

# 每天食嫩姜两三片 夏季要“热”着过

## 中医肿瘤专家张爱琴谈女人夏季养生

### 体温高达42摄氏度 余杭一院收治今年第一例热射病患者

本报讯(记者 柴悦颖 通讯员 吴嘉 黄浩菁)“刚刚,急诊室正抢救一位体温高达42℃的热射病患者。每年的第一例基本都在我院。”昨日的杭城气温高达35℃,当天下午1点半,余杭一院几位医护人员同时发出了这条微信朋友圈。

大伯姓张,今年五十出头,昨天上午晕倒在路边时,首先被余杭区一位交警发现,随即送入了余杭一院抢救。因为体温高达42℃,大伯被确诊为今年夏天医院收治的第一例热射病患者。截至发稿时,大伯体温已得到有效控制,但因合并有其他基础疾病,还需进一步治疗。

#### 大伯晕倒被送进医院

昨天的杭城气温又创新高,上午10点多,余杭一位交警在执勤时,发现张大伯晕倒在马路边,他摸了摸大伯身体发现很烫,随即拦下一辆出租车将他送往余杭一院。

“当时,大伯体温高达42℃,被确诊为重症中暑,也就是热射病,这是一种高致命性疾病。”余杭一院急诊科蒋寅生医生说,当时急诊室接到电话通知,说院内即将送来中暑病人时,大家立即备好冰床、冰袋等,做好抢救准备。大伯入院后,医院开通绿色通道,给予了心电监护、冰盐水静脉输入等救治措施。

“我们抢救了一个小时,大伯体温终于降到了38℃,但因他还患有其他疾病,接下来还需进一步治疗。”蒋寅生医生说,这位大伯是医院今年首次接诊的重症中暑病人。

杭城的天气越来越热了,按往年的经验,进入三伏天,气温达到40℃左右,中暑病人会越来越多。为了应对即将到来的中暑高峰,蒋寅生医生说,医院急诊科已经做好了各类中暑抢救的准备,备足了冰床、冰袋、冰盐水等。

#### 中暑后应迅速脱离高温环境并冷敷

高温引起的中暑主要有先兆中暑、轻度中暑、重症中暑三种,热射病即重症中暑。

“像大伯这样的就是重症中暑,是由于暴露于高温高湿环境中,导致身体核心温度迅速升高超过40℃,并伴有意识障碍如惊厥、昏迷等多器官功能受损的严重临床综合征,具有发病急、进展快等特点。”蒋寅生医生说,如果没有得到及时有效的救治,患者死亡率高达50%以上。这类患者多见于户外工作者以及夏季进行剧烈运动的人群。

“要预防中暑,家里空调温度不要打得太低,不然容易引发不适。”蒋寅生医生说,常见的轻度中暑,病人会表现为头痛、头晕、体温升高、出汗减少等症状。

出现中暑症状时,首先要迅速从高温环境转移到阴凉通风处休息,解开衣领,同时用浸湿的冷毛巾敷在头部,并快速扇风。轻者经过上述处理一般会逐渐好转,再口服一些仁丹、十滴水等,并喝一些含盐分的清凉饮料,如淡盐水等即可;重者,除上述降温方法外,还可用冰块或冰棒敷其头部、腋下和大腿腹股沟处,同时用凉水反复擦身、扇风进行降温。外出旅游或出差时若感不适,可用仁丹、清凉油、风油精等降温药品,在太阳穴涂抹。

不过蒋寅生医生提醒,一旦出现神志错乱、语无伦次、不安静、昏迷等重症中暑症状时,应让患者立即平卧,进行冰敷降温等紧急处理,同时拨打120求助。

#### 夏季也要抗寒 每天嫩姜两三片

去采访张主任这天,她白大褂里穿着一件半高领夏季连衣裙,裙子过膝,她解释说:“一般夏季空调开得很足,要保护颈椎和膝盖。从中医角度来说,夏季有寒邪,一是来自于受凉,如洗冷水澡、趟凉水、吹空调;二是从饮食中而来,吃冷饮、冰镇水果等。这些寒邪,都容易导致颈椎病或湿气难除等问题。”

