

# 守护胃健康 中医有妙招

“五一”假期，不少市民开启出游模式，奔赴各地畅享美景美食。然而，旅途中稍有不慎就容易引发胃痛胃胀、腹泻恶心等肠胃不适。山西中医药大学附属医院脾胃病科主治医师张冬生提醒，出游及返程后，治疗肠胃不适，要备好两类药、牢记三个急救穴、掌握四个护胃妙招，就能轻松应对肠胃突发问题，安心享受旅程。

“假期出游，人们作息饮食不规律，加上各地饮食差异，脾胃负担加重，很容易出现不适症状。”张冬生介绍，“护肠胃无需复杂准备，常备两种中成药，就能应对多数常见肠胃问

题。”张冬生推荐，针对消化不良、胃胀积食，可常备保和丸。旅途期间，小吃、大餐轮番上阵，饮食过量易导致食物积滞，出现腹胀、暖气反酸等症状。保和丸具有消食导滞、和胃健脾的功效，饭后服用，可快速缓解积食腹胀，减轻脾胃运化压力。

而针对腹泻腹痛、水土不服，藿香正气丸/胶囊是“万能药”。食用不洁食物、冷热饮食交替、旅途受凉或异地水土不服，都可能引发腹痛、腹泻、恶心呕吐等症状。藿香正气类药物能解表化湿、理气和中，大人小孩均可使用，是应对出游时肠胃不适的必备良药。

除了常备药物，张冬生还分享了3个肠胃急救穴，突发不适时按揉，可快速缓解症状。内关穴位于手腕横纹向上三指、两筋中间，按揉可缓解晕车恶心、胃痛胃胀、反酸等症状，适合旅途晕车或饭后反胃时使用；足三里穴在膝盖外侧凹陷下四指，是脾胃“第一保健穴”，按揉能调理脾胃、缓解腹痛腹泻、改善食欲不振；中脘穴位于肚脐正上方四指，专门针对胃胀、积食、胃痛，用指腹按揉或热敷，可快速疏通胃气，缓解胃部不适。

为从源头预防肠胃问题，张冬生给出4个护胃小妙招。一是饮食别贪多贪

凉，出游美食浅尝辄止，少吃生冷海鲜、冰镇饮料和不洁小吃，冷热食物分开吃，多喝温水；二是三餐规律别熬夜，避免饥饱不均，保持规律作息，减少熬夜，防止脾胃元气受损；三是做好腹部保暖，早晚温差大或乘车吹空调时，护住腰腹，避免寒气入侵引发胃痉挛；四是饭后别立刻久坐或躺卧，饭后慢走10分钟，帮助肠胃消化，避免加重积食腹胀。

张冬生提醒，护肠胃重在预防，合理饮食、规律作息、作好防护，才能最大程度减少肠胃不适。若出现严重腹泻、呕吐不止、剧烈腹痛等症状，需及时就医，避免延误病情。 记者 张秀丽



立夏已至，水果批量上市，荔枝、西瓜、芒果等高甜水果受到人们青睐。然而，甜蜜背后可能暗藏健康“陷阱”，专家提示，部分水果食用不当也会“伤身”。

专家提醒，榴莲的糖分、热量高，脂肪含量也不低，肥胖人群宜少食。糖尿病患者尽量忌口。

新华社 发

## 立夏养心当为首 护阳祛湿不可缺

本报讯(记者 刘涛)5月5日是夏季第一个节气——立夏。此后气温攀升、雨水增多，暑邪与湿气易损伤人体。5月5日，太原市第二人民医院临床营养科主管营养师李丽芬提醒，立夏养生应围绕“养心、护阳、祛湿”三个重点，调整饮食起居。

饮食上宜“增酸减苦”，以清补脾胃。山楂、乌梅等酸味食物可益气敛汗、生津止渴；赤小豆、山药、茯苓等有助健脾祛湿。立夏民间素有吃蛋、尝三鲜、煮五色饭等习俗，如立夏蛋能补气血，樱桃、苋菜等时令食材可清心开胃。李丽芬提醒，脾胃虚寒者应减少冷饮、冰糕等寒凉食物，以免损伤脾胃。

预防疾病方面，夏季心血管疾病和胃肠道疾病高发。可常按揉内关穴、足三里穴、三阴交穴，有助宁心安神、健脾和胃。

作息运动要规律。夏季日照延长，可适当晚睡早起，中午小睡片刻以养心气。运动宜适度，避免大汗淋漓损伤心气，同时保持心态平和。

李丽芬推荐时令茶饮，如姜丝陈皮山楂饮，取生姜3片至5片、陈皮5克、山楂5克，加红糖适量，沸水冲泡代茶饮，尤宜脾胃虚寒、食欲不振者，契合《黄帝内经》“春夏养阳”之理。

“顺应天时，从饮食、起居、情志入手，方能安然度夏。”李丽芬说。

## 全力抢救 少年重获新生

本报讯(记者 魏薇)13岁的少年小宇(化名)头戴金色生日帽，对着镜头比出胜利的手势，镜头里是他在山医大二院急诊病房的身影，医护人员守护在身旁。日前，在V-A ECMO(静脉-动脉体外膜肺氧合)技术支持下，山医大二院急诊科主任李燕带领团队全力抢救，为这位危重少年撑起生命希望。

