

夏日吃苦，胜似进补

“四月中，小满者，物致于此小得盈满”，今年5月21日是小满节气。小满以后，全国各地气温明显升高，雨水也日益增多，预示着潮湿、闷热的夏天即将到来。

入夏后，作息、饮食都有讲究。值得一提的是，小满之后意味着苦菜登场，民间甚至有“夏日吃苦，胜似进补”的说法。所以，大家做好“吃苦”的准备了吗？



方泓

小满是夏季的第二个节气，分为三候：“一候苦菜秀；二候靡草死；三候麦秋至”。意思是，小满前后，苦菜已经枝繁叶茂，喜阴的一些草类在阳光下开始枯死，麦子开始成熟。这个时节开启夏日养生节奏，饮食起居都有讲究。

首先，小满前后往往冷暖交汇频繁，强对流天气时有发生，要警惕暴雨、狂风、雷电等天气。雨后，气温急剧下降，所以要注意添加衣服，不要因着凉受风而感冒。这个时节的主要天气特点还有高温、高热、多雨，故防晒、防湿也很重要，食物、衣服和家具等都要注意防霉。

由于天气闷热潮湿，这个时节也是皮肤病高发期。这是因为小满时节湿郁肌肤，复感风热或风寒，与湿相搏，郁于肌肤皮毛腠理之间而发病；其次由于肠胃积热，复感风邪，内不得疏泄，外不得透达，郁于皮毛腠理之间而来；最后与身体素质有关，吃鱼、虾、蟹等食物过敏导致脾胃不和，蕴湿生热，郁于肌肤发为本病。

饮食调养

忌肥厚宜清淡，苦菜正当时

这个时节后，要遵循夏季饮食调养原则，饮食忌肥厚宜清淡。建议多吃些具有清利湿热作用的食物，比如冬瓜、丝瓜、黄瓜、水芹、绿豆、赤小豆等，忌食膏粱厚味、甘肥滋腻、生湿助湿的食物。适当摄入一些瘦肉、蛋、奶、鱼以及豆制品，烹调时多选用清蒸、凉拌等方法。汗出较多者可适当进食酸性食品，比如番茄、柠檬、草莓、乌梅、山楂、猕猴桃、酸奶等，可以起到收敛固汗、解渴生津、健胃消食的效果。

这个时节有一些时鲜，最有名的当属苦菜，这是中国人最早食用的野菜之一。《周书》曰：“小满之日苦菜秀”，意思是小满前后正是吃苦菜的时节。《本草纲目》记载：“苦菜苦、寒、无毒。久服，安心益气，轻身耐老。”



凉拌苦菜

将幼苗或嫩茎叶洗净，用沸水焯两三分钟，放入清水中浸泡，去苦味，凉拌食用。

据研究，苦菜营养丰富，其中含有人体所需要的多种维生素、矿物质、胆碱、糖类、核黄素和甘露醇等。苦菜有防治贫血、消暑保健、清热解暑、提高免疫力等作用。不过，素体阳虚或脾胃虚寒者建议少食。

当然，“夏日吃苦”不仅限于苦菜，泛指苦味蔬果。以枇杷为例，眼下也正是吃枇杷的时候，枇杷有清肺生津止咳的作用，枇杷的叶、核，性平、味苦，还是传统的止咳平喘常用中药，许多止咳糖浆就含有枇杷叶的成分。

起居运动

别洗冷水澡，按摩穴位可保心

入夏后，作息时间应晚睡早起，清晨锻炼以散步、慢跑、太极拳等为主，微微出汗为宜。

中医有“春夏养阳”的原则，大汗后容易使阳气随汗液丢失，出现“气随津泄”的表现。大家在运动后可以温水沐浴，但要少洗冷水澡，以免诱发脑部血管迅速收缩，引起供血不足，轻者头晕目眩，重者导致休克。

