

# 夏季是带状疱疹高发季

航空总医院疼痛科 王 永

夏季是带状疱疹的高发季。感染后，病毒会潜伏在神经节中，一旦身体免疫力下降，或受到其他因素刺激，病毒就会重新活跃，引发带状疱疹。

带状疱疹通常表现为皮肤上出现疱疹、水疱等症状，多呈单侧性，且仅出现在身体的某个部位，如胸部、腰部、臀部等。带状疱疹后神经痛是带状疱疹最折磨人的并发症，主要是由于带状疱疹病毒

感染了神经节，导致神经节的炎症反应和破坏，进而影响周围神经的功能，引起神经疼痛。

得了带状疱疹后应及时就医，就医时不仅要去皮肤科，还要去疼痛科。

目前，带状疱疹尚无特效药，接种疫苗是预防带状疱疹的有效手段，可降低带状疱疹后神经痛的发生率，缩短发病的持续时间。研究显示，接种带状疱疹疫苗后第1年保护

效果为67.5%，第2年47.5%，第8年31.8%。免疫力低下、老年人等人群可通过及时接种带状疱疹疫苗获得保护。

除接种疫苗外，还应尽量保持身体健康，避免体内免疫系统障碍；少熬夜、不酗酒、多锻炼、勤洗手；得了带状疱疹一定要注意饮食，忌食葱、姜、蒜、辣椒等辛辣刺激和炸鸡等油腻食物；平时保持清淡饮食。



北京同仁医院鼻科主任王成硕长期致力于慢性鼻病临床和基础研究，在国际上首次提出了慢性鼻炎、慢性鼻窦炎分型标准，解决鉴别诊断难题；创新应用螨过敏原快速集群免疫疗法治疗过敏性鼻炎，入选欧美指南；提出“切除中甲+鼻窦内镜手术”是治疗难治性慢性鼻窦炎的最优术式；提出国人鼻内翻性乳头状瘤临床分期及推荐术式，创造该肿瘤全球单中心研究最低复发率；创新黏膜瓣修复技术，显著降低额窦内镜手术后再狭窄风险。图为王成硕（左）为患者进行治疗。

李茜报道

## 炎热天四招清心醒脑

北京世纪坛医院中医科 许凌飞

7月7日进入小暑节气，闷热潮湿的天气将持续出现，心绪也容易因炎热天气而变得不稳，导致血压波动，加重心脏负担，增加心脑血管相关疾病发作风险；也会让人体处于一个虚而疲的状态，按摩四个穴位有助保健。

**开天门** 天门穴又名攒竹穴，位于两眉中（印堂）至前发际成一直线。按揉天门穴有开窍醒脑除烦的功用。

**操作方法：**双手倒翻，双侧拇指置于眉心，其余四指自然置于耳上颞侧，以拇指指腹交替从眉心向上推动至额顶，交替24次为一组，每日早晚各行两组。

**侧推璇玑、华盖** 夏

季容易有胸腹胀闷的症状，璇玑穴、华盖穴居于胸骨，有开胸利气降逆醒脑的效果。璇玑穴位于胸部胸骨上窝下1寸（3.3厘米），前正中线上；华盖穴在胸部横平第1肋间隙，前正中线上。

**操作方法：**交替以双侧掌根放在璇玑穴、华盖穴上，轻微下压后，向对侧轻轻推动，以胸肋之间有轻微分离感开畅感为佳。交替50次为一组，每日早晚各行一组。

**揉内关** 内关穴在手臂前方，距离腕横纹2寸（6.6厘米），有调节神经、缓解压力、调气醒脑、改善心悸心慌胸痛等症状的功用。

**操作方法：**双手拇指

轮流按揉对侧内关穴，以局部微微酸胀为宜，每侧50次为一组，每日早晚各行一组。

**握劳宫** 劳宫穴在手掌心，当第2、3掌骨之间偏于第3掌骨，握拳屈指时，位于中指指尖处，按压时中指可与无名指两个指尖一起发力。有去暑、醒神、治疗心痛的功用。

**操作方法：**调匀呼吸，呼气时逐渐将拳攥紧，以中指及无名指尖顺势点压掌心的劳宫穴，吸气时逐渐放松，9次为一组，每日早晚各行五组。

在饮食上，夏日饮食宜清淡，适当减少进食量，严格控制重油重盐的厚腻之品，以免给肝脾肾带来额外的负担。

## 声音

严厉打击非法应用人类辅助生殖技术。

——国家卫健委等14部门近日联合发布《开展严厉打击非法应用人类辅助生殖技术专项活动工作方案》，规范人类辅助生殖技术的应用。

允许创新药有高回报。

——近日，国家医保局发布《谈判药品续约规则（2023版征求意见稿）》后，创新药股价应声上扬，这是市场最诚实的反馈。经济观察报评论说。

反网暴立法，也应考虑法人和非法人组织受害者。

——7月7日，国家网信办公布《反网络暴力信息治理规定（征求意见稿）》。这是首部对网络暴力治理的专项立法。新京报评论说。

关爱抑郁症患者，需要365天的爱。

——经过与抑郁症的长期斗争，知名歌手李玟于2023年7月5日离世，引发了人们对抑郁症的关注。正观新闻评论说。

从工作服入手，“看见”酷暑下环卫工的境况。

——近日，有网友发视频称，安徽合肥一位环卫工人身着长袖长裤工作制服，顶着高温工作。其公司要求不能不穿长袖长裤，否则会被罚钱。中国青年报评论说。

北京热门景区预约难，“不缺游客缺门票”如何解？

——“机票、酒店都搞定了，就是行程敲不定，抢上了故宫的票，国博的票又没了”，这成为很多游客的“烦心事”。经济日报评论说。

今天和未来，护理尽管平凡，但却是一个热门和高贵的职业，值得选择和从事。

——北京时间7月2日，94岁的中国护士章金媛获得2023年“国际成就奖”。该奖项全球范围内每两年颁发一次，每次评选一人，这也是中国人第一次获得该奖项。光明网评论说。

## 健康提示

### 解暑护眼：白菊槐花茶

浙江杭州市一医院瓶窑院区（余杭三院）针灸科俞忆婷：夏天炎热，心情烦闷、睡眠质量差、休息不够等，易生肝火，进而最先表现在眼睛上，干涩、发红、肿痛。这时不妨多喝白菊槐花茶，能养肝明目、清热消暑。

准备白菊花、槐花各5克，决明子10克。将上述三味药物洗净，放入杯中，冲入适量水焖泡10~15分钟，晾温后饮用。每日1剂。

### 行气通经：玫瑰益母茶

广东佛山市中医院庞帼敏：玫瑰花可以改善肝郁导致的胸胁脘腹胀痛、呕恶食少、月经不调，想要行气通经推荐一款玫瑰益母茶。

准备干玫瑰花10克、益母草7.5克、香附10克、黑糖块若干。将所有药材洗净，用开水冲泡10~20分钟后，加入黑糖块溶解，即可饮用。这款茶能行气通经，止痛镇痛，用于缓解女性经期中下焦腹痛及腰痛等症状。