

湿气难除？中医有招！

本报讯（记者马珂）我们经常听到“湿气过重”这个词，那么从哪些方面可以判断我们身上湿气重呢？海南省中医院副主任中医师王晓云介绍，湿气是一种中医病理概念，是风、寒、暑、湿、燥、火六种病邪之一，特性是其性黏滞，难于祛除，湿邪过重则易伤阳气。从中医角度，祛湿要追溯其“根源”。

湿气分为两类：外湿和内邪。外湿多为感受外界六淫邪气中的湿邪而来；内湿多为人体脾胃虚弱，水湿排泄减退或障碍停留体内而生。

湿气如何产生

1. 食肉过多，身体无法充分消化转化，形成“废物”堆积体内难以及时排出，久之损伤脾胃，而脾具有运化水湿的功能，所以湿气就此形成。
2. 运动量少，身体多余的“废物”没能消耗殆尽，不能帮助脾胃分担。
3. 环境潮湿，长期处在潮湿环境，是湿气形成的直接原因。
4. 代谢水平下降，随着年龄的增长，人体内分泌、消化水平的下降，对水湿代谢能力下降，水邪湿气内停而致。
- 另外，经常久居空调室内，也会影响身体排汗排泄，造成体内湿气堆积。

如何判断自己是否有湿气

1. 头皮屑多，头部出汗多，头油脱发。
2. 耳内湿。
3. 眼皮下有眼袋。
4. 面部长斑冒痘，面色晦暗发黄出油。
5. 舌苔厚重白腻，舌尖边缘出现齿痕。

湿气过重的危害

引发心脑血管疾病、糖尿病等；人体发胖、发福，导致肥胖症、脂肪肝；各种皮炎、湿疹、脚气病；各种关节炎、风湿痹痛、头痛；多种妇科带下病等。

祛湿小妙招

- (1) 饮食祛湿，如薏米赤小豆粥。中医上认为，祛湿可多食赤小豆、薏米、茯苓等健脾祛湿的食物。
- (2) 运动排汗。运动出汗是很好的祛除体内湿气的方法。同时需注意夏天不宜久居空调房，身体内的汗一定要排出来。另外，由于运动后毛孔处于舒张的状态，此时不宜立即碰水，避免寒气入侵，导致出现湿气加重的情况。
- (3) 饮食清淡，少盐，戒烟酒，保持充足睡眠。
- (4) 按摩祛湿。湿气重的人体内经络多不畅通，容易加重湿气，平常可多按曲池穴、阴陵泉穴、三阴交穴等来帮助疏通经络，排出湿气。
- (5) 避环境湿气。例如不直接睡地板，保持屋内干燥通风，不穿潮湿未干的衣服等。

琼台两地医生接力：“空中ICU”助重症患者返回台北

本报讯（记者马珂）8月5日中午，两架空中ICU医疗专机分别从海口、台北起飞，抵达厦门机场，进行翼对翼无缝交接，成功将罹患急性重症胰腺炎的台胞陈先生（化名）接力转运回台湾。据悉，今年56岁的陈先生，来自台北，在海南经商多年。7月14日，陈先生突然感觉上腹部疼痛，并且出现恶心、呕吐症状，在琼海市人民医院就医后确诊为急性胰腺炎。由于陈先生本身就患有高血压、糖尿病等基础病，入院后病情急转直下，不但胰腺炎症状持续加重，还出现了感染性多器官功能障碍、代谢性酸中毒、呼吸衰竭、脓毒症等严重问题。

7月22日，陈先生被转入海南省人民医院ICU病房。经过十多天的治疗，陈先生的生命体征已逐渐趋于稳定。为后续治疗更便利，家属们在与主管医生商议后决定，将陈先生转运回台北，进行后续治疗。

陈先生的病情虽平稳但却依然严重，使用民航转运回台北难度大。多方考虑之后，陈先生的家属最终决定：使用医疗专机，委托经纬航空医疗（OAMA）和台湾的医疗团队，分段共同执行此次转运任务。

在接到陈先生家属的转运申请后，经纬航空医疗对转运回台的可行性进行了详细评估，最终认为陈先生的病情处于相对稳定期，且核酸检测阴性，也无其他传染性疾病，可以在医护人员护送下搭乘医疗专机返回台北。

“我们的医疗专机从海口飞往厦门，台湾的医疗专机飞来厦门等候，双方医护人员在做好严密防护，确保安全的情况下，两架空中ICU医疗专机实现翼对翼交接，相当于在机场换一个监护室，然后由台机执行第二段任务，这是两地航空医疗团队的精准合作，也是最稳妥的转运方案。”经纬航空医疗首席医疗官李贝说。

8月5日8时，经纬航空医疗的两名医生、一名护士组成的重症医疗转运团队抵达海口，并在海南省人民医院完成转运前的再次评估并顺利交接，护送陈先生乘救护车前往兰兰机场。

5日11时，医疗专机准时起飞，13时许到达厦门。随后，两地的两支医疗团队在机场完成翼对翼交接，来自台湾的医疗专机于14时从厦门起飞，载着陈先生飞往台北。16时28分左右，陈先生顺利抵达台北林口长庚医院，接受后续治疗。