夏气通心，五行属火；夏季养

生，养心为先。中医认为，心是君主之官，心主神明，劳宫穴、中冲穴属于手厥阴心包经，心包经对心脏起着保护作用。所以，按摩这两个穴位可以起到静心宁神、镇定醒脑的作用。

劳宫穴位于第二、三掌骨中间（握拳时，中指指端下即是该穴）。经常揉按此穴可清心安神、消肿止痛，防治中暑、心悸、心痛、烦闷、口疮等。刺激劳宫穴还能够保护心脏，如调节心率、血压等，对心火亢盛、心阴虚等证引发的失眠、汗出等也有效果。

具体来说，以右手拇指（或指

关节、按摩棒等）置于左手本穴，其余四指置于手背面支撑，用大拇指以旋转方式按摩，一次约20-30秒；左右手交替操作，每天一两次。

中冲穴位于中指指端的中央，有开窍醒神、泄热清心的作用，治疗中暑、中风昏迷、吐泻、心痛、口疮等。

经常揉按中冲穴可泻心火，防治口舌生疮。按摩时，可用左手手指甲掐按右手的中冲穴一分钟左右，再用右手指按左手中冲穴一分钟左右。

（作者为上海中医药大学附属龙华医院中医预防保健科主任医师）

夏季来临“脚气重”，醋泡真的有用吗？



养成良好的卫生习惯

- ◆ 要勤洗脚，勤换袜，鞋袜要经常曝晒；
- ◆ 双脚多汗的人，夏天应选择透气的凉鞋，也可使用滑石粉等；
- ◆ 家庭中如有足癣患者，其用具应该高温、曝晒消毒；
- ◆ 提高自身免疫力，可以多吃一些富含维生素的食物。

宋瑜

痒明显。

【间擦糜烂型】

以趾间为主要发病部位，局部发白、糜烂、抓之流滋，可因搔抓导致继发细菌感染，而出现丹毒等并发症。

【鳞屑角化型】

此类型比较常见，经久发作的人多转化为此类型，常在冬季表现为局部干燥、皲裂、出血。

目前治疗足癣的主要方法是使用抗真菌药物，但很多患者长期用药疗效不佳，所以有外用醋泡脚的治疗建议。

生命力极其顽强的真菌是可以以在PH值小于5.4的酸性环境下存活的，若想单纯靠泡脚来杀灭真菌则需要使用30%的医用冰醋酸，日常可以购买到的食用醋中醋酸的浓度是远远达不到这个要求的。

不过，医用冰醋酸只适合鳞屑角化型患者，水泡型、间擦糜烂型患者由于双脚有破损糜烂的皮肤，是不宜使用的。

治足癣，中医药也有些方法。传统中药里的许多药物具有杀灭真菌作用，如苦参、百部、白鲜皮、皂角刺等，中医典籍中就有使用经典方鹅掌风浸泡方治疗足癣的记载。三伏天，患者在医生的指导下使用白醋配合中药泡脚

【水泡型】

症状以小水泡为主，好发于脚底和趾侧，伴有圆状脱屑，痒

可以更好达到杀灭真菌、治疗足癣的效果。具体来说，将这些药物与白醋一起浸泡一晚后煮沸，撇去药渣放凉，每天浸泡40分钟至一小时，一天浸泡一两次，整个三伏天连续使用。

要注意的是，使用过程中要避免双脚接触碱性皂液。通过两三个疗程的治疗，可明显控制局部的皲裂、出血，冬季发作会明显减轻。不过，食用醋还是有一定刺激性的，如果足部皮肤有破损，或是对醋酸过敏的患者不宜使用这种方法。

日常生活中，也有一些方法可以减少足癣的发生。要知道，导致足癣的罪魁祸首——真菌喜欢潮湿温暖的环境，生存能力极强，而且可以在人与人之间、人与人之间传播。一般来说，手足多汗、喜穿不透气的鞋子、免疫力较差的人易得足癣，也可能因为与患有足癣的人混穿鞋袜、共用器具而被传染上。

