



俗话说“春乏、秋困、夏打盹”，进入六月，海南不仅高温，降水也多了起来，气候是湿与热相结合。

入夏后，许多市民发现自己不仅打盹次数变多了，白天还时常感觉困乏。白天犯困是因为体内湿气过重吗？天气炎热能否饮用冷饮、开空调消暑？就此，记者采访了海南医学院中医院副院长冯志成。

夏季湿热易犯困 中医支招调心神

■ 本报记者 徐晗溪

祛湿的关键在于健脾

冯志成表示，夏天养生重点话题离不开“湿”，湿与暑夹在一起就形成了暑湿，湿与热夹在一起叫湿热，都会对身体产生伤害。比如，有些人到了夏季，觉得头重、容易困乏，的确可能跟身体湿气重有一定关系。

中医认为，“湿”是引发疾病的因素之一。我们如何判断自己体内是否有湿气呢？冯志成介绍，体内有湿的人，会出现舌苔厚腻、泛黄，皮肤起疹，脸上易起痤疮等症状；稍微严重的会出现恶心、食欲差、胸闷、大便不成形，身沉乏力，关节疼痛加重等。更严重的，则会出现痤疮、咽喉肿

痛、体型肥胖、轻度发热等症状。

中医认为脾主运化水湿，海南气候湿热，祛湿的关键在于健脾。冯志成表示，从中医上讲，夏季照顾人体脾胃的阳气尤为重要。

冯志成建议人们可以多吃山药、薏仁与绿豆，能清热、解暑，健脾祛湿。“海南人夏季喜欢吃清补凉，传统清补凉就是以绿豆与薏仁为主料，既健脾又消暑，确实很适合夏季食用。”

体质偏寒慎饮冷饮

一进入夏季，很多人便离不开空调与冷饮。冯志成提醒，空调与冷饮并不一定适合每个人的消暑方式，特别是体质偏

寒的人，若如此消暑，实在是贪一时之凉快，失一身之健康。

冯志成表示，夏季饮食一味求寒凉之品，实乃大错。“正所谓‘冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方。’姜辛温而散，热性不大，善于扶助脾阳气而不会助火，相反，多食寒凉，特别是通过冰箱冰冻冷藏，如冰激凌、雪糕、冰啤酒、冰西瓜等，对部分体质偏寒的人，容易伤及脾阳。这也是为什么很多人吃完冰激凌、冰西瓜后出现腹痛、腹泻等不适。”

冯志成指出，真正消暑清热不可过寒，偏凉即可，过寒容易和内热抗拒，如此非但不能清热，反而是极热又极寒，寒热拮抗而难消。冯志成从临幊上发现，虽然海南气候炎热，但很少有海南人是身发火

证就医，大多数人的身体都不是纯粹的热与纯粹的寒，因此要辩证看问题，不能一味地用冷饮消暑。

“夏季的‘空调病’也是一个道理，‘空调病’的实质是寒热不调。”冯志成认为，长期处于空调房的“低温”中，会导致皮肤受冷而紧闭，阳气会被遏制。

冯志成建议，空调房的温度不宜与室外温度温差过大，一般25℃~26℃比较合适，体虚者以及老人可以调整到26℃~28℃，一般凌晨3时后气温逐步下降，这时可以关闭空调，避免半夜受凉。此外，在饮食方面，如果无法避免长期吹空调，体虚畏冷，建议隔10天或一个月左右吃温补类食物，如羊肉、含辣椒的川湘菜等，以温补滋阳。

夏季养生小锦囊

夏季如何正确养生？海南医学院中医院副院长冯志成给出了几个小锦囊。

1. 适当运动。人们可以做些瑜伽、散步等运动。因为体内湿气重的人大多数都是饮食油腻、缺乏运动的人。这些人常常会感觉身体沉重、四肢无力而不愿活动，久而久之，必然会导致湿气困脾，引发一系列病症。

