

H 关注

收好这份“祛湿大法” 回南天不做湿人

■ 本报记者 侯赛

一会儿寒气逼人，一会儿湿气缠身，这就是让不少人烦心的回南天。家里墙壁冒水，到处是水珠；衣服、被子湿漉漉，瓷砖地面拖不干……为什么春季会出现回南天？该如何应对回南天带来的潮湿？海南日报健康周刊采访了相关业内人士。

何为回南天？海南省气象台首席预报员郑艳介绍，回南天是长江以南到华南一带特有的现象，这是由于冷空气走后，暖湿气流迅速反攻，致使气温回升，空气湿度加大，一些冰冷的物体表面遇到暖湿气流后，凝结产生水珠。回南天如何做好室内、衣物和身心的防潮驱湿呢？不妨从以下几个方面做好：

回南天时，人们待在室内会感觉潮湿难耐，如何应对回南天呢？

小窍门 门窗紧闭

郑艳介绍，应对回南天最直接的方法就是关闭门窗，防止潮气进入。如果天气预报说有冷空气南下，当地风向转为偏北，就可以放心打开门窗通风了。

如果家里门窗缝隙过大，推荐买点密封条。尤其是老房子，门下边缝隙都特别大，密封条贴上，防潮、防风还能防“小强”！

小窍门 空调热风不除湿

抽湿机更有效

海口海尔家电销售经理胡歌介绍，抽湿机可以算是对抗回南天的“神器”了，可以把房间的湿气快速抽走。除抽湿机外，空调也有除湿功能，但与抽湿机相比，要逊色许多。

如果家里没有抽湿机，可以打开空调的除湿功能或制冷功能。尤其是制冷功能下，把温度调到最低，可以快速除去房间湿气，但也会让室内温度急剧下降，其舒适度不佳。

需要注意的是，空调只有制冷或者除湿功能才能除湿，开热风是不能除湿的。热风在让室内变暖的同时会降低相对湿度，但湿气并不能排掉。一旦空调停止加热，相对湿度又会再次升高。

小窍门 热盐水拖地

苏打粉吸湿气

海口榔榔家政负责人金子珏介绍，可以将水加热，达到不烫手的温度，在其中加入少量的盐搅拌均匀后，用来拖地，也能防潮。这是因为一方面用温水拖地地板干得快，另一方面食盐中的氯化镁和氯化钙很吸水，它们在地板上干燥之后又变成小颗粒，可以让地面保持干燥的时间延长。

此外，厨房里的苏打粉可以吸收湿气，结块后可用作清洁剂，刷洗浴缸、洗手台、脸盆等，去油去污兼防霉，效果颇佳。另外，也可用布料或麻袋裹装生石灰或木炭后放置于室内各处，使空气保持干燥。

回南天，衣服不敢随便更换，衣服洗晾一星期都不会干，长期穿着还会引起皮肤敏感、发炎等症状。就连床上被子都会受潮，滋生螨虫，隐隐约约还会散发一股霉味。如何保持衣物和被褥的干燥呢？

小窍门 多功能暖被机

衣被烘干皆拿下

针对衣物被褥的烘干防潮，市面上有很多产品：电热毯、干衣机、除螨机、烘鞋机……如果全部都要备着，价格贵还占地方，功能单一，若质量不好还容易引起安全事故，胡歌建议，不妨入手一台多功能暖被机。

把暖被机的出风管塞到被子里，压实四周启动机子，洗个澡的功夫，整个被窝就被暖风吹得鼓鼓的，不仅暖和，被子还有一种被烘干的轻盈感，又暖又蓬松。而且，不会像用电热毯那样，让人感到干燥难受。

暖被机搭配上干衣袋，把洗衣机甩干的衣服放进去，启动烘干功能，衣服很快就变干。搭配烘鞋专用风嘴，可以吹风烘干被雨淋湿的鞋子，保持干燥的同时还能透气去味，让鞋子恢复干爽。

