

暑气熏蒸，人易疲劳

夏季应养成午睡习惯

夏季是四季中阳气最旺而阴气相对较弱的季节，日照时间长，气候炎热，易耗气伤津，人多心浮气躁而易疲乏。如何正确养生，愉快地度过炎炎夏日呢？且听安徽省针灸医院脑病三科主任柳刚来讲一讲。 □ 孙健健 王津淼 记者 马冰璐 文/图

夏季应养成午睡习惯

《内经》云：“夏三月……夜卧早起，无厌于日。”夏季昼长夜短，太阳升起较早，故人们应早起，顺应自然界阴阳的升降变化。由于暑气熏蒸，人体新陈代谢旺盛，睡眠时间却缩短，人容易感到疲劳，故夏季需养成午睡的习惯，以消除疲劳，恢复充沛的精力。

夏季室内应保持幽静、清洁、通风、凉爽并注意防潮防蚊。室内外温差不宜过大，现代生活中，空调广泛使用，人们易患空调病，室内外温差不宜过大，不超过5℃，并要保证室内外空气流通。

夏季适当食用酸性食物

合理的饮食习惯，能够提高机体的抗病能力，延长寿命。夏季酷暑，人体的脾胃功能减弱，故饮食宜清淡、易消化。在炎热的夏季适量服用苦味食物，如苦瓜、橄榄、杏仁、莲子等，有助于祛除暑气。

夏季气候炎热，汗出多而易伤心，酸能收，能涩，故夏季适当食用酸性食物有助于固表敛汗，如酸梅汤。

室外运动应避开烈日高温

在气压较低的夏天锻炼，可使肺活量加大，气体交换充分，血氧含量增高，满足身体新陈代谢的需要。夏季坚持体育锻炼，不仅能强身健体，还能促进排汗，使暑湿随汗而解。夏季炎热，室外运动应避开烈日高温，宜在清晨或傍晚气候凉爽时进行，运动应根据自身的体质合理选择适当的锻炼方法，不宜过度疲劳，过度的运动，会导致汗出过多，

骨折术后一年，断端间隙更大了？ 骨不连患者成功续骨

星报讯(郑慧 记者 马冰璐) 21岁的小伙小张1年多前遭遇骨折接受了手术治疗，术后疼痛却从未停止过，更让小张感到惊恐的是：X光片复查发现，其骨折伤口不但没有愈合，原骨折端反而出现“骨吸收”征象，断骨间的缺损间隙扩大达到1.5厘米。昨日，记者获悉，小张在安医大二附院接受了手术治疗，骨科专家从他的髂骨上取下骨质颗粒，填补断骨缺损间隙，解决了折磨他一年多的病痛。

据安医大二附院骨科副主任医师许新忠介绍，小张的病情是典型的“骨不连”，通俗地说就是骨折不愈合，属于骨折后严重并发症。在所有骨折病人



柳刚，医学博士，副主任医师，擅长神经系统疾病(脑梗塞、脑出血、眩晕、脊髓病变、痴呆等)，颈肩腰腿痛(颈椎病、腰椎病、关节损伤)，内科疑难病症的中西医结合治疗。

而造成气阴两伤。可练习八段锦、五禽戏、易筋经、太极拳等。

夏季养生，忌过度贪凉。人体为适应炎热的气候，维持恒定的体温，排汗以散热，如果大量饮用寒凉之品，或使用空调降温太过，贪凉而受寒，使汗液不能正常排出，而使内热产生；暑气多挟湿气，易伤脾阳，从而出现腹部疼痛，食欲不振，大便溏泄等症。

总之，夏季养生既要防止阳气过盛，又要避免寒凉伤阳，在日常的饮食起居生活中，时时进行调摄，顺应自然，顺时而养。

中，大约5%~10%的患者会发生骨不连。“骨不连”不但不好治，还会给病人带来巨大的痛苦，例如，肢体畸形与肌肉萎缩，骨端在移动时，容易产生疼痛以及负重功能丧失等，病人始终无法正常生活，甚至导致终生残疾。长期治疗会增加患者经济负担，同时还要承受着巨大的心理压力。

经过治疗组讨论，许新忠为小张实施了骨不连切开植骨，增加一枚钢板内固定手术。预计经过3个月至半年时间的生长，移植的髂骨骨质会与骨折端较好地融合成整体，修复骨折。届时，小张将恢复正常生活。

我省戒毒所医疗机构将纳入医联体建设

星报讯(记者 马冰璐) 昨日，记者获悉，为加强我省司法行政强制隔离戒毒场所医疗工作，省司法厅与省卫健委联合发文，要求到今年底，全省戒毒所医疗机构纳入医联体建设，全面取得开展戒毒医疗服务资质。