2. 保持科学的生活作息。脾胃喜欢规律的生活，定时定量、细嚼慢咽，是保养脾胃的要诀。很多人习惯晚睡，熬夜伤阴耗气，容易引起气阴两伤，不仅伤害脾胃，五脏都很受伤。

3. 营养均衡。夏天以清补、健脾、祛暑化湿为原则，肥甘厚味及燥热之品不宜食用，应选择具有清淡滋阴功效的食品。

4. 补充电解质。由于夏天流汗多，钾、钠等电解质从身体中流失，容易引起疲倦，因此可以多摄入一些含钾、钠的食物，如橙子等。

5. 健脾祛湿。人体湿气靠脾胃运化，如果脾胃虚弱，湿气停滞体内引发多种症状。健脾祛湿的食物常见有淮山、薏米、茯苓、赤小豆、芡实等，可煲汤祛湿，例如薏米冬瓜排骨汤以及冬瓜海白汤，连着瓜皮熬汤，有利湿清热功效，但寒性体质者也要谨慎食用。

6. 注意清热气。夏天的祛湿常与清热搭配，气温升高，如果摄入过多肥厚、油炸食品，也容易热气上火，如果感觉口气臭、舌苔黄等上火症状，可用莲子芯、蒲公英等熬糖水、汤水，有清热功效，寒性体质者要谨慎食用。

7. 注重养心。夏天要注意调整心态，宁神平息，养心神，放松心情。

(徐晗溪 整理)



夏季食疗方

在中医学中，食疗是一种非常重要的养生方式。针对炎热的夏季，海南省中医院治未病中心主治中医师王珊推荐了几种食疗方。

除湿养生粥
材料：红豆、薏仁、枸杞、红米、小米、冰糖
做法：食材洗好后开火煮，先大火煮至水烧开，然后转小火煮，并在煮好前20分钟放入冰糖继续熬煮至冰糖融化即可关火。

小儿除湿健脾茶
材料：麦芽、薏仁、淡竹叶、山楂、薄荷、冰糖
做法：各类食材洗好后入锅开火煮，先大火煮至水烧开，然后放入薄荷转小火煮20分钟放入冰糖继续煮至冰糖融化即可关火。

夏季清凉明目降压茶
适合人群：高血压人群
材料：决明子、荷叶、枸杞、薄荷、麦芽糖
做法：先大火煮至水烧开，然后放入薄荷转小火煮，并在煮好前10分钟放入麦芽糖继续熬煮至麦芽糖融化即可关火。
(徐晗溪 整理)

H 美容学堂

药妆虽好也要因人而异 相对一般化妆品更安全，但选用前应咨询专业人士

■ 本报记者 徐晗溪

近年来，“药妆”不仅成为不少女性出国旅行购物或海淘时的首选，更是国内化妆品行业发展的新兴领域之一。但对于药妆，说法却一直不一。有人说药妆就是医学护肤品，或者说含中药草本成分的就是药妆。药妆到底是药品还是化妆品？在目前尚未对药妆有明确规定的情况下，我们应该怎样看待药妆？近日，海南省皮肤病医院医学美容部激光科主任林飞燕就此接受了记者的采访。

药妆配方必须完全公开

据林飞燕介绍，“药妆品”是译自“Cosmeceuticals”（疗效化妆品）一词，这个词由化妆品(cosmetic)和药物(pharmaceutical)组合而成，又称功能化妆品、疗效化妆品、医学化妆品、医学护肤品等，指产品像药品一样，更安全、更有(疗)效。

严格来说，国际上对药妆并没有统一明确的定义，每个国家的标准都有差异性。国家食品药品监督管理总局(CFDA)官网曾于2017年10月发布一则题为《什么是药妆品？》的科普，其中明确指出：药妆品的属性是化妆品，而不是药品，主要用途是美容护肤和促进皮肤健康，解决肌肤问题。

归纳起来，林飞燕认为，可将药妆理解为是指从医学的角度来解决皮肤美容问题的、介于药品与化妆品之间的产品。或者说，药妆本质上也是属于化妆品范畴。“只是作为特殊的化妆品，药妆应具有药物活性，可在正常或近似正常的肌肤上使用，产品应该具有改善皮肤异常的效果。”

林飞燕认为，药妆最显著的特点，是配方必须完全公开(在包装上可见)，所有有效成分及安全性必须经医学文献和皮肤科临床测试证明，且不含公认的致敏源。一般来说其配方精简，不含色素、香料、防腐剂及表面活性剂。有效成分浓度仅次于药品但大于一般保养品，具有修复、辅助药品的效果，但不如药品刺激，

