

养生杂谈

# 暑假到了，咋能让孩子动起来

熊建

疫情防控背景下的这个暑假，对孩子来说意味着什么？别人家孩子不知道，对笔者家孩子来说，意味着无限上网、手机，意味着畅游短视频平台、玩遍新出的游戏。看在眼里，急在心里，老这么下去，眼睛有近视的危险，肚子有继续加大的趋势。做工作吧，不听；来硬的吧，吵一架后我行我素。

以前暑假，给孩子报个足球班，或者夏令营啥的，虽然要花钱，但是孩子在集中管理的环境中，作息规律，运动有序，健康度过个暑假，也值了。再不济，带着孩子去旅游、徒步、爬山，肯定不会把健康的阵地拱手让出，虚拟空间的快感必须用现实世界的乐趣抵消、盖住，方能把孩子从屏幕前拽回。

但是因疫情，各种运动兴趣班不能开，去旅游怕冒额外的风险，只能继续宅在家里。正面的供给断了，电子终端上位的机会一下子加大了。

有朋友劝解，电子竞技也是体育运动，国家早就认可了，你这个当家长的应该更新观念。

确实，电子游戏跟围棋类似，不用挥汗如雨，不用锻炼肌肉，是纯智力的运动，被称为“用鼠标键盘进行的体育项目”。这个观念，咱也不是不能接受，但是，孩子正处于身体发育的阶段，天天闷在屋里抱着电脑打游戏，智力不能不上去不出来，但体重、近视度数恐怕得噌噌地往上涨。

而且，任何一项体育竞技项目，都需要付出极大的努力。从这个角度来看，电子竞技和打篮球、踢足球一样，每天要经过长时间的训练。从家庭角度来看，孩子怎么样才算进行了大量的电子竞技训练？每天在电子屏幕前奋战10个小时就算是训练吗？需不需要请专门教练？专门教练在哪里能请到？怎么知道请的教练是有资质的、是靠谱的？

这些疑问不解决，就算是全世界都承认了电子竞技在竞技体育中的地位，对于家长来说，依然是个难以把握的事。因此，从这个角度看，电子竞技对于一般家庭来说，是有门槛的，没有专门的指导，那就放任孩子打游戏了。年龄大一些的孩子可能还会以国家认可这一项目为理由当自己做自己玩游戏的挡箭牌，家长难以跟其心，拦路虎不是观念，而是各种配套设施和措施，包括场地、指导等软硬件。总之，疫情下的特殊暑假，孩子的户外运动如何保障、室内运动如何开展等问题，还需要大家一起来探讨，一起去摸索。嗯，希望别摸索太久。

## 成语里的中医

### 五劳七伤

喻京英

五劳七伤泛指各种疾病和致病因素。五劳是指心、肝、脾、肺、肾五脏劳损；七伤是指喜、怒、悲、忧、恐、惊、思七情伤害。

在中医里，“五劳”是指：久视，久卧，久坐，久立，久行这5种过劳病因素。《黄帝内经·素问·宣明五气篇》：“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋，是谓五劳所伤。”“七伤”是指忧愁思虑伤心，大怒伤肝，形寒饮冷伤肺，大饱伤脾，强力举重、久坐湿地伤肾，恐惧不节伤志，风雨寒暑伤形。

总的说来，这些均为诸虚百损之症。造成“五劳七伤”的原因很多，有的还与食品的“五味”、节令的“四时”甚至风向的方位有着密切的关系。所以中医养生认为，在养生时，要注意酸、甜、苦、辣、咸的适量摄入，切不可偏食；在生活起居上，要按季节的交替、冷暖，适时增减衣服，适当锻炼，顺其自然。这些都是强身健体，预防“五劳七伤”的必要措施。欧阳修曾云：“以自然之道，养自然之身。”讲的就是这个道理。传说苏东坡给自己的饮食立下一条规矩：每顿酒量不过一盅、肉不过一碟。即使是款待贵宾，肉菜也不超过3种。东坡云：“守分以养福，宽胃以养气，省费以养财。”如能长期坚持苏东坡的养生之道，又何惧“五劳七伤”呢？

