

高温天不妨以热制热



酷暑高温，人们习惯于躲在温度很低的空调房中、冲凉水澡或吃冷饮来对付暑热，但这些办法的效果不甚理想。最好的办法还是“以热制热”。

夏天气温接近人体的温度，人体散热方式以蒸发为主。当人体由热而突然遇冷时，皮肤毛细血管和毛孔就会收缩，不利于人体内部的热量散发，如果用冷水冲洗，还有可能引起颅内血管功能异常，引起严重后果。《黄帝内经》中记载“夏伤于暑，秋为痼疾”、“仲夏善病胸胁，长夏善病洞泄寒中”。可见，从穿着、饮食、起居等多方面着手，找到有效的“制热”方法，再热的天气都不必畏惧。

■穿着 建议人们穿着质地轻薄、透气性好的衣服，最好是浅色系。外出时尽可能戴帽子、撑太阳伞、戴太阳眼镜、穿长袖衣裤，以保护肌肤。很多人认为衣物穿着少会感到凉快，其实不然，裸露在外的肌肤受到紫外线的伤害，反而更容易中暑。许多年轻女性会穿着露脐装，中医说腰为肾之府，带脉走行环绕腰部，长期受寒，会引起痛经、月经不调等疾病。

■饮食 喝热茶：冷饮只能暂时解暑，不能持久解热、解渴，而热茶才是最佳解暑饮料。喝热茶可刺激毛细血管普遍舒张，体温反而明显降低，这是简便易行的绝妙良方。吃热食：民间常说“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”。处在空调环境中的人们应经常喝点姜汤，可有效防治以上呼吸道感染为主要表现的“空调病”。夏季心旺肾衰，即使很热的天气，也不宜进食生冷。夏季吃热食，以防损伤脾胃，伤及人体阳气，还可以防止细菌滋

生引起的胃肠道疾病。同时适当补充盐分、维生素和钾。

■起居 “热空调”：将室内空调调节到25℃-26℃，此为人体较适宜的温度，且可避免室内外温差悬殊给人体带来的不适。“热睡眠”：夏季人们睡觉时应当用被子将腰腹部盖住，既凉爽又不会受凉。有条件最好能午睡。热毛巾擦身：夏天及时擦汗可促使皮肤透气散热，不然汗液留在体表，体内易生湿气，必须注意的是擦汗应用热毛巾。洗热水澡：夏天洗冷水澡会使皮肤收缩，洗后反觉更热，而热水洗澡能使毛细血管扩张，有利于机体散热。热水洗脚：洗脚的当时虽然感觉有点热，但事后反而会带来凉意，还可解除一天工作的疲惫。锻炼排汗：加强耐热锻炼，提高体温调节功能，热适应能力增强，不但可增强体质，还可有效地防止中暑和其他热症发生。热敷肚脐：用热水袋（温度在40℃-50℃为宜）热敷肚脐，此为古人治中暑方法之一。

唐代诗人白居易在《苦热题恒寂师禅室》中写道：“人人避暑走如狂，独有禅师不出房。可是禅房无热到？但能心静即身凉。”夏季人们要格外重视“静养”，否则心烦气躁，汗出不畅。尤其是中老年人遇事不可过激，切忌暴喜伤心，应保持安闲自乐、神清气和、心情愉快。中医“心主神明”说的也是这个道理。

张云云 马洁（上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院卒中单元）

难言之隐——

功能性肛门直肠痛

近来，门诊碰到越来越多的肛门直肠疼痛的患者，他们来就诊时都十分痛苦，他们的痛苦不仅在于躯体上，更在于有痛而无据可查，无处倾诉，长此以往导致精神萎靡，焦虑不安，进入了疑病→抑郁→癌病的神经三联征的恶性循环中。为了走出恶性循环，患者先要大致了解这个疾病。

功能性肛门直肠痛是一种功能性胃肠疾病，由于肛门直肠的运动感觉生理变化及其神经支配障碍而产生一系列的临床症状，以肛门直肠疼痛最为突出。一般没有特异性的病因，受生理因素、心理因素和社会文化因素影响较大，很难找到有针对性的检查方法，它的诊断标准以症状为基础，而不是像其他疾病以解释病理变化为基础，因此在治疗上较为困难。

