

气候疗法:海南给哮喘患儿开良方

多项研究显示,气候疗法对特异性过敏疾病有明显改善效果

关注

■ 本报记者 符王润 通讯员 黄毅

“去三亚的前一天晚上,孩子连续咳嗽了几个小时。到了三亚以后,第一天晚上就基本不咳嗽了……”“等到了12月份,来三亚治咳嗽的小朋友更多了。”近日,上海儿童医学中心呼吸科主任、三亚市妇幼保健院定期坐诊专家殷勇在自己的一篇科普文中晒出了很多内地家长治疗孩子哮喘和咳嗽的“妙招”。

冬天一到,过敏体质的孩子由于气道的敏感性,最容易反复咳嗽。冷空气、雾霾、病毒感染……这些因素都能让过敏体质的孩子屡屡中招。

殷勇介绍,在岛外,很多家长会在冬季带着孩子到三亚,通过环境自然疗法,帮助孩子改善病症,有些孩子甚至不用打针、不吃药就能明显改善症状。

为什么在海南短暂居住,对治疗



专家表示,海南优良的气候环境和自然环境对改善儿童哮喘症状很有帮助。

本报记者 武威 摄

咳嗽、哮喘等有如此显著的效果?殷勇表示,大环境空气污染的治理是一个长期的过程,短期内难以显著改善,基于这样的现状,气候疗法可能是现阶段对哮喘以及难治性哮喘患者一个较为可行的治疗方式。多项研究显示气候疗法对特异性过敏疾病(特异性皮炎、哮喘)具有一定的改善效果。

他解释,气候疗法是将患者置于

海岛或山地环境中,在适度凉爽的条件下,辅以森林浴、日光浴、水疗等气候地形疗法,结合适度运动的综合性疗法。而海南拥有优良的气候和自然环境,十分适合开展气候疗法。

殷勇介绍,气候疗法中一个重要组成部分就是森林浴。日本有多项研究证实,森林浴对于改善心脑血管功能、免疫系统和精神健康状态

都有积极效果。殷勇表示,根据《海南省2016年国民经济和社会发展统计公报》的数据显示,海南省全省森林覆盖率为62.1%,城市建成区绿化覆盖率38.3%,拥有开展森林浴极佳的条件。“有研究表明,住家周围绿化环境面积和儿童特异性过敏发生风险呈现负相关,且通过分析发现生命早期接触绿化环境可能对降低儿童特异性过敏非常重要。”殷勇

说。

气候疗法中另外一个重要组成部分是日光浴疗法。殷勇介绍,维生素D缺乏现在是一个全球健康问题,与哮喘发病率并行增长。流行病学研究显示,维生素D可能降低哮喘发生率以及症状加重的风险。而人体增加维生素D的最主要方式是通过皮肤接受日光照射,“海南气候属于海洋性热带季风气候,地处热带北缘,光照充足,年日照时数大于2000小时,活动积温达8400至9200摄氏度,非常适合进行日光浴。”

“过敏体质在儿童阶段造成的困扰有很多,但气道过敏造成的反复咳嗽、呼吸道反复感染和哮喘反复发作,是绕不过去的一道‘坎’。而海南温暖、清洁的气候正是治疗的一剂良方”。殷勇说。

据了解,三亚计划建设哮喘治疗中心,充分利用上海儿童医学中心及高校技术力量,结合海南优质的自然环境,为国内哮喘患儿提供更好的治疗。

养生课堂

冬季养生从保证睡眠开始

冬季,不少人把养生当成一件重要的事情。中医认为冬季养生应以“养藏”为主,那么,老年人入冬后应如何养生呢?专家指出,“养藏”首先要保证充足的睡眠。起居应“早睡晚起,必待阳光”,冬季太阳升得晚,早睡可以养人体阳气,晚起可以避免寒邪的侵袭。冬天天气寒冷,寒邪最易伤害肾的阳气,也就容易对身体造成伤害,因此,冬季养生应以调摄肾之阴阳为重点。

在茶余饭后,可以做一些简单易行的保健操。比如:坐着看书、看报时,可缓缓地左右转动身体5~6次,然后双脚自然地前后摆动数十次。中医认为“腰为肾之府”,常练此动作,对腰膝有益;也可以将手掌搓热,置于腰间,上下摩擦,直至腰部感觉发热为止。从医理上,因腰部有督脉之命门穴,足膀胱经之肾俞、大肠俞、气海俞等穴,搓后全身发热,具有温肾壮腰、舒筋活血等作用。再比如:每天坚持叩齿200下,待口中唾液满口后,慢慢咽下,能够滋养肾精。

