

康养圈

秋季养生
多吃“白食”益气补肺

■ 海南日报全媒体见习记者 王洪旭

一叶知霜降，一雨感深秋。进入霜降节气后，气温开始下降，冷空气南下将越来越频繁。那么，秋季如何养生？秋季饮食、起居、运动等方面要注意些什么呢？广东省中医院海南医院（海南省中医院）治未病中心临时负责人、主治医师丁一表示，霜降节气后，马上就要进入冬天了，人体比较适合做一下调理，让身体能够更好地适应冬天。

“现在昼夜温差变化大，要及时增加衣服，特别要注意脚、颈部和腹部保暖。”丁一表示，人体最怕冷的地方，比如颈部后面有风池穴、风府穴，保护好可以阻挡寒冷入侵身体，预防感冒。此外，寒冷容易直中胃脘，导致胃胀、消化不良等问题。寒气特别容易从足底入侵身体，天气冷了要穿袜子和运动鞋。

近期，海南气温降低，睡觉的时候可以适当地穿一点长袖衣服，护住膝盖、腰和脚等。睡前可用热水洗脚，促进血管扩张、血流加快，改善脚部皮肤和组织营养，并减少下肢酸痛的发生，缓解或消除一天的疲劳。建议早睡早起，养成规律。

中医认为此时对应肺脏。这个时候多吃白色食物，可起到益气补肺的作用。多吃百合、银耳、莲子、白薯、芡实、山药等，能够更好地对抗秋季的干燥。此时，应少吃寒凉的食物，少喝各种冷饮，以免伤肺引发疾病。

此外，还可以多吃些蜂蜜、大枣、芝麻、核桃等食物，也很有保健效果。

相比夏天，秋末可适当增加一点运动量，平时有运动习惯的人，推荐大家可以骑行或者爬山；平时运动量比较少的人，建议适当增加一些慢跑，多一些户外活动，找到适合自己的运动方式。

秋天往往给人肃杀、凄凉的感觉，人的情绪也会受影响。丁一建议，大家在秋天可以听一下红歌，练一下书法，或者去画画，调节情绪，保持平和状态。

哪些人群需要中药调理？丁一表示，首先是气血亏虚的人群，这部分人群总觉得疲劳，天气不凉也怕冷。其次，平时体重过轻的人，建议适当调理一下脾胃，更好地储存一些能量，对抗冬天。再次，孕妇、哺乳期的妈妈，以及大病初愈或术后人群，建议进行一定的调理，让身体能够更快地恢复。



秋季多食山药养脾胃。资料图

一线医声

青春期如何“战痘”？

■ 邢惠诗

痤疮是一种累及毛囊、皮脂腺的慢性炎症性皮肤病。其临床表现多样，包括粉刺、丘疹、脓疱、结节、囊肿和瘢痕等。痤疮好发于各年龄阶段的人群，但以青少年发病率最高，通常被称为“青春痘”“暗疮”等。

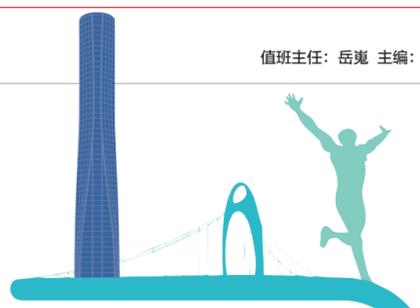
痤疮主要好发于皮脂腺丰富的部位，如面部、颈部、前胸和后背等。痤疮的发病与多种因素有关，包括雄激素水平升高、皮脂腺分泌增多、毛囊口堵塞、痤疮丙酸杆菌繁殖以及局部炎症反应等。青春期由于激素水平变化，尤其是雄激素水平的升高，是导致痤疮发生的主要因素之一。痤疮的临床表现多样，从非炎症性的粉刺到炎症性的丘疹、脓疱，再到严重的结节和囊肿等，痤疮还可能留下色素沉着斑或瘢痕，影响患者的容貌和心理。

