



# 刻在中国人骨子里的习惯 天再热 也要把肚子盖上

有这样一个习惯,可以说是刻在了每个国人骨子里,最近这件事也登上热搜,引发网友共鸣:中国人再热都要盖个肚子。无论天气多热,睡觉一定要盖肚子,盖过肚子的东西包括但不限于:被子、枕巾、手帕、手、毛绒玩具、床单……这种对“盖肚子”的执念,也可以说是对健康的执念。北京老年医院中医科主任李方玲为你解释为什么天热更要盖好肚子,并教你3个暖肚子的方法。

## 为什么夏天更要暖肚子

古人有言:“冬暖脊背夏暖肚”。李方玲告诉记者,夏季之所以要注意腹部保暖,一是因为人体腹部阳气本就偏少,加上夏季这点仅有的阳气还都散在体表;再者主要是做好肚脐周围的保暖工作。作为在胚胎发育过程中腹壁最后的闭合点,肚脐的表皮角质最薄,屏障功能最弱,且皮下无肌肉和脂肪组织,是人体相对“虚弱”之地,需重点保护。它最怕风寒入侵,且任脉主胞宫,故夏季不要对着空调、风扇直吹肚脐,尤其是女性,不注意腹部保暖,风寒暑湿易通过肚脐进入人体,导致拉肚子、痛经等。

## 肚子咕噜叫, 可能寒气太重了

排除饥饿情况,如果肚子经常咕噜叫,且位置位于下腹部,这叫“肠鸣”(同时伴有腹胀)。

李方玲解释说,肠管蠕动时,肠腔内气体、液体随之流动,会产生断续的气过水声,即“肠鸣音”,一般每分钟4~5次。肠鸣音增强,就会听到咕噜叫的声音,常见于肠道功能紊乱、肠道内容物(如消化道出血)刺激、肠道炎症、早期肠梗阻,甚至肿瘤引起的肠道管腔狭窄。中医认为,腹胀肠鸣的产生病因多为“寒”

和“气”。

### ■寒

寒气重,水气多,气从水中过,就会引发响声。寒邪有外寒和内寒之分,外寒寒邪直中,内寒脾胃阳虚。比如,夏天贪凉饮冷,肠胃受不了就会冻得“打哆嗦”,随之招来腹痛。

### ■气

气的原因多为“气滞”和“气虚”。老年人多因“气虚”,中气不足,脾胃运化无力,常出现体倦乏力、小腹下坠、肠鸣腹胀腹泻。还有一些人,脾气急躁,抑郁烦闷,属“肝郁气滞”,更容易出现腹胀肠鸣,有时感觉放个屁会舒服很多。这在临床上多称为“肝气犯脾”“肝脾不和”。

## 3招让你的肚子暖一点

李方玲提醒市民,天越热越要注意让肚子“热一点”,以调和脾胃、温润五脏。

### 1按摩

按摩腹部一般选择在入睡前和起床前进行。

具体方法:排空小便,仰卧位,双膝屈曲,双手搓热,全身放松,左手按在腹部,手心对着肚脐,右手叠放在左上手上,先顺时针绕脐揉腹50次,再逆时针揉50次。

提醒:腹部有肿瘤者不宜使用

此法,以防癌细胞扩散或出血。

### 2食疗

将姜切成薄片或细丝,做成姜汤姜粥,如生姜红枣粥(生姜丝15克,红枣5枚,粳米100克),对缓解夏季腹部寒凉、食欲不振等症效果很好。除生姜外,山药、大米、小米、糯米、红豆、香菇、桂圆等也具有暖胃散寒的功效。

提醒:面色偏红、口干舌燥等阴虚内热人群不宜使用此法。

### 3艾灸

艾草是中药中少有的能通十二条经络的药物,艾灸能通过燃烧艾草,产生热力温通经络、驱寒除湿等。推荐两种艾灸的方法:

①温和灸。取中脘(胸骨下端和肚脐连接线中点处)、神阙(即肚脐)、天枢(肚脐旁2寸处)等穴位,将艾条点燃悬于距皮肤2~3厘米处,每次20~30分钟,每日1次,以灸后皮肤红晕不起泡为宜。

②隔姜灸。将鲜生姜横切成直径2~3厘米、厚度0.2~0.3厘米的薄片,用针刺几个小孔,置于神阙、中脘、天枢等部位,将艾条点燃悬于姜片上方2~3厘米处,每次20~30分钟,每日1次,以皮肤温热为宜。

提醒:在家做艾灸前,一定要咨询专业医生并在指导下完成,操作过程中,要谨防烫伤,火力以能耐受为度。

据《生命时报》

## 呵护孩子心理健康 警惕青少年抑郁症

青少年抑郁症轻则会对学业、生活质量和人际交往造成阻碍,重则会影响到青少年的身体健康。近年来,青少年抑郁症问题逐渐进入大众视野,如何呵护好孩子心理健康,成为一道重要的民生课题。专家提示,加强青少年抑郁症防治,早发现、早干预、早治疗尤为重要。

《2022年国民抑郁症蓝皮书》指出,18岁以下的抑郁症患者占总人数的30%;50%的抑郁症患者为在校学生。青少年抑郁症患病率已达15%至20%,接近于成年人。有研究认为,成年期抑郁症在青少年时期已发病。

发布《探索抑郁症防治特色服务工作方案》,将青少年列入抑郁症防治的头号重点人群予以关注和干预;将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容,建立学生心理健康档案,评估学生心理健康状况……针对青少年心理健康问题,我国正在采取一系列措施,推动抑郁症防治关口前移,不断推进青少年抑郁症早发现、早干预、早治疗。