此外，在密闭的小房间内，把洗衣机甩干的衣服悬挂起来，打开抽湿机，也能起到干燥衣物和被褥的效果。

小窍门 吸湿盒进衣柜

价格实惠又有效

针对衣物防潮，金子珏建议，把最近要用到的衣物放进收纳盒、收纳柜里。可以购买吸湿盒等放进衣柜里，可防潮防霉变，不常用的衣物放到真空压缩袋里。

吸湿盒和吸湿袋是很好的衣柜除湿利器，非常适合小型密闭空间的除湿。现在市面上的吸湿盒、吸湿袋种类繁多，具体该怎么选择呢？

不论哪一种吸湿盒和吸湿袋，里面的有效成分其实都是氯化钙颗粒。有的会添加彩色小颗粒，这些一般是香味剂，黑色的是一些活性炭，这些添加的东西对吸湿没有特别帮助，所以吸湿盒便宜的就够了，没必要多花冤枉钱。

小窍门 防霉产品用起来

干茶叶可祛除霉味

除了注重防潮，更要注重防霉。如果祛湿不彻底就会出现长霉的情况。家里的墙壁、家具、衣服都会发霉，可以使用一些防霉产品，如防霉抗菌剂、防霉片、防霉抗菌膏等，这些都是很有效的产品。

此外，将干茶叶装入纱布袋，分置各处，不仅能祛除霉味，还能让衣物散发阵阵清香。另外，还可以将活性炭等放进衣柜内。

潮湿的回南天适合细菌的生长繁殖，容易引发一系列疾病，如呼吸道疾病、胃肠道疾病、皮肤病、关节炎、心理不适等，这是中医里面“湿邪”的表现。

除了用各种办法尽量保持居所和工作环境的干爽外，还要注意身心“防潮”。

海口市人民医院中医科主任王德提醒，如果身体出现以下症状，说明你已经被湿气侵袭：身体疲惫，四肢无力，容易打瞌睡；食欲不振，口渴却不想喝水；皮肤过敏，出现痘痘或湿疹；痰多，舌苔厚，尤其是早上。

王德建议，身体祛湿可以从以下几方面着手：

运动排湿 代谢水分

湿气重会使关节肿胀、疼痛加重，不只是老年人，长期久坐伏案工作的白领，也容易受到湿邪侵袭，感到身体沉重乏力。而越缺乏运动体内淤积的湿气就越多，久而久之湿气入体，会引发一系列病症。

可以选择跑步、健走、瑜伽等运动，增加水分代谢，加速湿气排出。需要注意的是，回南天细菌和病毒较多，运动后要换上干爽衣物，以免造成感冒。

水果蔬菜 合理膳食

多吃水果蔬菜可以补充维生素，增强身体免疫力。但有些水果会加重湿气，比如菠萝蜜、榴莲、芒果等，在明显感觉到环境湿润时，不建议食用。

如果想吃海鲜，最好选用鲤鱼、鲫鱼等祛湿类的水产，而螃蟹等海鲜加重湿气，不建议食用。

回南天，在饮食上应该多吃提高脾胃运化水湿功能的食材，如冬瓜、茯苓、薏米、山楂、扁豆等。

接纳不良情绪 学会倾诉解压

另外，不少人在阴雨天患上“心理感冒”症状，轻度表现为唉声叹气、郁闷、打不起精神、失眠、胡思乱想；而更严重者则会影响工作效率，丢三落四，且女性的患病率高于男性。

针对这些症状，王德给出“药方”：一是接纳目前的天气变化带来情绪上的敏感及自己不太理想的处境，凡事只有先接纳而后改变；二是多与家人朋友沟通，倾诉心里的烦恼，及时释放压力；三是注意劳逸结合，保证充足睡眠，参加户外活动，如爬山、打球、踏青郊游等。

该院神经外科年轻专家邹文辉在赖女士右额斜上方，打开一个“S”型手术通道，通过这个不足10厘米长的异形手术口，历经6小时手术，按照术前预案，顺利一次摘除了2处肿瘤。

术后，赖女士身体好转，原有危急症状全部消失。

1月4日，赖女士家人专程给神经外科团队送来锦旗表达谢意。

(文)梁山)