痤疮患者平常饮食应该注意哪些方面呢？首先，痤疮患者应避免过多食用辛辣油腻食物，如肥肉、腌肉、炸鸡、酸辣粉等，这类食物可能加重皮肤负担，影响痤疮的恢复。腥发食物如海虾、海蟹、带鱼等海产品，以及性热肉类如羊肉等，也可引起过敏而导致疾病加重。含糖量过高的食物如白糖、巧克力、果酱、炼乳及各种甜点等，摄入过多容易导致皮脂腺分泌增加，不利于痤疮的恢复。同时，烟、酒及浓茶等刺激性强的食物也应避免。

痤疮患者平时可以通过哪些食物来调理？红豆、黑米、紫米等，这些食物可以促进身体新陈代谢，调节内分泌。可多吃绿叶蔬菜和其他蔬菜，如小白菜、空心菜、茄子、豆角等。蔬菜里含有较多的维生素和膳食纤维，可以促进排便，帮助身体将毒素排出体外。苹果、香蕉、火龙果、猕猴桃等富含维生素A、维生素C、维生素B等的水果，有助于调节汗腺分泌，改善皮肤状况。豆制品里含有大豆异黄酮、豆腐醇等，可以双向调节体内的激素，对痤疮患者有益。

此外，痤疮患者平时应养成良好的作息习惯，尽量保持每天固定的作息规律，保证充足的睡眠，避免熬夜。痤疮患者睡前应做好充分的准备工作，如用温水洗脸、泡脚等，以放松心情，促进睡眠。同时，避免在睡前进行剧烈运动或过度使用电子产品，以免刺激大脑皮层，影响睡眠质量。良好的睡眠环境对于提高睡眠质量至关重要。应保持室内环境安静、整洁、通风良好，并调节好室内的温度和湿度，以创造一个舒适的睡眠环境。

(作者单位：海南省第五人民医院)

如何避免运动损伤？
制定计划，充分热身

生命在于运动，但需科学运动。此前，一位20多岁体格健硕的男子曾到医院就诊。该男子平时喜欢运动，却发现健身后常出现足底痛、膝关疼痛。王兆伟接诊该患者后，进行了初步检查后发现，该患者膝盖有积液，软组织有损伤，经评估是他的下肢力线改变导致的生物力学问题。进行康复治疗后，医生又为其定制矫形鞋垫，为他的双脚提供生物力学的支撑。后来，该患者再去健身未出现运动后疼痛的情况。

王兆伟建议，科学健身首先要制定合理计划，可以找医生开具“运动处方”，根据自身身体状况、健身目标来制定计划。比如，想要增强心肺功能，可以安排每周3至5次，每次30至60分钟的有氧运动，像慢跑、游泳等；如果想要增肌，就要结合力量训练，包括使用器械或者利用自身体重进行训练。其次，合理分配锻炼时间，避免连续几天高强度锻炼同一肌群，给肌肉留出恢复时间。第三，运动健身要循序渐进。无论是运动强度还是运动难度都要逐步增加。在力量训练中，先从较轻的重量或较简单的动作入手，掌握正确姿势后，再慢慢增加重量和难度。

在避免运动损伤方面，首先要充分热身和拉伸，运动前后进行5至10分钟热身和拉伸活动，包括全身关节活动和简单的有氧运动，能有效减少肌肉酸痛和受伤概率。其次要注意动作规范，学习正确的运动姿势。再次，注意力要集中在动作上，不要分心，保持呼吸节奏，避免憋气。最后，选择合适装备和保证运动环境安全也至关重要，如合适的跑鞋能提供良好的支撑和缓冲，运动场地平整、防滑可防范运动中的意外伤害。