海口市人民医院皮肤科医生在为学生做翠绿宝石激光祛色素手术。

本报记者 侯赛 摄

健身房挥汗塑形 练出好身材

相比女生们青睐美容整形，大部分男生们更喜欢健身房挥汗塑形。

“1、2、3、4、5……”在海口BH健身会所的器械区，19岁的赵泰然正一次次将手中的哑铃抬起，汗水早已浸透了他的背心。

“在健身房中，绝大多数高考后来健身的学生都是为了减脂，但我不是，我已经那么瘦了，不需要减了，我来健身房的主要目的就是塑形，让自己看起来更加有型。”赵泰然说。

赵泰然给海南日报记者的第一印象就是比较精瘦，而这也是赵泰然所苦恼的，“别人都是为太胖而发愁，但我却因为太瘦而郁闷，所以到健身房以后，主要就是练器械，争取通过两个月的时间，把胸部和臀部的肌肉全部练出来。”

18岁的李霖今年刚刚参加完高考，记者见到他时，他正在健身会所的跑步机上跑步。精炼的短发，瘦高的身材是李霖给人的第一印象。

“我身高1.75米，但体重却有近160斤，从标准体重的数据来测量，显然已经超重了，所以高考填报志愿以后，我就每天泡在健身房里，争取在这个暑期取得一些成效。”李霖介绍，自己之前虽然在学校里偶尔打篮球，但面对健身房中的系统训练还是头一次，所以一开始不是很适应，“尤其是头两三天的时候，感觉四肢特别酸，但坚持一周后，发现自己的体重减轻了6斤，的确让人兴奋。”

“我现在要做的就是练出一个好身材，等到外地上大学的时候，可以通过完美的身材找到一个女朋友。”李霖笑着说，自己已经做好了规划，将在两个月的暑期时间，减掉高中三年堆积在身上的全部赘肉。

医生提醒：美颜有风险，选择正规医疗机构

海南日报记者走访调查发现，近年来，我省医美行业风起云涌，大量医美机构入驻，其医疗水平也参差不齐。其中，不乏一些所谓的美容院以及美发店、私人工作室也在无照经营，进行此类医疗美容手术。“我在洗脸的时候，美容院的人就一直在推荐她们的玻尿酸和水光针等。”市民张女士是海口一家老牌美容院的会员，她表示自己遇到微整形推销已经不是一两次了。

据介绍，医疗美容是指运用手术、药物、医疗器械以及其他具有创伤性或者侵入性的医学技术方法，对人的容貌和人体各部位形态进行的修复与再塑。针剂注射、打孔穿洞、外科手术及激光、光子治疗都是医疗美容的范畴。医疗美容机构除了《工商营业执照》《卫生许可证》等普通证件外，还要具备医疗机构许可证。

海南日报记者了解到，目前除了民营医美机构外，包括海南省人民医院、海口市人民医院、海南西部中心医院等不少公立综合医院也开设了部分医美整容项目。

记者在海口市人民医院采访时，赵晓霞表示，正规医疗美容机构里的医学美容专业医师要有《医生资格证》与《医生执业证》，“即便是微整形也是有风险的手术，医生一旦操作不当，都有可能造成患者毁容甚至致残。因此，整形手术比普通外科手术，对医生的职业素养要求更高。”赵晓霞建议，有需求的消费者一定要选择正规大型医疗机构进行美容整形，尽量减少术后并发症风险。

美容整形提颜值 为未来加分

今年刚刚高考完的小颖（化名）前两天来到海口市人民医院皮肤科咨询祛痘疤的相关事宜。小颖告诉海南日报记者，祛痘疤需要一定的恢复期，高考后的假期是最佳恢复期。她表示，自己上初中时就长痘，后来痘消了，留下满脸的痘疤，高中时并不在意容貌，现在马上就要读大学了，她还是希望自己能变得漂亮一点。小颖表示，她们班已经有好几个同学做了美容项目，有的割双眼皮、有的祛痘疤，也有做了激光祛太田痣的。

海口市人民医院皮肤科副主任医师赵晓霞告诉记者，目前每天都接到学生来咨询医学美容的项目，大部分是祛痘疤、祛斑和激光祛太田痣的，也有不少学生想填报军校，前来祛纹身的。总体统计下来，每天都有7-8位学生接受激光治疗。

海南日报记者又分别走访了海口海甸岛多家整形医院看到，在店内咨询的除了很多中年人外，还有不少学生家长带着孩子一起来咨询和手术。市民吴女士告诉记者，女儿今年18岁，是一名艺考生，艺考成绩不错，高考发挥得也还行。早在高考前，孩子就一直坚持要去割双眼皮，但家里考虑到学业为重，所以一直没答应。“学艺术对外形的要求的确比较高，我就和孩子约定，如果她成绩考得好就带她来割双眼皮。”吴女士说。

