

盛夏育儿“热处理”

夏季来临，酷热难当。如何过好盛夏，人们常采取以“冷”制热，以“冷”度夏的方法。其实这是度夏的误区，对于正处在生长发育阶段的小儿更是不可取的。

《内经》曰：“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。”沪上中医儿科名家徐小圃先生认为阳气是小儿生长发育的原动力，是抗病的主力，要充分强调扶阳、养阳对小儿的重要性。



夏季，人体阳气外泄，阴气内伏，是阳长阴消的季节，是添阳的最好时机。夏天就应“该热就热，该出汗就出汗”，要顺着“阳长”的规律，采取以“热”制热的热养法。反之，以“冷”制热，寒邪就会侵袭人体，而寒邪最易伤阳。小儿平素肺脏娇嫩，脾常不足，受寒后肺脾之阳更虚，结果出现精神不振，代谢缓慢，有汗不排，易感外邪、纳呆腹泻等症。

当家长了解了这些理论规律后，更需知晓“热养”的实际措施，从饮食、起居等方面逐个落实：

饮食有营养还需清淡温暖

在夏天，人们大多会食欲减退，此乃因炎致胃胃酸分泌减少，胃肠蠕动减慢所致。面对

炎热、口渴，冷饮、冰镇饮料及瓜果等甜食是孩子们的最爱，常常是多多益善，来者不拒。其实，这些冷食损伤了脾胃的阳气，使胃纳更少。有些小儿在夏日以饮料代水，以冷食度日，待夏天过去，家长常因小儿形瘦面黄、纳呆腹泻而来就诊。胃喜温喜暖，在夏日小儿饮食以营养、清淡、温暖为原则，吃好一日三餐，尽量不吃或少吃冷食。《寿世保元》云：“夏月伏阴在内，暖食尤宜。”如此饮食以保护脾胃的阳气。

出汗后热毛巾擦身勿赤膊

小儿不宜久居空调房。在空调房内，人不出汗，皮肤光溜溜的，不利于阳气外泄。空调房温度最好控制在25℃-27℃，每隔3-4小

时应开窗通风，以更换新鲜空气。

即使盛夏，也必须以轻薄衣服遮盖，不宜赤膊。入睡后要盖薄被或毛巾毯，以避免受寒。因人在熟睡时全身代谢减慢，体温调节功能下降，抵抗力变弱，寒气容易入侵人体。

常用温水洗涤，清洁皮肤。不宜以冷水洗头洗澡。头为诸阳之会，冷水洗头会使寒气由头部入侵人体，而温水洗头洗澡使毛细血管扩张，有利于机体排热排毒，补充阳气。洗澡水温以30℃为宜。另外，夏天出汗后切勿以冷水毛巾擦身，因冷水使机体开放的皮肤毛孔收缩，皮肤污垢无法清除，常诱发痱子。正确方法是：用热毛巾擦洗皮肤，以排汗降温，去除污垢。

夏日运动不可少。所谓动则生阳，动起来才能更好地生发阳气，强健脏腑功能，有助发汗。夏天要外泄，运动就是重要的排汗方法。出汗能调节体温，润泽皮肤，排除废物。所以，盛夏适当出汗也是助阳方法之一。诚然，运动要选择时间，一般以上午9时前，下午4时后较好，避开正午烈日。上、下午比较，以早上更好，因此时人体阳气较弱，若运动锻炼可补充阳气。应避免剧烈运动，可选择行走、慢跑、保健操、游泳等。需要说明的是：游泳虽是强身健体的方法，但对于过敏体质小儿来说，若游泳后出现鼻塞、打喷嚏、流涕或咳嗽等症，则应作罢。

过敏小儿穴位敷贴扶阳养阳

对素有呼吸道疾病的小儿，如反复呼吸道感染、过敏性鼻炎、过敏性咳嗽或哮喘患儿，建议盛夏作冬病夏治的敷贴疗法。敷贴药物药性温热，趁三伏天，气候炎热，腠理疏松之时，用药物穴位敷贴能起到温通经脉、温肺化痰、祛痰益气、运脾治病的目的，所以穴位敷贴也是扶阳的疗法之一。