指压板上跑，更有效？
掌握方法力度是关键

在网络平台上，不少健身人士建议，肥胖的人原地超慢跑时，使用指压板，边锻炼边按摩足底，减肥效果更明显。那么，这种运动搭配合理吗？需要注意什么？

王兆伟表示，这种方式有一定的合理性，但有一些需要注意的地方。首先，该运动方式可以促进血液循环。指压板上的凸起对足底进行刺激，在慢跑过程中促进脚部的血液循环，而良好的血液循环对于身体的整体代谢是有帮助的，在一定程度上可以辅助减肥。其次，该方式可按摩穴位与放松身心。在运动的同时进行足底按摩，可在一定程度上缓解运动带来的疲劳感，也有助于调节身体的内分泌等系统。再次，增加运动趣味性。原地超慢跑相对比较枯燥，使用指压板可以增加运动过程中的趣味性和新鲜感，让人更容易坚持下去。

另外，需要注意的是，指压板上的凸起对足底的刺激较强，如果肥胖者本身足底比较敏感，或者有足底筋膜炎等足部疾病，使用指压板可能会加重不适或导致疼痛。在超慢跑过程中，身体的重量会不断对足底施加压力，如果按摩不当或者过度使用指压板，很容易造成足底肌肉损伤。此外，在指压板上进行原地超慢跑，可能会因为脚底对指压板的不适应而影响跑步姿势的正确性和稳定性，可能增加受伤的风险，尤其是对膝关节、踝关节等部位造成不必要的压力和损伤。

因此，王兆伟建议，肥胖的人原地超慢跑时使用指压板按摩足底有一定的合理性，但要根据个人的身体状况谨慎选择和使用，并且要掌握正确的方法和力度，如有不适，最好咨询专业的健身教练或医生。

原地超慢跑核心技巧

- 尽量跑起来，而不是原地踏步
- 超慢跑时核心收紧，微微抬起膝盖，脚尖先落地，然后脚后跟随即落下
- 保持小步幅和高步频，身体尽量轻盈，慢慢地跑起来
- 注意保护踝关节，避免动作不当造成损伤
- 不能光脚跑，要尽量穿着干净鞋，在瑜伽垫上跑

文字/王洪旭 制图/许丽

原地跑也是「技术活」？

超慢跑成健身新时尚

■ 海南日报全媒体见习记者 王洪旭

近日，一种低强度的有氧运动“原地超慢跑”火了，因其不受时间和地点限制、动作简单、相对安全而备受关注，有网友称通过这个运动瘦了。那么，什么是原地超慢跑？这种运动真能减肥吗？运动中要注意些什么？如何科学运动避免损伤？

“原地超慢跑”火了
加速代谢，有助燃脂

“滴答、滴答……”伴随轻快的音乐和节奏，不少人开始在家中“原地超慢跑”，这是继刘畊宏健身操之后，在网络平台备受关注的又一项居家健身运动。

在快节奏的生活中，对于没有时间去健身房或者户外的人来说，原地超慢跑是一种新的健身方式。从网上看到原地超慢跑的视频后，海口市市民小林也开始在家练了起来，“目前体重变化不明显，但会继续坚持。”

“它可以提升心肺能力，增强心脏泵血能力，让呼吸更加顺畅。”海南医科大学第二附属医院康复科负责人王兆伟表示，原地超慢跑是一种很好的有氧运动，可以加快新陈代谢，帮助燃烧脂肪，从而达到减脂的效果。

“但想要靠这项运动达到很明显的减脂效果，仍然需要长期坚持搭配合理的饮食，这必定是一场持久战。对于大多数超重和轻度肥胖症患者，可设定为每3~6个月之内，将体重降低5%~15%并维持，不要急于求成。”王兆伟表示。

从便捷性来讲，原地慢跑不受场地限制，不需要太大的空间，也不用考虑天气状况，随时在家就能开展锻炼。和跑步相比，该运动对关节的冲击力较小，在锻炼腿部肌肉力量的同时，能降低受伤的风险。

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

医线高手

断肢再植，是个精细活。神经、血管、肌腱……手术医生需要借助高倍显微镜，在极细的血管上穿针引线，精细缝合。有的血管细达0.1至0.3毫米，需要常人难以想象的耐心与高度专注力，只有高质量接通血管，才能保证再植肢体成活及良好的功能恢复。

