

# 天气炎热 养生有度别太“满”

本报讯(记者 刘涛)5月20日是二十四节气中的小满。此时气温开始上升,雨水逐渐增多,我国大部分地区进入气象学意义上的夏天。太原市中医医院中西医结合主治医师王映虹表示,小满时节,天气逐渐炎热,雨水增多,要有“未病先防”的养生意识,但养生有度别太“满”。

防热病。随着生活节奏加快,上班族经常熬夜加班,饮食不规律,且爱吃辛辣油腻食物,久而久之人体内

便会产生内热。外热、内热叠加,就会出现一系列热病,如精神紧张、心火过旺引发失眠、口舌生疮等。小满时节,可以多饮温水,促进新陈代谢及内热排出。

防湿病。小满雨量增加,天气闷热,湿气增加,易引发脚气、湿疹、下肢溃疡等皮肤病。生活中,除了注意饮食调养外,建议穿着透气性好、棉质、浅色的衣服,这样既可防止吸热过多,又可透气防湿。

防心燥。此时易感到烦躁不安,需要调适心情,以防情绪剧烈波动后引发高血压、脑血管意外等心脑血管病。古人认为“夏主火,内应于心”,夏季切忌心神过度激动,此时可多参与一些户外活动,如晨练、散步、慢跑、打太极拳、钓鱼等怡养性情,不宜做过于剧烈的运动,避免大汗淋漓,伤阴也伤阳。

“古语有言‘月满则亏,水满则溢’,而‘小得盈满’则恰到好处,养

生也是如此。”王映虹提醒,小满过后,天气渐热,人体出汗明显增多,易出现乏力气短、疲劳口渴,甚至心悸等耗气伤津表现,户外活动不宜过度,运动时身体微微出汗即可;饮食上,要注意让脾胃“小满”即七分饱,切勿“大满积食”,宜选择清淡易消化的食物为主,尽量避免吃甜凉油腻和易产气的食物;小满过后,要及时调整作息,早睡早起,保证足够睡眠,但睡眠时间不宜过长,中午可短时间午睡。

## 普及科学膳食 助力健康成长

本报讯(记者 张勇)为深入推进合理膳食行动,倡导健康生活方式,促进学生营养改善计划,以2024年全民营养周暨“5·20”中国学生营养日为契机,5月17日下午,太原市市场监督管理局联合太原市教育局,太原市中小学生保健所,在第四十八中学校开展第35个中国学生营养日主题宣传活动,指导学生们培养良好的饮食习惯,确保营养健康,茁壮成长。

“当前学生营养健康出现的问题前所未有。”市市场监管局相关工作人员表示,“在我们学生中间,少年白发、过度肥胖等现象比较普遍,虽然不一定是食品直接引起的,但也与食品有很大的关系。比如大家喜欢吃的辣条,看似好吃,可是味道好的背后是高油高脂高糖等,经常食用不但影响我们的身体健康,还会改变我们的味觉。”

此外,山西省儿童医院儿保

科副主任毕慧霞作《肥胖的危害和预防》专题讲座。从儿童、青少年生长发育与营养需求特点;人体营养素及其来源;如何均衡搭配各类食物;正确选择零食消费标准;合理安排三餐食物量等多个方面为同学们普及科学膳食知识。

活动中,同学们全神贯注地聆听科普宣讲,积极参与互动提问,踊跃举手回答问题,乐在其中,获益良多,现场气氛十分活跃。



### 专家提醒

## 母乳喂养 好处多多

新华社西宁5月20日电(记者曹昌浩 央秀达珍)母乳是婴儿最天然、最完整的营养来源,含有丰富的营养和免疫物质,可以满足婴儿生长发育的各种需求。5月20日是“全国母乳喂养宣传日”,专家建议,提倡母乳喂养,共筑亲子暖链。

青海省人民医院妇产科主任俄洛吉介绍,母乳中的营养成分有助于婴儿消化系统的发育,并降低患感染性疾病的风

险。同时,直接哺乳更能准确判断婴儿的进食需求,可以有效避免过度喂养或喂养不足。

“很多新手妈妈对于母乳喂养存在很多误区,比如不少人觉得母乳和奶粉的营养成分没啥差别,或者给婴儿按需喂奶等,其实是错误的。”俄洛吉说,初乳富含抗体和营养物质,对婴儿健康至关重要。只要妈

妈饮食均衡,乳汁的营养价值是足够的。此外,按需哺乳可能会影响婴儿的生长发育和消化功能,应建立规律,定时哺乳。

专家提到,哺乳时有些细节需注意。例如,每次哺乳前用温水清洗即可,不要过度强调哺乳前的消毒工作,避免有益菌群流失,不利于婴儿构建健康的消化系统。同时,哺乳时需注意采用正确的哺乳姿势,及时进行哺乳后的乳房护理,避免乳房胀痛和乳腺炎的发生。“希望大家能更清晰地了解到母乳喂养的重要性,未来能构建生育友好的社会环境,为母亲和孩子创造一个更舒适、便利的环境。”俄洛吉说。

### 孩子血压忽上忽下

## 原来是肾上腺嗜铬细胞瘤作怪

本报讯(记者 魏薇 通讯员王东 任志东)11岁的孩子经常无缘无故一身大汗,血压总是异常波动。省儿童医院泌尿外科近日在严谨高效的团队协作下,采用腹腔镜手术,为患儿成功切除了罕见的肾上腺嗜铬细胞瘤,揪出了惹祸的元凶。

此前,患儿小波(化名)在玩耍时突然头晕呕吐,动不动浑身大汗淋漓。起初,家人以为只是跑得多了出汗,可次数多了,觉得情况不对,带孩子到省儿童医院肾内科就诊。医生检查发现小波有左侧肾上腺占位,怀疑有肿瘤,将孩子转入该院泌尿外科进一步检查,孩子被确诊有肾上腺嗜铬细胞瘤。

嗜铬细胞瘤是一种罕见的内分泌肿瘤,可阵发性或持续性地释放大量儿茶酚胺,如去甲肾上腺素、肾上腺素等,从而使患者出现阵发性或持续性高血压、头痛、心悸、出汗等,在情绪激动、体位改变等情况下症状尤为明显。该病多见于青壮年,儿童患者约占10%。儿童或青少年时期患者病情发展迅速,短期内可能出现眼底损害,甚至神经萎缩、失明,还可能出现心力衰竭等严重并发症。

针对患儿病情,泌尿外科迅速组织全院相关科室会诊,集结麻醉科、儿童重症医学科、心内科、内分泌科、肾内科、成人内科及CT室等多个科室专家,共同制订了周密的手术计划。手术当天,张旭辉主任团队凭借精湛的医术和严谨的态度,实施精准高效的腹腔镜微创手术操作。手术过程十分惊险,切除肿瘤时患儿血压突然波动,一度飙升至200毫米汞柱。全程严密监测的麻醉团队立刻调整药物用量维持血压稳定。各学科紧密配合,历时2个小时终于完整切除了直径7厘米的肿瘤。随着肿瘤的切除,患儿体内肾上腺素和血压又迅速下降,麻醉团队通过及时调整让孩子转危为安。

术后,经过一段时间的物理治疗、康复训练和精心照顾,小波已康复出院。专家提醒,对于嗜铬细胞瘤患者,如果能及时在早期获得准确诊断并接受治疗,大多数情况下可治愈。肿瘤完全切除后,绝大多数患者的高血压即可痊愈,但少数患者仍有可能会有持续性高血压或高血压复发,通常需要持续的降压治疗以控制。因此,医生建议患儿术后仍需定期复查。