人们经常用“五劳七伤”来形容人身体虚弱多病。其实，“五劳七伤”包含着丰富的内容，其形成因素也包含着多个方面。在人们的日常生活中，“五劳七伤”实际上是经常被忽略的，所以才会“积劳成疾”。

五劳七伤所说的，都与生活中习惯有关，想要更好地保护身体，就要养成良好的习惯。平时若能适当地多做运动，可以给身体带来好的作用，改善血液循环和身体代谢，还能提高身体免疫力，对骨骼关节也会有保护效果，还可以有效控制体重。



日常生活中，人们会出现打喷嚏、鼻塞、流鼻涕等症状，这是一种过敏的反应。7月8日是第16个世界过敏性疾病日。近年来，中国过敏性疾病的发病率呈持续上升趋势，而公众对疾病的认知程度却相对滞后。为此，专家呼吁，应重视过敏性疾病的全程管理，从预防、治疗到与“敏”共生，正确认识过敏性疾病，建立防重于治的观念。

## 鼻塞 鼻痒 流鼻涕 湿疹 皮炎 荨麻疹

# 过敏性疾病到底该怎么治？

本报记者 喻京英

### 预防是过敏症管理的关键一环

生活中人们经常会看到这样的现象，有的人吃了花生、芒果、桃子出现嘴唇肿胀、皮肤痒、肚子痛、呕吐；有的人在花园里玩了一会，会打喷嚏、流涕，甚至会发生哮喘；有的人服用某些药物或注射某些药物会出现皮疹，严重时出现心跳、呼吸暂停。这些都是过敏惹的祸！因此，加强对过敏性疾病的综合管理，需要正确认识过敏症的发生和治疗。

“患者应当建立防重于治的观念。”首都医科大学附属北京同仁医院耳鼻咽喉头颈外科鼻科副主任王成硕教授表示：“一旦发生过敏症状，患者要积极规范治疗、查清并避免接触过敏原；要重视环境卫生，房间要勤打扫通风，避免接触过敏原，合理规范用药，特别是对于季节性过敏性鼻炎，提前花粉季节两周进行预防用药，对于控制疾病症状具有积极意义；同时有关部门和机构还应该加强过敏性疾病科普工作，为更多患者普及规范诊疗知识。”

据研究报告显示，在中国，过敏性鼻炎的常见过敏原是尘螨和花粉，如蒿草、豚草花粉和松树、柏树花粉等。对于室内过敏原如尘螨，需要患者在室内避免接触毛绒玩具、地毯、挂毯等物品，保持房间通风换气，被褥衣物保持干燥。而对于室外过敏原如花粉、真菌等吸入物，患者在过敏原高发季外出时一定要佩戴口罩，尽量不去致敏花粉散播广泛的地区。

专家提醒，在过敏性疾病治疗中，需要做到预防性的疾病用药。过敏性鼻炎患者在明确过敏原的情况下，可以在医生的指导下进行预防性用药，如口服抗组胺及糖皮质激素类鼻喷剂等，有效预防及控制过敏症状。一旦出现过敏症状时，应该及时到专业医疗机构就诊。

### 防过敏疾病专家支招

过敏性疾病综合管理需要正确地认识其发生和治疗，建立防重于治的观念。对最常见的过敏性疾病，专家从多学科角度提出了建议，即应从预防、治疗到与敏共生的综合防治、适当药物对症治疗。

针对过敏性鼻炎症状常与感冒症状混淆，从而导致延误诊治的问题，江苏省人民医院耳鼻咽喉科主任、过敏诊疗中心主任程雷教授表示：“大众对过敏性鼻炎的认识存在局限，做好过敏性鼻炎科普宣传，有利于患者早期就诊，对于促进正确诊断和及时治疗至关重要。”

北京医院大内科主任、呼吸科与危重症医学学科孙铁英教授说：“上气道过敏性鼻炎，下气道过敏性鼻炎哮喘常被称为‘同一气道’过敏性疾病，哮喘与鼻炎关系密切。如果不关注上气道，过敏性鼻炎得不到规范治疗，鼻炎会成为哮喘发病难以控制的因素之一。”