“在冬季,人们更加注重防寒保暖,不爱受凉,所以,从养生的角度来说,夏天比冬天更需要抗寒。”张主任说。那怎么抗寒呢?这段时间,张主任拔火罐的频率高了起来。“一周拔一次真空火罐,颈椎部位寒气会少一点。”另外,因为门诊时说话比较多,张主任咽喉不好,每年三伏贴,她总会贴一贴膝盖,贴一贴咽喉,很有效果。

夏季伏阴在内,暖食为宜。不管夏季还是冬季,张主任不吃冷饮或者棒冰。而且这两个月,只要逛菜场,有样蔬菜,她肯定必买,“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”,嫩姜可以温胃散寒增进

食欲,我们家从嫩姜上市,吃到嫩姜下市,基本每天换着法子做嫩姜。”张主任说。

“嫩姜都不用去皮,切薄片后,放在玻璃瓶内,放一点白米醋和糖,腌渍两天,脆脆的,一点也不辣。来不及腌渍,可以把嫩姜、黑木耳、肉片,一起炒着吃,外面吃过一道子姜炒鸭,也是不错的。”张主任说。

“每天吃姜片不用多吃,腌渍的姜片我也只吃两三片。杭州刚刚出梅,天气还挺潮湿,我想到了重庆人吃川菜去湿,吃不了口味火爆的川菜,巧用川菜食材,也能有同样效果。比如我炒青菜都会放一簇红花椒,冷油放花椒,然后一起炒,微麻,蛮对我家人胃口。”

雨水多的夏季,只要蹭过冷水,或者淋到雨,一杯红糖生姜茶,张主任总是端在手上,读大学的儿子也煮得一手暖姜茶,“煮姜茶的姜,不能选用嫩姜,最好用姜味浓郁的本地生姜,大拇指那样大一块,切片之后,煮十分钟,把姜汁煮出来,放一点红糖,再一杯喝下,我觉得还挺舒服。”

#### 一天两杯水 这些水肝脏爱喝

老病人都知道,张主任看门诊,手边必有茶,她笑着说:“一天两杯水,我肯定少不了。一天喝水量近两个热水瓶。”

张主任说的两杯水,指的是上午一杯绿茶,下午一杯花茶。喝绿茶,张主任坚持20多年的习惯,“绿茶有清香,沁人心脾,清早喝绿茶,感觉精气神都被打开了,下午喝花茶,则是这四五年养成的习惯。”

很多人喝花茶爱放在玻璃杯里,看花朵慢慢舒展开来,张主任却说:“平时泡茶,一般,我都是上午就把花茶放好,在保温杯焖着,到了下午时花茶药性都会被焖出来,然后取一个玻璃杯加水兑着喝,浓淡适宜,不会越喝越淡。”

仔细一瞧,张主任杯子里的花茶,花样经还蛮多。“这是我夏季常喝的花茶,安徽滁菊、枸杞,有明目的作用,玫瑰花和铁皮石斛花,则有疏肝解郁的作用。四味料味道都很清香,性平,一般体质的女性都可以喝。”

事实上,平时门诊,不少病人都会问张主任,“除了吃中药,我们能不能喝点什么补一补。”张主任给出的意见都不相同,“每个人都有个体差异,比如铁皮石斛、西洋参、枸杞加菊花,这几味药材组成的花茶,就适合放疗病人,尤其适合头颈部有肿瘤的病人当水喝;纹股蓝、三七花、山楂、枸杞子,则适合血脂高的病人;而炒香的大麦茶,有开胃功效,小孩子也能泡水喝。”

#### 养花养心 瑜伽球上练平板撑

张主任平时坐诊挺忙,但在她脸上丝毫看不到一点终日对着电脑的暗沉脸色。问及有什么保养诀窍,她坦言:“睡眠对于人的精神状态和皮肤很重要,晚上十一点我肯定入睡,早上五点半起床。深度睡眠时间。”

起床之后,张主任对着一个院子的花剪枝,浇水。“养花养心性,四季皆可育花,夏季塘里的荷花开得热闹,春天有山茶花,秋天有桂花,冬天有腊梅、红梅,期间有各式品种的月季花,四季不断,看它们从花苞到绽放,一个生命的全过程都在眼前展露。”