陆慧丽（上海中医药大学附属龙华医院儿科主任医师）

区域分级诊疗 转诊平台落户杨浦

基层医生接诊患者时，如果是常见疾病，可以自行处理；如果是复杂疾病，就可以通过微医医生版APP寻找专家组其他成员在线会诊。一旦确认病情比较复杂，可以向上级医院转诊。而且在全专家团队中，三级医院专家会定期向基层医生传授一些经验、病例和诊断方法，每位成员都可以专家组成员的身份为患者提供帮助，所有成员共同为患者服务，让老百姓更切实体会区域医疗平台的便捷性及精准性。

上述就诊模式在杨浦区全专团队分级诊疗转诊平台上得以实施。杨浦区社区家庭医生团队队长加入微医平台三级医院专家组，分担专家组医生线上分诊工作量，社区病人转诊给专家。以这种形式协力促成参与项目的7家三级医院（东方肝胆医院、长海医院、新华医院、肺科医院、岳阳医院、复旦大学附属妇产科医院杨浦分院、杨浦区中心医院）与11家社区卫生服务中心联合通过家庭医生为社区病人精确转诊。

章葶

让医患都头痛的“偏头痛”

一提起偏头痛，不仅患者头痛，医生也头痛。偏头痛临床表现多样，以发作性中重度、搏动样头痛为主要表现，头痛多为偏侧，一般持续4-72小时，可伴有恶心、呕吐，光、声刺激或日常活动均可加重头痛，安静环境、休息可缓解头痛。偏头痛以女性多见，常有遗传背景。目前它的发病原因除了一定的遗传因素外，还可能与内分泌代谢、饮食与精神因素相关。

偏头痛是临床最常见的原发性头痛类型。偏头痛的治疗有中西医药物治疗，中医辨证偏头痛以湿热痰阻及气虚血瘀两个证型最为常见。前者运用祛湿化痰先驱邪，舌苔厚腻好转后再配合补气活血之药调养。后者运用益气活血辨证处理，加上钩藤、川芎、白芷、白芍等辨病用药。

偏头痛的非药物治疗包括保持健康的生活方式，寻找并避免各种诱因，还可配合针灸、推拿、足疗、耳穴、中药敷贴、熏蒸等中医特色的治疗手段。

平时生活中，患者要忌食咖啡、巧克力、



奶制品、动物脂肪以及酒精饮料，特别是红葡萄酒、冰激凌、柠檬汁等，保持规律的作息、避免熬夜、避免过度疲劳、避免压力过大，找出头痛诱发因素，并尽可能避免。

黄宁静（上海中医药大学附属市中医医院脑病科副主任医师） 本版图片 TP

“无痛分娩”减轻产痛确保母婴平安

十月怀胎只待母婴平安健康。但是关于分娩方式，很多准妈妈并不了解无痛分娩，有些人因为害怕疼痛而选择剖腹产，但剖腹产真的对妈妈和宝宝有益吗？顺产就一定会疼痛难忍吗？“无痛分娩中国行”项目日前在上海红枫国际妇儿医院举办公益学术讲座，来自纽约州立大学石溪分校麻醉科、华盛顿大学圣路易斯妇产科、印第安纳州立大学妇产科和哈佛医学院麻醉科的临床专家，分享了他们在产科和麻醉科方面最新的知识和理念，打消准妈妈对无痛分娩的疑虑、对自然分娩的惧怕。

美国妇产科医师协会曾指出，在产程中，很多女性会感到剧烈疼痛，若无特殊情况，可

考虑根据其个人对疼痛的感觉及意愿，在医生的监护下给予安全的镇痛干预。排除医学禁忌症后，孕妇在产程中要求减痛的意愿，是产时充分镇痛的医学指征。

美国专家指出，无痛分娩常用硬膜外麻醉，医生在临产孕妇的腰部硬膜外腔置管，当宫口开到三指时通过置管给药，麻醉药的浓度大约相当于剖宫产的十分之一或更少，大约在给药十分钟后，产妇就感觉不到子宫收缩的剧烈疼痛了，有的产妇描述这种产痛就好像经期轻微的腰痛，直至分娩结束。一般情况下，无痛分娩由妇产科和麻醉科医生合作完成，正常的无痛分娩在产房中即可进行，无需

进入手术室操作。也就是小剂量麻醉药以保护产妇安全，使产妇能够更加顺利、舒适地分娩。无痛分娩并不会引起剖宫率的上升，同时还能够减少产妇的产后抑郁和创伤，是帮助产妇减轻痛苦的安全有效的方式。