所以，远离足癣的最佳方法就是保持双足的干燥，避免接触病人的脚或病人使用过的鞋袜。

足癣在中医上来说属于湿热下注，所以在平日饮食方面应避免食用生湿生热、辛辣刺激、肥腻的食物，如辣椒、羊肉、火锅、烧烤等。

（作者为上海中医药大学附属龙华医院主任医师）
图片来源：视觉中国、东方IC

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whh.cn

问 恼人的便秘怎么治？

答

孙建华 上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院肛肠科医生

三四天才有一次便意，这可不正常，很有可能是便秘。而自我调整的方药很简单，不妨试试世界卫生组织对预防并改善便秘症状提出的“4+1”模式：“4”即每日摄入500克蔬菜、250克水果、250克主食，饮用2000毫升水；“1”即运动不少于两小时，根据个人情况选择运动方式。

具体来说，老年人或伴有“三高”的人群可以多食凉拌木耳，另外，紫菜、豆芽、草头、豆苗、黄瓜等富含纤维素的食物能促进肠蠕动，减少食物在肠道中停留的时间，其中的水分不易被吸收，可使大便变软，产生通便作用。

水果

建议食用香蕉、梨、猕猴桃、山竹等，这都是可以起到滋润润肠作用的品种。

主食

主张食用五谷杂粮，比如麦片、山芋、玉米、荞麦等粗粮。要知道，现代女性出现便秘的一个

主要原因就是主食摄入不足。虽说碳水化合物被视为减肥大敌，但大便体积的形成却少不了碳水化合物的参与。试问，如果工厂没有了原材料，又怎么制造产品呢？！所以，如果爱美女性不愿接受大米，那请一定不要放弃粗粮。

饮水

可以泡绿茶、菊花或苦丁饮用，有清热疏风、润肠通便的效果。

运动

建议每周少开一天车，每天少坐一站路，多多步行，促进结肠运动，有利于大便排出，减少便秘发生。

习惯

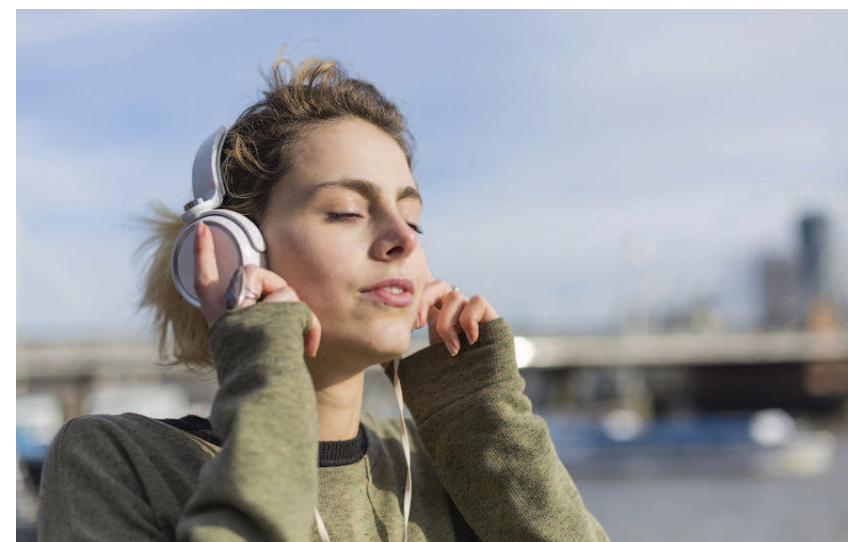
养成良好的生活习惯是避免便秘的最好方式。平时起床后，空腹先喝一杯凉开水，唤醒肠道，促进蠕动。

同时，每天坚持在天枢穴、支沟穴处进行按揉50-100下，普通人数天内就可见到效果。

问 听神经瘤患者听力如何重建？

答

时海波 上海交通大学附属第六人民医院耳鼻咽喉头颈外科医生



近年来，听神经瘤的发病率逐年增高，这可能与影像学技术的发展有关。听神经瘤是起源于前庭神经鞘膜的一种良性肿瘤，约占小脑桥脑角肿瘤的80%，占颅内肿瘤7%-12%，是颅内神经瘤最常见的一种。