国家健康科普专家库专家、北京师范大学心理学部党委书记乔志宏介绍,抑郁症是人类大脑器官疾病。青少年抑郁症的发生有生理、心理和社会等方面的原因。大脑内部生物构造、遗传基因、大脑活动等是导致抑郁症产生的生理因素;游戏文化、减肥文化、唯分数教育观等会给青少年造成心理负担和精神负担;家庭结构的改变也会给青少年的心理健康造成一定负面影响,缺少父母关爱的青少年患抑郁症的风险更大。

青少年处于心理发展的关键时期,如何识别青少年抑郁的早期征兆和危险信号?专家介绍,情绪方面,青少年可能出现易怒、暴躁、爱发脾气的情绪症状或者出现情绪极其低落、没有愉悦情绪体验等现象;认知方面,对自我的评价、对他人和社会的看法极其负面;行为方面,退缩到最基本的生存状态,对周遭的一切不感兴趣;生理方面,存在明显的失眠或早醒、暴饮暴食或吃得极少等问题。青少年至少两周很少露出笑容、情绪消沉或者易发脾气,家长就要给予关注了。

青少年出现抑郁症倾向该怎么办?乔志宏认为,抑郁情绪是每个人都会经历的正常反应。考试成绩不理想、家人生病、挨批评等导致的情绪低落是正常的。但低落情绪长时间持续就会变成一种症状,它伴随着认知的改变。这时就需要通过医院专业的诊断来判断是否达到了抑郁症的标准。

乔志宏建议,家长要帮助孩子树立自信心,关注孩子的感受;孩子可寻求学校心理健康教育教师、心理咨询师的指导;学校的心理健康教育教师要帮助青少年掌握维护自己心理健康的方法和技能,其他任课老师也应积极协调与帮助。

“很多家长对抑郁症的态度不正确,容易忽略孩子的想法和感受,认为孩子出现问题是因为受到的挫折太少,其实不然。过去遭受的磨难,有时会变成精神财富,有时也会变成精神包袱。”乔志宏说,当孩子遭遇挫折后,家长要给予强大的支持,构建积极的亲子关系,帮助孩子意识到挫折并不代表彻底失败,在过程中是能够有所收获和成长的,切忌放任孩子不管。

如何帮助青少年更好地缓解抑郁情绪?专家介绍,如果是已经明确诊断抑郁症,并在康复过程中持续进行药物治疗的青少年,不要自行停药或减药。一旦发现不适,应及时寻求医生帮助。日常生活中,要保持放松愉悦的积极情绪。建议青少年与家人、朋友保持联系,建立良好的人际关系。家长可以在青少年在意的方面给予鼓励,帮助其树立自信心。

据新华社电

## 50多岁的他烟酒不离口 遭遇二度脑梗

颈动脉狭窄人群要特别重视这些预警信号

这几天,杭州市第三人民医院脑血管病科病房里,第二次脑梗死的黄先生(化名)活动着四肢,这种重新掌握自己身体的感觉对他来说既熟悉又陌生。

### 坏习惯不改正,他二次脑梗

今年50多岁的黄先生在生意场中摸爬滚打多年,平时工作非常忙碌,交际应酬很频繁,这让他早早患上了高血压、糖尿病。几年前,在一次外地洽谈中,他经历了脑梗死。不过当时觉得自己“正当年”,病情也不严重,出院后只是断断续续地自行服用降压药治疗,也没有规律监测自己的身体状况。

更让人担心的是,黄先生依旧烟酒不离口,还经常熬夜。前几天的一个晚上,应酬完回家的他,突然出现言语含糊,虽然当时仍可独立行走,但右手、右脚有些使不上劲,走路不稳,甚至连喝水的杯子都有点握不住。妻子意识到他有些不

对劲,赶紧送他来到杭州市第三人民医院急诊。

问诊期间,脑血管病科主任医师钟长扬发现,他右侧肌力不断进行性下降,无法活动,无法开口回答问题。收治入院后,通过进一步磁共振检查确认,急性脑梗死的黄先生,同时还存在颅内动脉硬化,双侧颈内动脉局部狭窄,后续很可能再次导致病情加重和反复。

在完成各项术前化验检查后,黄先生被送入介入导管室,钟长扬和团队首先为他进行脑血管造影术,随后又进行了左侧颈内动脉颅内段球囊扩张加支架植入术。术后,他的病情明显好转,恢复简单对话能力,右侧肢体也逐渐有了力气。

### 不少脑梗死与颈动脉狭窄有关 别忽视这些预警信号

钟长扬介绍,脑梗死是一种急性脑血管疾病。看似病在脑部,但实际上很多的脑梗死都与颈动脉狭

窄有关。作为大脑供血的主要血管,当颈动脉出现粥样硬化,随着斑块一点点增大,进而造成颈动脉出现狭窄、堵塞,最终导致脑部因为长时间缺血而出现脑梗。

钟长扬提醒,高血压、糖尿病、高血脂、肥胖及吸烟等都是颈动脉狭窄的高危因素。具有风险的市民朋友们,除了积极控制危险因素外,平时应养成良好的生活习惯,戒烟限酒、饮食清淡、适当锻炼。

颈动脉狭窄早期可无任何症状。随着病情进展,部分患者会表现为短暂性脑缺血发作(TIA)。一旦发作,可突然出现头昏、目眩、晕厥,或者眼前发黑,尤其是一侧眼睛暂时性发黑,一侧肢体麻木无力、说话不清等。这些症状虽常于24小时内完全恢复,但它们都是脑部血流减少或者颈动脉粥样硬化小斑块脱落的重要“预警信号”。高危人群平时应多注意自身健康状况的监护,出现上述症状后应及时前往医院就诊。

据《每日商报》