但是，无痛分娩并非十全十美，所有镇痛方法中都存在着优缺点，并且不是每一位准妈妈都适合，这需要在妇产科医生的诊断之下，选择符合无痛分娩指征的准妈妈进行。

“无痛分娩中国行”计划在10年内，帮助中国建立十个以上的产科麻醉培训基地，将国内的椎管内分娩镇痛率提高10个百分点，每年让150万产妇受益。

虞睿



知“心”话

栀子花开，又到一年毕业季。各大高校毕业典礼如约而至，而毕业致辞已然成为网络比拼的战场，金句频出，潮人涌现，很多高校校长和院长因为毕业致辞一夜成网红。

毕业致辞的内容不外乎使命激励、人生哲学和成功学。从前的校长毕业致辞基本上千篇一律，无非官话套话，毫无创意，还没听完就已忘却，也因此并没有引起社会关注。而近几年，高校毕业致辞个性化色彩越来越浓、思辨内容越来越多、语言形式越来越新潮，而最被广大毕业生和网友肯定的特点就是“接地气”。

所谓“接地气”，就是精准切中时代脉搏，以时下年轻人最熟悉的语言，讲出年轻人生活中最常见的故事，表达出自己不同的理念。多年以后同学相聚，提起毕业典礼还会异口同声说出某条金句，这恐怕就是毕业致辞能达到的最高境界了。

从心理学角度来看，毕业致辞虽然是大学“最后一课”，但是最重要的是满足毕业典礼参与者的情感期望。在即将迈入社会，角色发生巨大转变的毕业时刻，毕业生的情绪比较复杂，既有对学校、同学和自己青春岁月的依依不舍，也有对未来的憧憬和迷茫，而大学也会成为每个人此后的人生标签。此时此刻的毕业致辞，需要“接地气”地接纳毕业生的这些情感，强化学校给即将离校的毕业生以归属感，给他们独立前行的希望，激发他们克服困难的勇气。如果还能“接地气”地给些忠告和人生智慧，即便不能立刻消化，他们也会心甘情愿地干了这碗浓浓的“厚爱”的“鸡汤”，留作以后回味思考。

心理学认为，那些与强烈情感相关的记忆，会成为大脑中永恒的印记。当毕业生们把毕业典礼当成一次人生中重要的情感体验，而不是走过场的形式时，大学的价值、教育的意义也才能得到更好的体现。

“接地气”的毕业致辞会成为毕业生青春记忆中一颗闪亮的星星，岁月也不会磨灭其光辉！

刘文娟（复旦大学附属中山医院心理科、上海市医学会行为医学专科分会）

坚果营养丰富多样 首推夏威夷果

众所周知，吃坚果有利于人体健康。在营养成分综合测评中，有一种大家还比较陌生的坚果品种荣膺“综合能量最高”，获得“坚果营养之王”的美誉。那就是——夏威夷果。

夏威夷果含有丰富的钙、磷、铁、维生素B₁、B₂和人体必需的8种氨基酸。不仅美味满分，和很多益智营养的坚果一样，夏威夷果的健康功效也不容小觑。夏威夷果含油量高达60%-80%，并且都是胃肠道最容易吸收的油类，具有减少胃酸，阻止胃炎及十二指肠溃疡发生的功能。夏威夷果富含的单不饱和脂肪酸能降低血压、调节和控制血糖水平、改善脂质代谢。夏威夷果对改善脑部营养也很有益处，特别适合孕妇和儿童食用。除了作为干果食用外，夏威夷果还是烘焙的好帮手，和巧克力搭配也是一绝，用来做食用油也毫不逊色。

别以为夏威夷果原产于夏威夷，其实它是“澳洲仁”。夏威夷果原产于澳大利亚，目前全球最大的夏威夷果产地当属南非。如今，南非夏威夷果年出口量超过46000吨，产业规模已跃居世界首位。南非出产的夏威夷果品质也相当卓越——果肉饱满、颗粒圆润，口感细腻香滑不失酥脆，还带着浓郁醇香，充满热带森林的天然气息。

乔阔

上海夕阳红口腔门诊部

电话：62490819 62498957

地址：万航渡路1号环球世界大厦副楼(B座)1002室

沪广证2015第08-20-0226号 医疗广告备案号：2015年3月20日至2016年12月19日止