健康海南行动

H 健康养生 科学治病

颅内肿瘤巨大求医一波三折

海南省肿瘤医院专家巧手除恶疾

一位55岁的中年女子，因颅内巨大肿瘤快速增长，几近失去治疗机会。辗转多家大医院后，在海南省肿瘤医院神经外科获得“重生”。

去年11月初，家住海南乐东的赖女士感到右手无力，并经常莫名颤动。她到省内大医院检查后，发现颅内有2个肿瘤。大的直径有8厘米，小的也有3厘米多。由于肿瘤较大，接诊专家告知家属病情复杂，手术难度大，建议到广州去看看。

家人陪着赖女士到广州的大医院检查后，也同样被告知处理棘手，建议保守治疗。

随后，脑肿瘤发展迅速，赖女士不仅手脚不听使唤，还出现剧烈头痛，病情开始恶化。经人推荐，赖女士来到海南省肿瘤医院神经外科求医。神经外科主任、国内知名神经外科专家宋少军仔细研究赖女士的影像资料后，当即告诉她：“有手术机会，并且要快，不能拖。”不料，后来却又发生了变故。

就在神经外科团队为其制定手术方案、准备手术时，赖女士和家人悄然离开医院，不知去向。原来，当赖女士准备进行手术的消息发到家族微信群里后，亲朋好友都劝她“别上当”。

后来，赖女士自己也坦诚：“说实话，广州的大医院都说手术难度很大，你们却说能做，我当时也不相信，所以就悄悄走了。”

因肿瘤压迫，赖女士病情迅速恶化，出现休克症状，生命垂危。去年12月22日中午，家人赶紧叫了救护车，将处于半昏迷状态的赖女士直接送到了海南省肿瘤医院神经外科。

在赖女士第一次入院时，神经外科团队就为她制定了个体化手术治疗方案。

赖女士颅内2个肿瘤分别生长于右额颞骨深处，按正常手术路径，只能分2次手术。

“分2次手术，风险小，安全性高，手术难度低，但患者要遭受2次创伤，治疗费用也会翻番。”宋少军介绍，经团队专家研究后，为患者量身定制了独特手术治疗方案。

该院神经外科年轻专家邹文辉在赖女士右额斜上方，打开一个“S”型手术通道，通过这个不足10厘米长的异形手术口，历经6小时手术，按照术前预案，顺利一次摘除了2处肿瘤。

术后，赖女士身体好转，原有危急症状全部消失。

1月4日，赖女士家人专程给神经外科团队送来锦旗表达谢意。

H 海南中医药·传承与创新

中医专家教你轻松养生

熬夜怎么补觉最健康？

充足的睡眠，良好的作息能极大保障人们的身体健康。海南省中医院治未病中心主任程亚伟介绍，保证“子午觉”有助于身体健康，即“子时深睡，午时小憩”，确保23时至凌晨1时进入深度睡眠，中午可在11时至13时之间选择15分钟到30分钟进行小憩。程亚伟表示，海南天气炎热，中午时段比较容易犯困，但是午觉不宜睡过长时间。

对当下年轻人来说，工作压力较大，有时少不了熬夜。程亚伟建议，如果前一天的工作尚未完成，可以在晚上11点开始入睡，早晨三四点起来继续未完成的工作，用早起的方式代替熬夜。

鸡汤营养全在汤里？

海南人过节有一句话叫“无鸡不成宴席”，说的是海南人过节爱吃鸡，浓浓的一碗鸡汤更是深受人们喜爱，常有人说“营养全在汤里”，其实不然。

程亚伟介绍，禽类例如鸡、鸭、鹅熬成的高汤，其实具有高胆固醇、高脂肪、高嘌呤的特点，长期食用，容易引起高血脂、高血压、糖尿病等代谢性疾病。

如果实在喜欢喝鸡汤，可以在熬汤时，把鸡皮和下脂肪去掉，用纯肉煲汤，这样能减少汤中含有胆固醇、脂肪和嘌呤成分。同时，可以加入石斛，石斛有清热的作用，能纠正鸡肉的燥性。