功能性肛门直肠痛包括慢性肛门痛和痉挛性肛门痛，它们的主要区别在于：前者为慢性或复发性直肠疼痛，发作持续至少20分钟；后者为反复发生的肛门或下段直肠疼痛，

发作持续数秒至数分钟，发作间歇无肛门直肠疼痛。其治疗是依据症状的严重性、患者疾病行为的生理和心理因素以及功能障碍的程度进行的。目前对于该病还没有公认的统一、有明确疗效的治疗方法，有记载称局部按摩、温水坐浴、肌肉松弛剂或透热疗法对缓解症状有一定的作用。但无论哪种治疗，安慰、解释、教育及改变外界的不良刺激等心理疏导方法在治疗中占据首要地位，贯穿疾病的各个阶段。手术治疗是应该避免的。

综上所述，患者如果出现肛门直肠痛，且持续12周，有强烈的就诊愿望时，首先要到相关专科做全面的检查，因为这种疾病虽痛在肛门直肠，但它可能不仅是肛门直肠疾病，还可能是泌尿科、妇科、骨科、精神科的相关疾病。而患者自身可以做到的就是放松心情，转移注意力，尽量维持正常的社会活动，千万不可病急乱投医，以免造成更大的损伤。

钟盛兰（上海市第一人民医院分院中医痔科副主任医师）

的食品、水质侵害，会使抵抗力低下的人群，特别是老人、小孩，引发细菌性腹泻，产生呕吐、腹泻、脱水等症状，有的甚至危及生命。

在此，提醒大家加强饮食卫生，尽量不要到卫生条件差的街头摊点就餐；处理熟食时应洗净手或戴上一次性手套；食物煮熟后应尽快食用，剩菜剩饭食用前应彻底加热；不要食用变质的食物；也可以采取主动免疫，到疾病预防控制中心、医院等医疗卫生机构进行相关健康知识咨询，并根据需要接种预防肠道传染病的rBS-WC疫苗。章琛

膝关节炎患者勤散步多游泳

有很多骨关节炎患者总希望通过身体锻炼来帮助恢复。这时需要有科学的膝关节运动疗法，通过肌肉规律性的收缩与放松，对膝关节起到挤压作用，从而改善软骨营养，阻止或延缓软骨进一步的退行性改变。

运动不当加重损伤

运动不当不仅未能达到预期效果，反而加重关节损伤。

首先，爬楼锻炼既方便又省钱，但不适合老年人。因为爬楼梯主要是下肢的负重运动。正常成年人一般在站立的时候，膝关节所承受的重量约为体重的1/2，而在爬楼梯时则须承担体重的3-4倍，这会加剧膝关节的负担和损伤。

其次，老年人喜欢打太极拳，太极拳的技术特点是膝关节始终处于半蹲位的静力性支撑，身体重心较低，且动作要缓慢进行，会使膝关节负重过大，髌骨和股骨的关节面就会受到经常的磨擦、挤压和冲撞等，这些都会加速软骨的退变，引起关节疼痛。

最后，中老年人应尽量不要进行下蹲练习。如果必须下蹲，应注意速度要慢并尽量利用手来支撑。

选对运动事半功倍

骨关节病患者最好选择对膝关节没有损伤的运动疗法。譬如散步、慢跑、游泳、骑车以及轻松的舞蹈运动等，平时要经常改换坐姿，不要让膝关节长时间固定在一个位置。另外，注意保暖，不让冷风直吹膝关节，必要时用护膝。

遵照章法有效运动

在运动锻炼中要遵循以下原则：

1. 要选择合适的锻炼方式，并在锻炼中循序渐进，避免一时过度锻炼造成的膝关



节疼痛和损伤。要耐心坚持，就会有明显的效果。

2. 膝关节锻炼会使关节周围肌肉紧张，所以在锻炼的前后要进行拉伸、放松练习。做膝关节拉伸锻炼时，动作要慢，以免肌肉拉伤。

3. 肌肉力量锻炼后感到肌肉有点酸，属于正常现象。这时，肌肉和韧带有一点轻微拉伤，是正常的，等轻微拉伤愈合后，肌肉就会变得更强壮有力。所以，一周进行3-4次肌肉力量锻炼就够了，留1-2天的时间恢复。