冬天气候干燥,滋益阴精是冬季养生的重要内容,最好能多吃白菜、银耳、木耳、枸杞、梨、猕猴桃等补益阴液的食物;辛辣厚味、烧烤油炸食物少吃为妙,平时还要注意多喝水,以免上火。饮食要以温热为主,如食用糯米、羊肉、大枣、桂圆、芝麻、韭菜等,少吃冷饮、海鲜等寒性食物。可多吃些坚果类食物,如核桃仁、榛子、松子、栗子等。

冬天是感冒的高发季节,除了多喝水外,还可以经常用杯子装满热水熏熏鼻子,有“上火”症状的人,可在水中加些大青叶或者金银花等中药材,能起到不错的清热祛火效果。冬天要注意足部的保温,在临睡前抽出5分钟时间按摩足部,尤其是肾经的涌泉穴,以温补肾经,达到养藏的目的。

(西安晚报)



子宫肌瘤不可怕 科学对待是关键

■ 本报记者 侯赛

平常身体蛮好,做一回妇科检查,结果查出来一堆毛病:宫颈糜烂、卵巢囊肿、子宫肌瘤等……以上的情形,很多女性都有可能遇到过,特别是子宫肌瘤。有些人听到“瘤”字就会精神紧张、提心吊胆、忧心忡忡。

那么,到底什么叫子宫肌瘤?子宫肌瘤严重吗?是不是必须要手术切除?对此,海南日报记者采访了三亚市人民医院妇产科主任代霁虹。

代霁虹介绍,子宫是女性的内生殖器官之一,位于下腹部的盆腔深处。子宫的形状像一个倒着放的鸭梨,正常情况下比女性自己的拳头小一些。子宫肌瘤则是发生在子宫上的一种良性肿瘤,多发生于30岁到50岁妇女,又被称为“子宫纤维瘤”“子宫纤维肌瘤”或“子宫平滑肌瘤”,通常简称子宫肌瘤。有资料显示,在35岁以上妇女中,有4~5人就有1人患有子宫肌瘤,只不过有些人症状不明显,没有被诊断出来而已。子宫肌瘤是女性生殖道最常见的肿瘤。虽然是良性肿瘤,但影响了很多妇女的健康和生活质量。

为什么会得子宫肌瘤呢?代霁虹解释,其实子宫肌瘤与大部分肿瘤一样,目前来说无法确切指认病因,

经过医学专家们大量的临床观察和实验研究,现在较为接受的是“激素学说”——卵巢激素过度,子宫肌瘤绝大多数是发生在性成熟期,妊娠期子宫肌瘤可随子宫体积增大而生长、增大。体内女性激素水平过高,长期受女性激素刺激是子宫肌瘤形成的主要原因,这已经是医学家们的共识。

此外,还有精神因素、生殖因素、体质因素、长期性生活不协调、盆腔慢性充血、亲传因素等,也是子宫肌瘤形成的原因。亲传因素尚未得到遗传学的论证,但是临床上经常看到一家有直系亲属关系的女性易得子宫肌瘤的病例,这提示我们如果母亲或姐妹患有此病,自己也有必要常去体检。

那么,如何发现自己是否患有子宫肌瘤呢?代霁虹表示,早期的子宫肌瘤,绝大多数无症状,往往在女性普查或B超检查时被发现。

代霁虹提醒,患子宫肌瘤后要防止两种倾向:一种是异常紧张,整天坐立不安,怕恶性病变,四处求医,轻信别人,毫无主张;另一种则粗心大意,不去普查和随访,亦拒绝用药,结果导致贫血严重,失去劳动能力,甚至子宫迅速增大和恶变亦未能及时诊治。



得了子宫肌瘤怎么办呢?代霁虹表示,首先定期普查随访并做B超检查,子宫肌瘤不大,症状不明显,也要定期检查,如B超和妇科检查,观察肌瘤的生长速度。据统计,35岁以上的中年女性中,很多人患有子宫肌瘤,恶化率很小,一般在1%以下,所以部分肌瘤不必开刀,只需定期追踪检查。