记者走访海口各大美容整形机构了解到，高考结束后，尝试微整形的学生的确比较多。点痣、脱毛、祛痘疤、瘦脸等项目，学生群体选择得比较多。同时，不少整形医院都在假期推出专门针对学生整形的优惠活动。

■ 本报记者 侯赛

一位刚刚参加完高考的女生佳慧，因高三学习压力大，平时都没怎么运动，一年就长了8公斤。高考结束后，她经同学介绍开始吃代餐减肥，1个月就减了3公斤，但人看上去却十分憔悴。对此，海口市人民医院营养科医生徐超提醒，选择代餐要提前咨询专业医生，才能避免营养不良。“营养不良对身体的影响要在相当一段时间后才表现出来，比如慢慢出现内分泌紊乱，影响女性例假周期，甚至造成不育不孕。”因此，代餐一定要在专家指导下才好食用。

代餐是什么东西呢？徐超介绍，代餐其实是采用现成的加工食品完全替代某一餐或全部天然食品，常见的代餐形式有代餐粉、代餐棒、代餐奶昔以及代餐粥等。目前，人们选择代餐的主要目的是为控制体重，吃代餐的减重速度确实比较快，看上去立竿见影，但徐超认为，人的身体对食物有慢慢适应的过程，吃代餐减重减得快，但如果不吃代餐食品，恢复正常饮食，体重就会反弹。

徐超认为，“管住嘴，迈开腿”是减重的关键，现在大部分人是因为懒于体育锻炼，或没有恒心坚持，所以选择“偷懒”的办法——吃代餐减重。“任何人要吃代餐，首先要清楚吃代餐的目的。如果没有特别需要，一般人没有必要吃代餐。”徐超认为，自

然食物才是我们最可靠的营养来源。

徐超建议，想要通过食用代餐减肥的人，在选择吃代餐前一定要看清楚其主要成分是什么，因为有的代餐营养含量比较全面，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、膳食纤维等，能较全面满足人体的需要。但有的代餐食品营养不均衡，甚至比较单一，例如只含有蛋白质的蛋白粉。

徐超强调，滥用代餐导致的健康问题并不罕见，主要表现为导致营养不均衡，有的人会因为某些代餐产品蛋白质过高，长期摄入这类产品导致血尿酸水平增高、钙流失增多而带来身体问题，过量蛋白质会增加肝脏肾脏的负担，减弱肝肾的功能。《中国居民膳食指南》要求我们，每日应吃尽可能多种类的食物，每日12种食物以上，每周25种食物以上，才能够摄入我们身体需求的各种宏量和微量营

养素。

徐超说，吃代餐是否会导致营养不良，一是要看所吃的代餐食品品种，以及所进食量的多少，二要看代餐的吃法。一般而言，营养师都不建议一日三餐全部吃代餐食品，会建议即使要吃，也是每日只吃一餐，其余吃正常的平衡膳食，两者可以起到互为补充的作用。如果合理搭配的话，可以调整营养结构，满足不同需要者的营养需求。例如：需要补充蛋白质的，

选择蛋白质代餐食品；需要防治便秘的，选择高纤维代餐食品；需要减肥的，选择低热量但能饱腹的代餐食品。

目前，很多的年轻人因赶时髦而吃代餐，有些体重正常甚至体重不足并已经是轻度营养不良的女孩，却仍为追求骨感美而长期吃代餐食品，这种做法不可取。徐超特别提醒，没有生育的女性，更要注意在孕前储存足够的体脂和蛋白质，而不能随意减重，否则将影响下一代的体质。若非特别需要，孕妇也不建议吃代餐。

关于吃代餐的三个建议

1. 请营养师评估是否有吃代餐的必要性以及选择何种代餐食品。
2. 选择可靠的产品，千万不要自己随便从网上购买成分不明的产品。
3. 只代替其中一餐，且不宜长期大量吃代餐，除非医生建议有必要这么做。



高考后，学生在健身会所训练增肌。

本报记者 侯赛 摄



拼完成绩怎样拼颜值

■ 本报记者 侯赛

编者的话

高考结束后的超长假期，“准”大学生们会用来做什么？除了旅游、聚会，还有不少学生瞄准了“塑形”和“美容”。日前，海南日报记者走访海口市多家健身会所和美容医疗机构了解到，每年高考结束后都会掀起一股学生减肥塑形和微整形的浪潮。

各大健身会所里面，增肌、减脂和塑形成了学生们的三大主要诉求；在美容医疗机构，祛痘疤、点痣、嫩肤、割双眼皮等成为学生们热衷的美容项目。



“人是铁，饭是钢，一餐不吃饿得慌”，可如今，不少年轻人为了减肥而不吃饭，转吃代餐。代餐的主要成分是什么？吃代餐对健康有什么影响？营养专家认为，吃代餐需要在专业营养师指导下进行，否则可能会出现营养不良的问题，长期吃会对身体健康造成影响。

代餐不可乱吃