根据文件要求，戒毒所应设置一级及以上医疗机构，由卫生健康部门指导符合条件的戒毒所医疗机构开展戒毒医疗服务项目登记工作，根据戒治规模，完善医疗机构设置。按照属地和就近原则，鼓励戒毒场所医疗机构参加公立医院牵头组建的医联体，在医联体内以人才共享、技术支持、服务衔接等为纽带进行合作，提升戒毒所及其相关疾病救治

能力。戒毒所医疗机构加强医疗信息化建设，建立戒毒人员电子健康档案和电子病历，实现医联体疾病咨询、预约诊疗、在线随访、疾病管理等网络服务应用。

针对戒毒人员离所就医的情况，积极探索戒毒所与共建医院“戒毒人员专用病房”建设，实现管理民警能够在病房直接监管和远程视频监控病房情况，确保患病戒毒人员在社会医院住院期间能够得到全方位的安全管控，降低所外就医的安全风险。

鼓励具备条件的戒毒所医疗机构在做好所内戒毒人员日常医疗工作的同时，积极探索为社会戒毒人员提供戒毒门诊、戒毒咨询等自愿戒毒医疗服务。

生活百科

生气比悲哀更伤健康

你可能听说过“气病了”“气饱了”“肺都气炸了”的说法，这些并非言过其实。美国研究人员发现，与悲哀相比，生气对老年人的健康伤害更重，可能增加炎症风险，诱发心脏病、癌症等慢性病。

生气伤的不止是“心”近年来，各地医院接诊了不少因生气病倒的案例。医学研究发现，生气会伤及心脏、肠胃、肺脏等。在杭州，有位中年女士因教育孩子时气得直跺脚，突然间，她感觉胸前一阵剧痛，被送到医院急救时发现，她的右肺已经破裂。一家人经常在饭桌上发生争执，家庭成员患胃溃疡等疾病的概率也会大大增加。

有研究发现，在愤怒情绪爆发后的2小时，脑卒中(中风)的风险会增加3倍，心脏病突发风险则会增加5倍。

按按降火穴，喝点消气茶

容易生气、性格急躁的人，平时可以多按摩消气穴——行间穴。其具体位置在大脚趾和二脚趾的骨缝上。另外，生气后出现失眠、胸腹胀痛的情况，可以喝点消气茶。取香附、柴胡、佛手、郁金、白芍各10克，水煎服，每日1服，分两次服用。爱生气的人，平时还应多吃些有助疏肝气的绿色蔬果，如绿豆芽、芹菜、李子、青梅等。

三色百合宁心安神

夏季被称为“苦夏”，是因为燥热会导致人心神不宁、食不知味甚至失眠。这时，可以多吃点三色百合。取百合100克、西芹200克、银杏15个，将百合切去两头，剥开洗净；西芹去叶去筋切段；把银杏外壳剪口，入清水煮5分钟后捞出浸入凉水，剥去壳和皮。炒锅烧热后加入植物油，油温至六成热左右下西芹煸炒；然后分别加入银杏和百合，煸炒后调入盐和鸡精；沿锅边加入少许清水，快速翻炒至百合颜色变成透明即可。

第一次用人参进补千万别过量

有些动过手术的人，会选择用人参进补。需要提醒的是，即便是食疗也要事先咨询医生是否对症。另外，即便是对症服用，在第一次吃人参时也应从小剂量开始，一般是3克左右。人参包括白参、红参、野山参等，冠心病人有胸前区疼痛，劳累时发作或加重，伴乏力气短、食欲不振、畏寒肢冷等症状，可服用人参，每天5~10克，宜文火单煎，将参汁兑入其他药汤服用。

吃鸡蛋不能喝茶？太过夸张

最近，有文章称茶叶中含有大量鞣酸，与鸡蛋中的蛋白质合成具有收敛性的鞣酸蛋白质，造成便秘，甚至结石等。实际上，茶叶中的鞣酸含量并不算高。而且，我们平时喝茶、泡茶用的茶叶都特别少，一杯茶也就用几克茶叶而已，其中的鞣酸更少，并不用担心。

用砂锅烧菜食材更易被消化

相比于其他锅，砂锅适合需要用小火煨、焖、炖的食物，这样可让食物在100摄氏度的汤汁中逐渐变得松软，使食物更容易被人体消化、吸收。同时，在炖、煮豆子等膳食纤维含量较高的食物时，砂锅可让食材更易被咀嚼和消化，不会导致肠胃不适。

□ 据《快乐老年报》



5月19日是世界家庭医生日，昨日，中国科大附一院多科室的医护人员走进合肥市沁心湖社区举行义诊，为居民提供了量血压、测血糖、健康咨询等医疗服务。

□ 朱丽云 记者 马冰璐 文/图