论依据。

说到“春夏养阳”“冬病夏治”,很多人不明白,夏季是一年中阳气最为旺盛的时节,为何还要养阳呢?“因为夏季,人体的阳气都浮于肌表,体内的阳气相对

不足,而且此时人体的毛孔都张开,容易使阳气发散,再加上热出汗后,若没有及时补充水分,很容易伤津耗阳气。”王新芳解释说。

在“冬病夏治”中,最有代表性的就是三伏贴,它是一种合理借助天地之势的方法,可以治疗久咳、哮喘、肺痹(慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性阻塞性肺病等);鼻渊、鼻鼾、喉痹(变应性鼻炎、慢性鼻窦炎、慢性咽喉炎等);小儿体虚易感冒、反复咳嗽(呼吸道感染);部分骨关节病(风湿、类风湿性关节炎)等。把这些冬天好发、阳气虚弱的疾病于未发病而阳气旺盛的夏季进行治疗和调养,会取得事半功倍的效果。

王新芳建议,市民应在中医师的指导下,根据病症的不同,选择适合自己的方法进行治疗,无论是穴位药物敷贴、内服中药,还是针灸、拔罐、刮痧等,都需要选择适合自己身体的方法,不能盲目追赶潮流。

## 闭眼静坐沉思有助养心

小暑之后,由于天气过于炎

热,人体的生物钟运转受到影响,人很容易感到烦躁不安,出现焦虑情绪。“对老年人来说,焦虑症一发作,还容易诱发心肌缺血、心律失常、血压升高等其他病症。”王新芳说。

中医认为,平心静气,可以使心情舒畅、气血和缓,还有助于心脏机能的旺盛,符合“春夏养阳”的原则。所以,夏季养生以“心静”为宜,心静自然凉。热天莫发火,发火是自作。王新芳建议,心烦意乱时可以听一段舒缓的轻音乐,脑海中想象蓝天、大海等令人凉快的画面,畅思遐想“千里冰封,万里雪飘”的诗情画意,忘却热浪袭击,降低心理热度,以快乐的心态面对伏天可能带来的烦躁,预防“暑天情感综合征”的发生。

此外,王新芳说,市民还可以每天闭眼静坐沉思2次,每次至少20分钟,这对心血管的养护也会有很大帮助。冥想的方式,既可以是打坐,也可以是一般的正襟危坐,甚至可以斜倚而卧。

文/珠江时报记者 孙茜 通讯员 梁健桃



## 暑热宜吃“三宝” 黄鳝莲藕绿豆芽

每逢小暑节气,民间有“吃三宝”的传统,而这三宝莫过于黄鳝、莲藕和绿豆芽。广东省中西医结合医院治未病中心副主任中医师王新芳开出了“三宝”的药膳,正适合小暑前后食用。

### 黄鳝

黄鳝以小暑前后1个月的夏鳝鱼最为滋补味美。“夏季往往是慢性支气管炎、支气管哮喘、风湿性关节炎等疾病的缓解期,而黄鳝性温味甘,具有补中益气、补肝肾、除风湿、强筋骨等作用。”王新芳说。

### 推荐药膳:山药鳝鱼汤

材料:黄鳝1条,山药200克,胡萝卜50克,胡椒粉3克,料酒25克,油、盐、葱、香菜、香油、姜适量。

### 做法:

- 1.黄鳝切一字花刀,再切段;
- 2.水烧开,放入山药焯烫过凉;
- 3.放入黄鳝段,焯烫洗净过凉;
- 4.倒入黄鳝段翻炒,加料酒炒出香味,再倒入砂锅加开水煮5分钟;
- 5.加入胡萝卜、山药,炖煮10分钟,放盐、胡椒粉、香菜、鸡精、香油等调味,煮开即可。