可稍微改变皮肤表面状况。

药妆的魅力在于安全稳定

相对于一般化妆品，药妆具备特定功能，如保湿、祛皱、抗氧化等。从功能上来说，药妆应基本具备功能活性化、辅助医疗、修护保养、术后护理等功能，如可抗皮脂、抑制痤疮、杀菌消炎、抗细菌等。

林飞燕认为，药妆适合肤质耐受性差的患者使用，也可作为部分医美手术、换肤后使用的修护保养品等。比如做完激光手术，皮肤科医生多会开一种胶原蛋白敷料产品给患者，这种胶原蛋白敷料产品对皮肤有镇定

功效，本质上就是面膜。

以前不久多家媒体曝光的“问题面膜”为例，一些厂家为追求短时效应，非法添加禁用物质、违规使用限用物质。林飞燕介绍，相较于日化线上的护肤品，正规药妆的准入机制更严格，使用也更安全、稳定，对皮肤刺激也相对较小。“安全可靠是药妆最大的吸引力，如果护肤品没有安全稳定，一切效果都是‘空中楼阁’。”

“但这并不意味着使用药妆就一定安全。药妆也有很多种类，有不同的功效，得选择适合自己的。”林飞燕提醒，药妆的安全性也要建立在适合自己的基础之上。比如，干性皮肤却使用清洁力度比较大的药妆，产品即

便再温和安全，对干性皮肤来说也是不安全稳定的。

药妆并不能代替药物

怎样才能选择适合自己的药妆呢？林飞燕说，虽然目前我国药妆归于化妆品一类，尚无细分归类，也缺乏规范标准，市面上的药妆大多数为“妆字号”产品，并无“药妆”的专门批准文号，但是医院里也有部分“械字号”的护肤品。比如，胶原蛋白敷料产品是“械字号”产品，这类产品是无菌的，更接近林飞燕对医学护肤品的理解。

林飞燕提醒，爱美人士不要轻信“药妆旗号”，产品百分百天然无添加“让店员全部穿上白大褂”等的宣传和销售模式。“一个合格的药妆产品要投入到市场，首先要有充分的临床观察、论文发表等科研支撑，还是有一定的‘含药性’。”林飞燕认为，人们可通过咨询皮肤科医生选择适合自己的药妆。

“在德国、意大利等国家，无论是民众还是皮肤科医生，对这种介于药与妆之间的‘药妆’产品认可度很高，甚至在医院里，皮肤科医生可以直接开具‘药妆处方’，民众也是在药店里购买药妆。”林飞燕认为，相对于日化线上的护肤品，药妆更加安全实惠，可以推荐给更多的民众，让民众建立起对专业皮肤科医生寻求建议的习惯。

同时，林飞燕也提醒，虽然药妆也需要提交临床试验资料，但是药妆与皮肤病用药并不是一个概念，并不能完全代替针对具体皮肤病的用药。



H 健康百科

类风湿性关节炎患者应减少食盐摄入

类风湿性关节炎是一种慢性消耗性炎症性疾病，很多患者关心日常该吃什么、怎么吃，该不该忌口、如何忌口？对此，广州中医药大学第一附属医院风湿病科陈光星教授提醒，应走出“完全忌口”和“过度忌口”两个极端，在药物治疗的同时，建议通过合理的饮食辅助改善病情，增强体质。

考虑到类风湿性关节炎是一种慢性消耗性的炎症性疾病，陈光星建议患者日常饮食应保证充足的营养，宜选用高蛋白、高维生素及容易消化的食物。比如牛奶、蛋类、豆制品、蔬菜等，都是对类风湿性关节炎患者身体健康的有利的。病友们在保证身体营养供给充足的同时，也要注意避免肥胖，因为肥胖会促使炎细胞因子增多，抗炎因子减少，可导致或加重全身炎症反应。