其次根据具体情况可选择保守药物治疗,目前治疗子宫肌瘤常用的是药物治疗,而出现以下指示信号时,则需考虑手术治疗:

1、子宫肌瘤造成大量出血,或长期经量过多、经期过长以致贫血,而药物无法根治,此时,开刀切除肌瘤是有效的解决办法。

2、子宫肌瘤长到拳头大小,造成骨盆中的其他器官受到压迫,手术切除可解除症状。大的肌瘤发生恶化的几率比小肌瘤要大。

3、肌瘤生长速度太快,或者在更年期之后,肌瘤不但不萎缩,反而变大。

4、女性不孕而其他一切检查正常,此时不孕的原因可能就是子宫肌瘤。子宫肌瘤可能会造成习惯性流产。

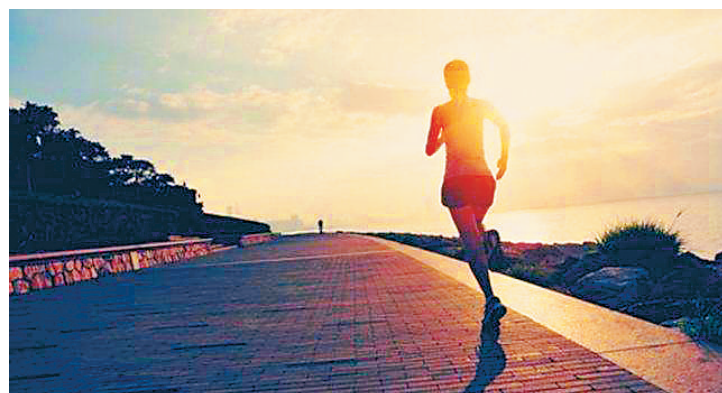
跑步机上跑、户外跑哪个好? 医生: “不管怎么跑,总比坐着好”

■ 本报记者 符王润 通讯员 吴蕾

跑步是现在非常流行的一种锻炼方式。人人都知道跑步有很多好处,能减肥、能塑形、能增强心肺功能,还能锻炼意志力。公园、操场、公路,到处都是跑步者的身影,也有很多人选择在跑步机上跑步。那么,跑步机跑步和户外跑到底有什么区别,哪个好呢?对此,海南省人民医院创伤骨科主治医师高波华表示,针对不同因素,两种跑步方式各有优劣,要根据自身的实际情况、个人喜好来选择跑步方式,“不管哪种跑步方式,都比坐着好。”高波华说。

因素一:环境和安全

高波华表示,跑步机通常在室内,环境相对恒定,受天气影响小,但如果在密闭、狭小、人数拥挤的健



身房内,心情压抑,空气质量会下降。户外跑的视野更开阔,比如公园、操场、公路等,傍晚的时候空气含氧量更高,亲近自然,但是也面临着行人和车辆多、天气因素、路况的不确定性、车辆尾气等因素,尤其是当下比较流行的夜跑,应当选择熟悉的跑道,注意周围环境和人身安全。

因素二:能量的消耗

“很多人跑步是为了减肥。而能量的消耗决定了减肥的效果。”高波华说,户外跑时,脚落地的时候有一个主动后蹬的动作,身体才能前进,全身需要调动更多的肌肉,而使用跑步机时,人不动而履带是动的,因此在跑步机

上跑比在户外跑步更省力,体力的消耗相比户外跑步来说也比较小。

因素三:哪种方式更伤膝盖?

高波华表示,相对于户外跑,在跑步机上跑步对膝盖的伤害更小一些,因为跑步机的履带部分设计是有弹性的,目的就是为了保护膝盖。而户外跑的很多路面比较硬,脚落地的时候,没有一个缓冲力,对于新手来说膝盖的伤害还是比较大的。“另外,在不平坦的路面跑步,容易造成膝盖、脚踝的意外受伤,但现代跑鞋的稳定性、缓冲性都很好,很大程度上可以减少对膝盖的负荷。”高波华指出,另一方面,在跑步机上进行长时间跑步时,随着体力的下降,肌肉力量也减弱,肌肉对关节的保护作用降低,由于跑步机上被动运动,大脑无法主动控制减速或保护性动作,此时更容易造成关节的损伤。