4. 如果膝关节疼痛正在发作或锻炼过度了，就需要休息，可以进行冰敷或者做一些轻柔的肌肉活动来减轻疼痛，不可强行锻炼，加重病情。

5. 如果关节疼痛休息后没有减轻，建议及时就诊，获得个体化的治疗和锻炼方案。

程飏（同济大学附属第十人民医院关节外科主任医师、教授） 本版图片 IC

心理抑郁 功能早衰 诱发癌症

别让尿失禁耽误后半生

尿失禁是中老年人的常见病。但很多人认为年纪大了有这种毛病很正常，要么乱吃偏方，要么不当回事，结果越拖越重。尿失禁不治疗将严重影响患者的生活质量及身心健康，甚至引发癌症等重大疾病，耽误后半生的幸福！

尿失禁不治危害大

尿失禁素有“社交癌”之称，患者因尿频、尿急、漏尿，身上常伴有尿骚味，无法进行正常的社交，易造成心理障碍，诱发焦虑、抑郁、自闭等心理疾病，其抑郁症发病率是普通人的10倍；其次，尿失禁易导致女性月经不调、更年期提前，夫妻性生活不和谐，加快女性衰老和男性性功能减退。第三，尿失禁易诱发盆腔炎、膀胱炎、尿路感染、阴道炎，甚至引发膀胱癌、尿毒症等重大疾病，危及生命。

5种症状要特别当心

当出现5种症状的患者应特别当心，尽快前往正规医院进行治疗，因为这5种症状意味着患者已经患了尿失禁，如不尽早治疗，病情会愈加重，从而引发其他疾病。

一、咳嗽、打喷嚏、大笑，剧烈运动时漏尿者；

二、尿频、尿急、憋不住尿、夜尿多、

尿不尽者；

三、男性前列腺病引起的尿频、尿急者；

四、脑病后遗症引起的漏尿、尿床者；

五、各种术后引起的漏尿者。

中医标本兼治效果好

其实，祖国传统医学在尿失禁的治疗方面积累了丰富的经验。中医认为：尿失禁的根源主要是由于脾肾、膀胱等脏腑功能下降，脏腑相互之间功能不协调，致使膀胱失约而引起的水液泛滥造成的。尿失禁患者还常伴有腰酸膝软、畏寒肢冷、足跟痛、腹胀便溏、背心发凉、短气而喘、易感冒等症状。由于尿失禁多发于中老年人，而中老年人又多有高血压、糖尿病、心脑血管等老年性疾病，故慎用西药和手术治疗。

而祖国医学向来十分注重通过穴位和药物相结合的方式治疗尿失禁。运用辨证施治、标本兼治的原则，采用针灸、特色中药穴位注射及口服系列中成药等治疗方案，通过补脾肾、益元气，涩精、化浊，缩尿止遗等调理脏腑功能的方式，使膀胱肌弹力与收缩力增强，储尿和排尿功能恢复正常，可使症状明显减轻、消失。这种治疗方式由于安全无副作用，被称为治疗尿失禁的“绿色疗法”，已得到了医学界的普遍推崇。文/翟谏新

上海港华医院

沪医广【2012】第05-07-C165号有效期至：自2012年5月7日至2013年5月6日止。

地址：上海市淮海西路282号、286号 联系电话：021-32262688

夏令饮食卫生提示

目前已进入夏令肠道传染病高发季节。在食品生产过程中因为细菌污染而引起的食品安全隐患，尤其要严格杜绝。

“菌落总数”是用来判定食品被污染程度的重要标志，如果严重超标，说明工厂的卫生状况达不到基本的要求。而“大肠菌群”超标则说明食品受到很严重的粪便污染，比如工人在便溺后不洗手直接接触食物，或工厂所用生产食品的地下水已受到污染。受污染