类风湿性关节炎病人不宜食用对病情不利的食物和刺激性强的食品，如生冷、油腻、辛辣的食物，尤其是急性期的病人和阴虚火旺型的病人更要忌吃刺激性食物。另外，一些病友本身就合并有胃肠道疾病，或者由于药物的因素影响到消化系统，此时糖类及含脂肪量高的食品就应少吃，以免过食损伤脾胃，致病湿滋生，加重消化系统症状，影响药物治疗。类风湿性关节炎病人食盐的摄入量也应比正常人少，因为盐摄入过多会造成钠盐潴留，加重关节肿胀程度。 (广州日报)

腰肩酸痛别乱按 居家缓解有妙招

肩颈酸痛是常见的“现代病”，按摩放松是很多人都会接受的服务。日常腰椎肩颈酸痛到底应该怎么缓解？南方医科大学第三附属医院脊椎一区副主任医师尹刚辉提醒：无论是颈部还是腰部、脊柱方面的不适，不推荐通过按摩来缓解。如果你感到脖子或者腰部酸痛，其实有一个更简单经济又安全的妙招，那就是热敷。

日常中因为久坐劳损、剧烈运动等引起腰颈肌肉酸痛的情况很常见。医生介绍，缓解这些轻度酸痛症状的方法很简单——充分休息+热敷。

身体表现出疼痛，其实是人体的自我保护机制启动，发出警告信号——需要休息了；某个部位疼痛，就意味着这个部位可能已经超负荷了，要避免再使用这个部位，停止重复某些动作。

在保证充分休息的同时，最直接有效又经济方便的方式，便是热敷。

热敷可以加速局部血液循环，扩张血管。需要注意的是，热敷温度不要太高，以防烫伤；热敷时间不宜过长。最好的热敷方式是使用热水袋，可以较好地贴服在皮肤上，也可随时调整位置，热水袋居家常备，方便经济有效。

如果热敷还不能有效缓解，可以适量地使用扶他林和其他常见的药油、凝胶等外用药物；皮肤没有过敏史的话可以选择贴膏药，也可以选择内服消炎止痛药。

以上措施如果3~5天效果不好，则建议到医院就诊。

现代人注意体育运动锻炼，日常生活中如何有效保护脊椎？尹刚辉介绍说，太过激烈、挑战极限的运动，基本上都有损伤风险。保持正确的运动姿势很重要。比如身体在侧倾、扭转拉伸到极限的时候，如果额外附加一个很小的重量，都可能造成腰部损伤，其他部位的关节、韧带也是一样的。

高强度的专业舞蹈、运动等训练也是属于挑战人体极限，对于普通强身健体的人群来说，要注意适度、循序渐进，不要轻易挑战极限。

另外，患有颈椎管狭窄或其他颈椎伤病者要注意，谨慎参加高风险的刺激性游乐项目，如过山车、跳楼机等，都有可能对颈椎造成伤害，甚至日常生活中，乘车时一个急刹车、轻微的汽车追尾等都有可能造成灾难性的后果。

如果已有明确诊断，日常就要避免可能产生伤害的细节。中老年人、更年期妇女等容易出现骨质疏松问题的群体，也要比普通人更注意这些细节。

(广州日报)

厨房抹布藏病菌 “一布多用”易致食物中毒

据媒体报道，毛里求斯大学对100条使用了1个月的厨房抹布进行了实验，结果发现部分抹布出现多种不同的病菌，包括大肠杆菌、肠球菌及金黄葡萄球菌，这些病菌可能会导致食物中毒。

专家发现，49%的抹布中会有细菌增长，若家庭人数多或家中有小孩，厨房抹布含菌量上升的机会还会增加。

研究指出，大肠杆菌最容易在“一布多用”的抹布上出现，例如是同时被用作擦碗、擦桌面及擦手的抹布。“一布多用”容易导致交叉感染和食物中毒。同时，肉食家庭的抹布上也比较容易滋生大肠杆菌；而低收入或有小朋友的家庭抹布则较易滋生金黄葡萄球菌。

对此，专家建议市民采取多种措施防止厨房抹布传播病菌，包括定期更换厨房抹布、使用即弃抹布或厨房抹手纸、用摄氏60度热水清洗厨房抹布、用洗洁精及暖水清洗洗碗机、使用砧板前先清洗干净、分别用两个砧板处理生熟食物、处理生肉后彻底清洁双手等。

(健康时报)