由于儿童相较于成人更容易共患多种过敏性疾病，忽视过敏问题往往会导致多种合并症得不到控制，严重影响儿童的学习与生活质量。国家儿童医学中心、复旦大学附属儿科医院耳鼻咽喉头颈外科主任许政敏教授呼吁：“早期治疗、规范治疗是儿童过敏性疾病的治疗要点。”在用药方面，鼻用激素在治疗过敏性鼻炎中处于一线地位，按照说明书或者医生处方用药是安全、有保障的，家长不必谈激素色变。

北京大学人民医院皮肤科主任、中华医学会皮肤性病学分会主任委员张建中教授表示：“过敏性皮肤病在中国的患者人群大约有1.5亿，包括特应性皮炎（湿疹）、荨麻疹、接触性皮炎、食物过敏、药物过敏等。这些过敏性疾病不仅有皮肤表现，还常常有内脏系统表现，是系统性疾病，患者需要及时就医，正规就医，科学预防，合理治疗，才能控制和消除病痛，防止病情加重和形成并发症。”

### 链接

### 勿将过敏性鼻炎当感冒

过敏性鼻炎，是免疫力低下的一种表现，临床上分为季节性和常年性。季节性过敏通常与花粉、蒿草等有关，常年性过敏则通常与尘螨、动物皮毛及空气中的污染物等有关。

过敏性鼻炎通常有以下典型症状，即阵发性打喷嚏、流清水鼻涕、鼻塞、鼻痒，往往反复发作，持续时间较长。有些患者还经常伴有咽喉痒、眼痒、耳痒等症状。

专家提醒，出现过敏性鼻炎症状，应尽早就医，进行过敏原检测，接受科学治疗。一旦延误时机，某些患者可能还会并发过敏性鼻炎、鼻窦炎等疾病，对身心健康造成更大影响。日常生活中，要规律作息，均衡、适量饮食，学会调节、释放压力，提高自身免疫力。外出佩戴好口罩，避免过多接触过敏原。

过敏性鼻炎和感冒之间差异明显。感冒常伴有发烧、咳嗽、咽痛、头痛等症状，而且与季节没有明确联系，病程也较短，一般7至10天可自行痊愈。而过敏性鼻炎患者往往有鼻塞、流清水样涕及反复打喷嚏等症状，且病程较长、反复发作。除了鼻部症状外，过敏性鼻炎还常伴有眼痒、结膜充血等眼部症状。

个人要留心观察、辨别症状，勿将过敏性鼻炎当成普通感冒。

每五人中就有一人患过敏症



当花粉、飞絮传播季节时，除了必要时及时就医以外，短期内敏感人群应主动回避过敏原，合理安排出行时间，在植物散粉、飞絮高峰期减少外出。 徐骏作 新华社发

## 胆管癌治疗有了新方案

朱萍

恶性程度高的胆管癌，尤其是肝门部胆管癌，是目前全球消化系统肿瘤研究领域的热点和难点。近日，该治疗领域有了突破性进展。我国科学家首创的载药囊泡治疗肿瘤技术对胆管癌治疗表现出良好的安全性和有效性，这将给缺乏有效治疗手段的胆管癌患者提供新的解决方案。

国际知名学术期刊《自然-生物医学工程》近期刊发文章，介绍了由天津市南开医院王西墨团队与中国医学科学院基础医学研究所黄波团队的这一临床研究成果。胆管位于胆汁引流和肝功能正常运转的关键位置，因为解剖位置特殊和胆管癌肿瘤组织的“外壳”坚硬，胆管癌尤其是肝门部胆管癌患者对放化疗均不敏感，一旦失去根治性手术机会，患者基本无药可医。如果形成急性梗阻性化脓性胆管炎，病人的死亡率将高达50%。载药囊泡治疗肿瘤技术是一项基于细胞外囊泡来源的、具有天然特性的创新性肿瘤治疗技术。它将来源于肿瘤细胞的囊泡，与微量的化疗药物结合后，将化疗药物富集于囊泡内，并激活免疫反应，用于恶性肿瘤的治疗。这是一项集生物化疗和免疫治疗为一体的新型抗肿瘤技术。