耳聋是听神经瘤患者最常见的症状，约90%的患者以耳聋就诊。最近，研究发现，高达5%的突发性耳聋患者最终被确诊为听神经瘤。听神经瘤患者的听力重建是值得关注的重大问题之一，常用方法包括：

【人工耳蜗植入】

通过手术完全切除肿瘤并保留耳

蜗神经的患者可以行人工耳蜗植入重建听力。欧美最新研究表明，听神经瘤切除后，行人工耳蜗植入，可以明显提高患者的声音定位、言语识别等功能，还可有效减轻患者的耳鸣。因此，耳蜗植入目前是听神经瘤患者术后最常用的听力重建方法。

【骨导助听器】

骨导助听器是利用骨传导的原理，通过头骨把声音传入内耳的助听器。骨导助听器也可以明显提高患者的声音定位、言语识别等功能。但是，一旦健侧内耳功能下降，则会导致双侧听觉功能下降。

问 为啥瘦子也得脂肪肝？

答

庄焱 上海交通大学医学院附属瑞金医院感染科医生

很多人在得知自己有脂肪肝时的第一反应就是：我不胖呀！临床上，也常有患者来问，为什么自己年纪不大，看着不胖，偏偏体检检查出了脂肪肝，是不是搞错了？殊不知，脂肪肝程度不完全与体重相关。

脂肪肝按严重程度分四类

要说清楚这个问题，得简单介绍下脂肪肝的定义。老百姓口中的脂肪肝，是广义上的脂肪肝。而从专业角度上来说，脂肪肝的全名叫“非酒精性脂肪性肝病”（英文缩略语为NAFLD）。国际上按照严重程度，将NAFLD依次分为四类：单纯性脂肪肝、脂肪性肝炎、NAFLD相关肝纤维化、肝硬化。

单纯性脂肪肝是其中最轻的一种，表现为B超或磁共振提示脂肪肝，但肝功能指标基本正常。在此基础上，当肝脏出现炎症，则进入脂肪性肝炎期。如不加以控制，病情持续进展，将逐渐进入NAFLD相关肝纤维化和肝硬化阶段。

事实上，炎症和纤维化的发生是同步的。只不过在疾病早期，由于纤维化程度较轻，普通B超或CT无法判断，经过一段较长时间的病变积累，才会出现临床上可见的肝纤维化和肝硬化。

要特别注意的是，从单纯性脂肪肝到脂肪性肝炎的阶段，因为两者的10-20年肝硬化发生率明显不同，需引起足够重视，尽早干预。大量研究显示，瘦人NAFLD多合

并胰岛素抵抗和体脂分布异常，其代谢综合征即高血压、高血糖、血脂异常和腹型肥胖的罹患率，与肥胖和超重患者无差。另外，男性NAFLD患者发生晚期纤维化的风险远高于女性，推测可能与雌激素有关。

怎么判断自己是不是“瘦人NAFLD”？

一般来说，NAFLD筛查首选肝功能和B超，但肝功能检查的指标不特异，而常规肝B超诊断脂肪肝又有30%的漏诊率，与仪器设备和检测医生操作水平及主观判断关系很大。

临床上目前常用的一种无创化脂肪肝定量评估检测方法即“肝硬度”检查，又称肝硬度B超。其检测原理是通过紧贴皮肤的探头发送一小段剪切波，通过追踪该剪切波在肝脏里的前进速度，自动计算出CAP值。根据CAP值，可以大致区分轻度与中重度脂肪肝。

目前，国内外尚无针对NAFLD的特效药，仍以改善生活方式为主，肥胖患者主要是减重，瘦人则需要改善代谢。但这必须是一个持久的过程，心血来潮的节食、锻炼，一有效果就回到从前的不良生活方式，脂肪肝反弹甚至会更严重。还有一些人过度节食、过度偏食（例如只吃水果）或长期吃素，会导致必需营养素缺乏，引发体内脂肪代谢紊乱，也会发生营养不良性脂肪肝。因此，节食减重重要科学合理。