鼓励大家用蔬菜汤替代肉汤，例如喝蘑菇汤能提高免疫力，西红柿、西兰花、萝卜类蔬菜做成的汤能补充人体维生素等。

春季防感冒有妙招

早春时节是心脑血管疾病和呼吸道疾病的高发期，针对这两种疾病，程亚伟提出了一些预防小技巧。

首先，尤其对于老年人来说，起床睁开眼后，要缓慢起床，因为在整个体位改变的过程中，血压变化会比较明显，所以要缓慢移动身体，待身体适应后再进行活动。另外，不论哪个年龄段的人，最好以缓慢的运动方式为主，对女性来说，可以做瑜伽、拉伸，老年人可以尝试打太极拳、八段锦。

对于春季预防感冒的方法，程亚伟表示，首先要提高身体的免疫力，平常要做到规律作息，适当锻炼身体，饮食规律，保持一个良好的生活习惯。再者就是保持舒畅的心情，可以喝一些提高免疫力的中药，例如玉屏风颗粒。

对于一些咽喉容易生热的朋友来说，可以服用夏桑菊冲剂，也可常佩戴用中药制成的预防感冒的香囊。气虚、阳虚或阴虚的朋友，建议由治未病专科医生进行体质辨识后，选用膏方调补身体。

(稿件来源：海南省中医院)



呕吐、哭闹、便便似“果酱”——当心小儿肠套叠

■ 本报记者 侯赛 通讯员 冯琼

“医生，孩子拉果酱样的红便便，还不停呕吐哭闹……”近日，8个月大的小伟(化名)到医院做B超检查，发现是肠子打了“结”，患上少见的回肠套回肠又套结肠的复杂型肠套叠。

这种病例临在床上并不罕见。近日，有媒体报道，江苏南京一名2岁半男童吃完沙糖桔后喝酸奶，结果肠胃不适住进了医院。医生的诊断结果为：小肠肠套叠，必须禁食。

一时间，诸多媒体纷纷转载报道，似乎肠套叠跟沙糖桔和酸奶扯上了关系。肠套叠真的跟吃什么食物有关吗？

林海表示，事实上，目前有75%的小儿肠套叠找不到明确的病因，已知的25%是：肠套叠发病可能与呼吸道或胃肠道感染有关，比如病毒性胃肠炎和感冒。简单来说，就是各种易感因素导致胃肠运动节律紊乱，和吃啥无关，饿的时候也可能发生。

区分小儿肠绞痛和肠套叠



H 医线速递

什么是肠套叠？林海介绍，肠套叠是指肠管的一部分及其附着的肠系膜套入相邻的肠腔内，形成肠梗阻。“4个月到2岁以内的婴幼儿最多见，是婴幼儿最常见的急腹症。

林海表示，肠套叠表现为小儿阵发性哭闹，每次哭闹持续10到15分钟，逐渐加重，肚子不让触摸，不让揉，可伴有呕吐及排暗红色或果酱色大便。

“也有些孩子是一过性小肠肠套叠，会自行恢复。”覃伶伶表示，门诊中遇到肠套叠程度比较轻的小患者，她会跟父母沟通，通过必要正确手法来解套，比如逆时针揉孩子的肚子。如果自行解套不成功的，一般分两种情况处理：

一种是非手术处理，可以进行超声监视下温生理盐水灌肠或X射线下空气灌肠，这种情况适用于发病48小时内，身体状况尚好者。超声或放射科医生会给孩子做温生理盐水或空气灌肠，靠水或气体的压力将套叠在一起的肠子冲出来。

“90%以上能通过灌肠治好，避免手术，只有少部分会反复发作。”覃伶伶表示，对比这两种灌肠方法，会首选温生理盐水灌肠，因为不管是成功率还是小儿耐受性来说，都会更加有效，是小儿肠套叠的首选方法。但是，对于发病超过48小时，孩子出现精神萎靡、腹胀严重、高烧等情况，或灌肠失败的孩子，需要行急诊手术。