### 莲藕

莲藕中含有大量碳水化合物,丰富的钙磷铁,及多种维生素、Vc钾、膳食纤维,可以清热、养血、除烦,适合夏天食用。

### 推荐药膳:蜜汁藕

材料:糯米、莲藕、红糖、冰糖、牙签。

### 做法:

- 1.糯米洗净,浸泡2小时。
- 2.莲藕洗净后去皮,在藕的一头切下约3厘米的盖子。将泡好的糯米灌满藕孔,将切下来的盖子盖回去,用牙签固定。
- 3.将莲藕放入锅中,加水没过,再加入红糖,撒一小把冰糖。
- 4.盖玻璃盖,大火煮开后换压力锅盖,大火煮至限压阀处有蒸汽排出,转中小火煮30分钟,关火。
- 5.捞出糯米藕切片后,大火煮开汤汁,边煮边搅拌,煮至粘稠,淋在糯米藕上。

### 绿豆芽

绿豆芽性凉味甘,不仅能清暑热、通经络,还能补肾、利尿、消肿、美肌肤、利湿热。“绿豆芽适宜身体湿热郁滞、食少体倦、热病烦渴、大便秘结、目赤肿痛等人群。”王新芳说。

### 推荐药膳:炒绿豆芽

材料:新鲜绿豆芽500克,花椒几粒,植物油、白醋、食盐、味精适量。

### 做法:

豆芽洗净沥干,油锅烧热,花椒入锅,烹出香味,将豆芽下锅爆炒几下,倒入白醋继续翻炒数分钟,起锅时放入食盐、味精即可。

文/珠江时报记者 孙茜 通讯员 梁健桃

## 天灸勿乱贴 应按医生指引使用

现在正处于“三伏天”,不少市民又忙于天灸了。“三伏天”天灸向来是我国中医“冬病夏治”的特色疗法,能让人体有效预防呼吸道疾病、胃肠道功能疾病、风湿性关节炎等冬季易发作的寒症。鉴于天灸的种种好处,近日,就有市民从医院开了天灸药物后,回家自行给人使用。但每个人身体状况不一,天灸的穴位、药物控制也不同,中医建议最好在医生的指导下进行天灸。

感冒了就一定不能天灸?天灸药物是贴的穴位越多越好吗?天灸是包治百病吗?目前,市民对“天灸”疗法还有不少疑惑。广东省人民医院南海医院(下称“省医南海院”)康复理疗科主任陈福初说,“三伏天”天灸又称发泡灸,是以经络腧穴理论及时间治疗学为基础,选择辛温、逐瘀、走窜、通经平喘及补益肺、脾、肾的药物,于“三伏天”在人体的穴位上进行药物敷贴,刺激机体,从而提高机体抗病能力的中医特色疗法。

天灸通过药物调动身体的阳气,祛除寒邪,对于呼吸、消化、免疫系统疾病,慢性虚寒性痛症疾病,以及儿科疾病等尤为有效。正因为如此,有市民会产生“天灸包治百病”的误区。

陈福初说:“天灸只是利用药物、穴位和时间的疗法,达到‘扶正祛寒邪’的目的,主要是对虚寒性的病症有效,但并不是包治百病。”同时,由于每个人的身体状况不同,所以天灸选择的穴位、药物也不同,他建议广大市民,最好还是在医生的指导下进行天灸,不要随意拿自己的药物给家人贴用。

另外,并不是所有的感冒患者都不能进行天灸。他说,有发烧等“热性”症状的感冒患者尽量不贴,其余感冒患者还是可以贴的。但心脏病、糖尿病、结核病、肿瘤、阴虚火旺体质的人群也尽量不贴。同时,天灸一般是根据中医“整体疗法”的思维,选择6-8个穴位为宜,并不是贴的穴位越多就越好。