健康百科

“一三五”跳绳法 轻松健身

锻炼其实不需要大量时间,每天不到10分钟,效果相当于跑步半小时的“一三五”跳绳法,就能达到很好的健身效果。运动医学专家给出了具体方法。

“一”是1分钟,即简单热身,用自己尽可能快的速度跳绳1分钟;“三”指30秒,迅速跳1分钟后休息30秒,然后再重复;“五”指重复5次,这样相当于每天用较高强度锻炼5分钟。

研究显示,用每分钟跳绳140次的速度跳5分钟,其效果相当于跑步半小时,是一种耗时少、耗能大的锻炼方式,同时还能避免因长时间跑步造成的膝、踝关节负担过大。跳绳对心肺功能有良好的促进作用,对改善身体协调性、减肥等也很有帮助,同时提高下肢肌肉力量,使形体健美而敏捷。对上班族来说,跳绳还可缓解腰酸背痛。

但专家也提醒,跳绳者需注意几点:

- 1.跳绳前做好热身运动,跳绳后做些放松活动。应穿质地软、重量轻的鞋子,鞋底要有一定厚度且相对柔软。
- 2.开始锻炼时,采用单脚跳法,双脚同时起落。跳跃不需太高,以免关节劳损。
- 3.跳绳过程中应保持身体适度放松,脚尖和脚跟协调用力,防止扭伤。
- 4.饭前和饭后1小时内不建议剧烈运动。跳绳最佳时间段是下午3点到晚上8点。
- 5.建议每周跳绳4~6次。

(生命时报)

去黑头 维A酸最有效

号称去黑头的方法有不少,中国医学科学院皮肤病医院皮肤科医生李志量指出,目前医学研究证实,能够有效祛除黑头粉刺的方式就是外用维A酸类产品,包括维A酸乳膏、阿达帕林、他扎罗汀等。其它方法往往效果有限,有的还会损伤皮肤。

过度清洁,摩擦摩擦 有人觉得黑头是因为没洗干净脸,就加强清洁。这本没错,就怕用力过猛。用磨砂洗面奶或某些洗脸仪使劲搓,会破坏皮肤的角质层,使得皮肤屏障功能受到破坏。

鼻贴贴贴,生拽硬拉 用鼻贴效果非常直观,但这种效果只是一时的,救个急还行,过不了几天,黑头又会重新出现。不建议总是这样操作,否则会使毛孔变得粗大,让黑头更明显。

针挑黑头,用力挤压 自己用针挑黑头,或用手挤出黑头的做法,不可取。自行处理时,不严格的消毒、不恰当的手法,很可能增加感染的风险,更会留下疤痕。

李志量表示,用维A酸乳膏,必须注意下面3点:

点涂起步,逐渐过渡 维A酸有一定的刺激性,会让皮肤发红脱屑、刺痛痒痒。所以开始使用时,一定要从小面积开始使用。可以用牙签或棉签沾少量乳膏,一点点涂在每个小黑头上。如果一开始使用,觉得刺激性比较大,可以在涂完之后过五分钟清洗掉,这样既能保证效果,也不至于造成刺激症状。等皮肤逐渐适应后,再增大涂抹的面积。

睡前涂抹,注意避光 这种药物对光线敏感,见光容易分解,影响疗效。所以建议洗脸之后,在睡前涂抹维A酸,然后就关灯睡觉。

坚持涂抹8周以上 维A酸类药物有致畸性,是不建议在怀孕、备孕和哺乳期间使用的。而且维A酸使用8周以上,效果才会明显,所以需要坚持使用。

(人民网)

泡热水澡可降血糖

近日英国一项研究表明,泡澡可改善炎症和降低血糖水平。泡澡可释放一种对抗炎症的化学物质IL-6,与体育锻炼有异曲同工的效果。

英国拉夫堡大学的研究人员分析了参与测试的超重男性在38℃浴池中泡澡前后采集的血液样本,检测在泡澡两个小时参与者的血糖和胰岛素水平,并寻找炎症标志物。在泡澡过程中,每15分钟记录一次心率、血压和体温。参与者在接受测试后的两周内在家中同样泡热水澡在10次以上。

结果显示,泡澡可使血液中的抗炎化学物质IL-6升高。这一化学物质在运动时同样也会达到峰值。泡澡可引发一氧化氮的释放,从而放松血管并降低血压。男性每天在家泡澡后,禁食和休息时血糖和胰岛素水平较低。

研究人员认为,泡澡可改善久坐不动、体重超标的男性体内的炎症状况,促进葡萄糖代谢和新陈代谢。

(中国妇女报)