南开医院肝胆胰外科主任医师张晖介绍，经过5年的临床探索，约30%的患者通过这一技术的治疗胆道梗阻部分缓解，约有50%患者首次疗程治疗后黄疸症状减轻、肝功能有所恢复，随访患者中生存期最长达到21个月（该类型患者生存期一般在3—6个月），大部分患者饮食状况、生活质量均有所改善，安全性表现良好。

南开医院王西墨表示，随着后续样本量的扩大和方案的逐步优化升级，载药囊泡治疗胆管癌技术未来有望成为一线胆管癌治疗方案，改变当前胆管癌缺乏有效治疗手段的临床格局。

## 中医看子宫肌瘤

王红蕊

子宫肌瘤，是女性生殖系统最常见的良性肿瘤，妇科疾病发病率仅次于阴道炎。本病以月经过多、经期延长、白带增多或阴道不规则出血为主要症状，属中医血症、月经过多、带下病范畴。其实就是身体的气血出现积聚后在子宫上的反映。子宫因为本身就是气血比较充沛的地方，如果气机不畅，瘀血就多半会先出现在这里。就好像堵车都是发生在车流量最大的地方，此时只要有一辆车停下，后面就会造成严重堵车。子宫的气血也是一样，本来这里有经血，血量很大，只要稍有淤塞，就会集聚成瘤。

中医把子宫肌瘤辨证分为三型，首先是气滞血瘀型，表现为经前腹痛，经行腹痛或崩漏下血，乳房胀痛，小腹作胀或隐痛，有肛门部下坠感，舌质暗红，边有瘀紫斑点，脉濡细、沉弦或细涩。治以活血化瘀，消症散结，方用桂枝茯苓丸加减。

其次是阴虚火旺型，表现为月经先期，经行血崩，或漏下不止，胸中灼热，或下腹内觉热，乳头痒，或刺痛，或乳房胀痛及腋窝，经后赤白带下，或黄白相杂，舌质红，苔少津，或薄黄，脉弦细或细数。治以养阴清热，调经散结，方用保阴煎加减。

还有肝郁脾虚型，表现为月经正常或经行后期，量多如崩，小腹有下坠感、大便稀薄，经后带下多清稀，会有头昏乏力，食欲不振的感觉，脸色少华，舌质淡白胖大、苔薄白，脉濡细或细弦。治以疏肝解郁，健脾消症，方用柴胡舒肝散加减。

中医外治灌肠法，治疗子宫肌瘤效果也很显著，取用柴胡、蒲公英、败酱草、白芍等。血瘀痰阻型包块则加莪术、制乳香、制没药等。寒凝气滞型则加蒲公英、败酱草、加官桂、乌药、中药浓煎100毫升，保留灌肠，每日1次，连续15次为一疗程。也可配合针刺疗法，取关元、水道、

足三里、三阴交为主，留针10—20分钟，不直刺包块部位，也不宜在经期进行。

无症状肌瘤，一般不需治疗，特别是近绝经期的妇女。绝经后肌瘤多可萎缩或逐渐消失，每3—6个月随访一次即可。但如果出现月经过多导致继发性贫血，药物治疗无效；严重腹痛、慢性长期腹痛、有肌瘤扭转引起的急性腹痛；有膀胱、直肠压迫症状；能确定是不孕或反复流产的唯一原因者；肌瘤生长较快，怀疑恶变，就需及时就医。

女性应注重调节情绪，防止大怒大悲、多思多虑，应尽量做到知足常乐，性格开朗、豁达，避免过度劳累，这样五脏调和，气行顺畅，气行则血和，气血和则百病不生。另外，应注重节制房事，以防损伤肾气，加重病情。更应注重房事卫生，保持外阴清洁，以防止外邪入侵、入里化热，凝滞气血，加重病情。（作者系北京朝阳中医医院副主任医师）

### 杏林寻宝

中华传统医药漫谈