文/特约通讯员 邹韵斯 通讯员 王莹云

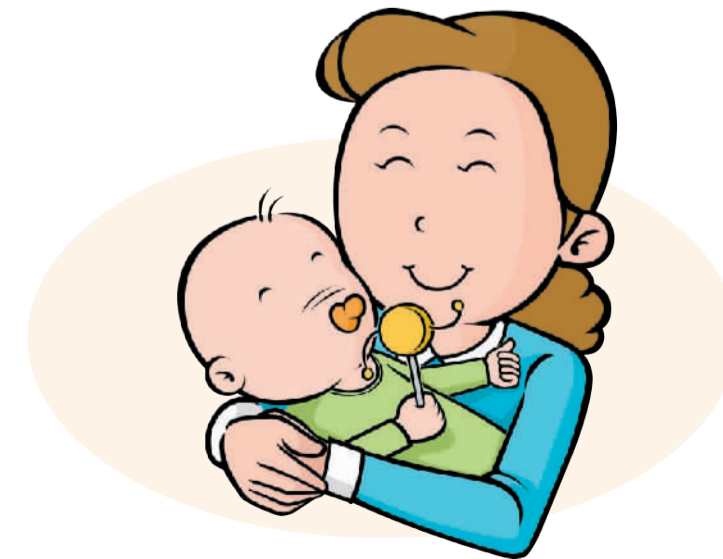
# 抱娃姿势不正确 小心患上“妈妈手”

医生建议妈妈抱娃时要两手臂交替抱,手腕持续用力不要超20分钟

珠江时评讯(特约通讯员/邹韵斯 通讯员/王莹云)“医生,我的手腕这些天痛得不得了,拇指一受力就更加痛了。”近日,产后1个多月的王女士因双手手腕疼痛来到广东省人民医院南海医院(下称“省医南海院”)康复科求诊。经诊断,她患的是狭窄性腱鞘炎,原因是初次当妈妈的王女士给宝宝喂食时抱姿不正确,手腕长时间屈曲形成了劳损。

## 过度用手易得“妈妈手”

省医南海院康复科副主任医师朱海丰表示,狭窄性腱鞘炎,又称“妈妈手”,因为患上这种病症的女性多于男性,且以中老年妇女和新手妈妈较多,这与她们经常抱婴儿和做家务有关。狭窄性腱鞘炎可以通过休息和物理治疗缓解疼痛,病情严重可考虑切除治疗。



狭窄性腱鞘炎,俗称“妈妈手”,也名为“狄奎凡氏症”,是一种常见的腱鞘疾病。朱海丰说,诱发狭窄性腱鞘炎的病因多为长时间重复使用拇指、手腕工作,造成

局部肌腱劳损。由于中老年人尤其是中老年妇女局部组织退化,再加上常常做家务,如洗衣、拖地、抱婴等,此病成为中老年“妈妈们”的多发病。

那为什么产后1个多月的王女士也会患上狭窄性腱鞘炎呢?朱海丰说:“新手妈妈患此病的概率也是非常高的,一是因为孕妇怀孕过程中体内激素水平变化,韧带放松,产后尚未及时恢复,不能保护肌腱和腱鞘;二是因为新手妈妈往往抱娃姿势不正确,手腕和手指长期过度用力,进而诱发的炎症。”

## 持续用力要低于20分钟

除了以上两种高发人群,朱海丰说,纺织工、木工及打字员等手工作业职业的人群,或长期保持一个姿势玩手机打游戏的青年,由于手指长期快速活动及手指长期固定用力等,也会引起该病症。此外风湿、类风湿性疾病、先天性肌腱异常也可能诱发狭窄性腱鞘炎。

患有狭窄性腱鞘炎的患者疼

痛常常较重,手部伸屈时疼痛加剧至不敢活动,或出现手指弹响症状,给工作和生活带来较大痛苦。想要预防狭窄性腱鞘炎,朱海丰建议,手指持续用力尽量不要超过20分钟,注意劳逸结合,及时放松休息可以保护手部肌腱和腱鞘,预防炎症;其次,可以适当做一些手腕运动,能有效消除疲劳;手腕出现疼痛感,要停下手头工作休息缓解并用毛巾热敷,若痛感持续则需要到医院进行超声波、中频电刺激等物理治疗来缓解。

而像王女士那样的新手妈妈,朱海丰说:“一定要掌握好抱孩子的正确姿势,要把孩子的主要重心放在前臂,手腕只是起到轻轻扶挡的作用,最好是两侧手臂交替抱小孩。另外,任何一个姿势都不要持续太长时间,要经常变换姿势。”