从事手足显微外科临床工作20余年，海南医科大学第二附属医院（以下简称“海医二院”）手足显微外科主任胡朝波，常在高倍显微镜下“飞针走线”，为创伤患者施行断肢再植、手指再造、创面修复、肢体矫形与功能重建等高难度手术。他以精益求精的技术，创造了一个个生命奇迹。

穿针引线「保手足」

■ 海南日报全媒体见习记者 王洪旭

男子因车祸小腿严重离断
医生千方百计“保患肢”

10月20日，来自万宁的刘先生（化名）拄着拐杖，在海医二院手足显微外科病房的走廊慢慢走动，进行康复锻炼。此次住院手术，胡朝波为其做了左小腿骨折会师端修整、清创，以便骨头更好地愈合和生长。

今年1月，26岁的刘先生驾驶小货车途中，因雨天车轮打滑，不慎撞到路边护栏，导致头部、左下肢多处受伤。伤情严重，他被送往当地医院紧急处理后，快速转诊至海医二院手足显微外科。

到海医二院时，刘先生的血压不稳定，出现失血性休克，病情危急。该医院立即开通绿色通道，直接送往手术室进行手术。经检查，刘先生的头面部左大腿均有骨折，最严重的是左小腿，从膝关节下方至踝关节上方中间这段的骨骼、血管、神经、肌肉、皮肤被挤压得无一处完整。

治疗方案是先救命，再保肢。在医院多学科救治下，刘先生病情得到稳定；随后胡朝波带领手足显微外科团队鏖战一个通宵，为患者固定了多处骨折，接通了小腿的多条动脉静脉和神经肌腱，终于初步保住了小腿。

但是，由于刘先生小腿组织受损过于严重，保肢后小腿留下了大约15厘米长的胫骨缺损和皮肤软组织缺损。综合考虑患者情况，胡朝波采用了先进的Iliizarov骨滑移（骨搬运）技术，为患者左小腿断肢安装了环形外固定架，通过微创截骨手术将踝关节上方的骨头截断再往膝关节方向移动，术后每天调节矫形支架上刻有数字的螺丝，使骨头每天“拉长”0.75至1.0毫米。

目前，经过9个月的治疗，刘先生左小腿缺损的胫骨已经生长了13厘米，缺损的皮肤基本修复完整，待骨折端完全对合后，新生的骨头将来会逐渐变硬、矿化至正常，

最终恢复左小腿的功能。

“非常感谢胡主任和科室医护人员，不仅保住了我的左腿，未来我还可以正常行走。”刘先生对目前的治疗很满意，期待着未来拆掉外固定支架，重新回归正常生活。

“断肢再植、皮瓣修复创面、肢体功能重建类保肢手术耗时长、技术要求高，但给患者带来的获益大。”胡朝波表示，手足显微外科团队以“千方百计保患肢，精益求精复功能”为追求目标，形成了四个专科特色发展方向：断肢再植、手指再造、创面修复、肢体矫形与功能重建，成功救治了许多严重四肢创伤患者，也拯救了一个个家庭。

曾用鸡翅练缝合技术
二十年如一日“精益求精”

“台上一分钟，台下十年功。”胡朝波认为，手足显微外科最大的特点就是手术的精微化操作，需把显微外科的理念融入到每一台手术中。

今年8月底，李先生（化名）在工作中，不小心被高压油漆枪注射进左手中指，导致末节组织发黑，痛了6天才就医。经检查，他的左手中指的软组织感染、末节皮肤坏死。

李先生希望保住手指，如果中指截断一节半，不但外观不好看，抓东西也不稳。经综合评估，胡朝波决定采取“手指全形再造术”，修复李先生坏掉的一节手指。

术中，胡朝波切除了李先生中指末节



胡朝波（左）带队参加全国超级显微外科血管吻合技能大赛。医院供图