此前，小宇因窒息引发呼吸心跳骤停，经现场抢救复苏后，由家人联合120急救人员紧急送至山医大二院急诊科。入院时，患者并发急性重度肺水肿，肺换气功能近乎完全衰竭，常规呼吸机已无法维持身体基本运转，危在旦夕。当晚10时许，急诊科主任李燕第一时间赶到床旁，快速评估病情、研判救治风险，果断决策立即启动V-A ECMO救治方案，这也是挽救少年生命的唯一方式。

在李燕全程统筹指挥下，抢救团队争分夺秒、紧密协作，迅速完成血管通路建立、管路预冲与设备调试，以最快速度成功启动设备运转，为少年架起跨越生死的“人工心肺桥梁”，替代受损心肺功能，为后续系统治疗赢得宝贵窗口期。治疗期间，李燕每日带队查房巡诊，紧盯监护仪各项生命体征数据，精准调校设备参数、优化诊疗方案，精细化开展管路护理、严密防控各类并发症。经过一段时期精心救治，小宇肺功能逐步恢复，各项指标持续向好，顺利撤除ECMO设备并脱离呼吸机支持。

得知小宇即将迎来13岁生日，医护团队悄悄准备了鲜花与蛋糕，在严格遵守院感防控规范前提下，为孩子举办了一场意义特殊的生日会。小宇和家人热泪盈眶，以坚定的胜利手势向医护人员表达谢意。

## “急救地摊”进景区

本报讯(记者 魏薇)连日来，在晋祠景区内，晋源区红十字会开设的“急救地摊”格外吸睛。红十字急救培训老师向过往游客讲解心肺复苏、海姆立克急救法等实用急救技能。“一块走”公益捐步活动同步开展，让游客在游览古迹的同时学急救、捐步数、献爱心。

在“急救地摊”现场，培训老师一边讲解急救知识，一边手把手指导游客利用模拟人实操练习。不少游客主动上前，认真练习胸外按压和异物梗阻急救动作，学习自救互救技能。另一侧，“一块走”公益捐步活动的宣传点同样人气满满。工作人员现场指导游

客扫码参与，将每日游览步数转化为公益爱心，让大家在漫步晋祠、品读古建风韵的同时，于举手投足间传递温暖善意。市民踊跃打卡参与，孩子们主动了解公益常识，亲身感悟志愿服务与爱心奉献的意义。

据介绍，为给广大游客营造安全舒心的游玩环境，晋源区红十字会持续织密景区安全防护网，已在晋祠天龙山景区科学放置6台自动体外除颤器(AED)，其中晋祠景区有4台、天龙山景区有2台。在上述景区的核心游览区域，游客只需微信搜索AED设备导航、开启手机定位，即可实时查看周边AED点位，一键导航、快速就近取用急救设备。

## 脚趾抠着走路 小心帕金森病

本报讯(记者 魏薇)76岁的王阿姨两年前确诊帕金森病，最近，她发现自己脚趾总是不由自主紧紧蜷缩在一起，走路特别疼，家人带她修脚、治疗鸡眼却都没有效果。直到日前在省人民医院就诊检查时，才得知阿姨并非脚趾出了问题，而是出现了帕金森病极易误诊的并发症之一——足肌张力障碍。

王阿姨查出帕金森病后，最初是左侧肢体不停抖动、僵硬，拿东西、走路都不太利索，后来右侧肢体也出现同样的情况，在当地医院用药治疗，效果一直不理想。后来，老人总说自己走路时脚疼，家里人误以为是长了鸡眼，贴鸡眼贴、修剪处理之后，疼痛丝毫没有缓解，这才想到要到上级医院诊断。

“走路姿势异常，原因不在脚趾，而与帕金森病相关。”省人民医院特需病房主任柏雪介绍，帕金森病的核心问题是大脑神经病变，导致全身肌肉张

力异常、运动控制失灵，不仅会出现手抖、肢体僵硬、行动迟缓，下肢足部肌肉也会因神经调控紊乱，而肌肉持续痉挛，引发脚趾不自愿屈曲、抠地、蜷缩，脚趾相互挤压，产生剧痛，走路站立都会受影响。这种帕金森病引发的足肌张力障碍，和鸡眼、脚趾畸形、骨科足部病变完全不是一回事，甚至有些患者还盲目选择截除大拇指、第三脚趾等手术，反而破坏了足部正常结构，后期康复更难。

专家强调，帕金森病是慢性病，各类并发症看似表现在手脚，病根都在中枢神经，一定要找对专科、精准治疗。走路时脚趾抠地、行动迟缓、疲劳、嗅觉减退、睡眠不好、“面具脸”、写字变小等症状都可能是帕金森病发出的信号。出现相关症状要尽快找专科医生诊断。专科医生通过精准调整抗帕金森药物，改善大脑神经功能、缓解肌肉痉挛。