只要周末有时间,张主任必定爬一次山。“以前家住西湖边,宝石山一鼓作气爬上爬下,家常便饭,现在爬山不固定地方,但肯定以爬到出汗为止。”

而瑜伽球上练平板撑,是张主任最爱在家练的瑜伽动作。“把小臂放在瑜伽球上,手臂和躯干呈90度,身体形成一条直线,这样的软度和姿势,更适合女性,不用追求时间长短,从1分钟开

始练,慢慢就会看到人体的腰腹力量成长。”

工作间歇有点时间,张主任会见缝插针进行站桩。“老底子来说,百练不如一站,以前习武的站桩是为了长功力,但我觉得站桩的养生功效,在现在更有意义。”

“在《黄帝内经》中提到‘提掣天地,把握阴阳’,讲的就是站桩时,两足生根,与大地浑然一体,双臂环抱如太极在胸中;在站桩过程中保持呼吸的均匀调顺,精神与形体的和谐一致。这是一种天人合一、以意领气、以气运身、外静内动的锻炼方法,实现人体的阴阳平衡、开通经络、调和气血。”张主任给我们这样示范:两脚与肩同宽,两膝微屈,双臂平举,手不高于肩,周身放松、空腹实腹,如抱气球,双目微闭……

“站桩简便易行,不受时间和空间限制。我基本每天坚持10-15分钟,多数上班族坐着工作是常态,只要有5-10分钟的时间,就能让颈椎和脊椎得到放松,而且站桩时,呼吸调整加深,有利于肺部健康。”张主任说。

“养生道”栏目由浙江省医学学术交流管理中心和本报联合主办

记者 柯静 通讯员 王屹峰 摄影 张之冰

见过张爱琴的人,都会有这样的印象:面色红润、皮肤白腻,面带笑容,精气神足。

作为浙江省肿瘤医院中医肿瘤科主任,张爱琴的门诊病人挺多,问题也多,但不管看门诊时间再久,张主任总是笑眯眯,有问必答。一听说记者来问养生经,张主任思索一会,说:“夏天比冬天更要抗寒,必须得热着过。”



## 养生道·养生大咖119

张爱琴 浙江省肿瘤医院中医肿瘤科主任 主任中医师



关注“养生道”一起来养生

## “白衣”有仁术 “黑衣”裹丹心

# 75岁大爷血透后晕倒在公交车站 省中医院90后“美小护”暖心救护



“美小护”王文婷

记者 柴悦颖 通讯员 于伟

“哇……老头子你怎么了,怎么了……”7月6日晚6点20分,省中医院门口的井亭桥公交站,一位老大爷突然晕倒在地,老伴急得大哭起来。天气炎热,没人敢贸然上前救助,省中医院一位90后“美小护”和保安兄弟们现场救助,一起将大爷送进了医院急诊室。

原来,老大爷刚做完血透,等公交车时觉得饿了,拿出巧克力来吃,不小心噎住后晕倒。因为抢救及时,大爷脱离了危险。当家人想当面感谢那位“美小护”时,才发现她已悄悄离开。

#### 血透后等车回家突然晕倒

老大爷姓张,今年75岁,是省中医院的老病人,去年3月开始,每周二四六下午,他都要到医院做血透。

“那天,我们做好血透走到医院门口公交站,老头子吃了两口巧克力突然晕倒了,我吓都吓煞。”老伴说,当时周围等车的群众马上腾出一块地方,但没人敢上前帮忙。

危急时,一位90后小姑娘从人群中挤了出来,一看张大爷嘴角有巧克力色液体流出,身边还散落着土力架的包装袋,便立即蹲下身子,解开大爷的衣领

帮助畅通气道,然后与大爷的老伴一起清理大爷口中的异物。

“小姑娘一边帮忙按我家老头子的人中,一边安慰我不要紧张。”老伴回忆,姑娘当时告诉她自己就是省中医院的护士,说医院马上会有人过来帮忙。

果然,在医院门口执勤的保安韩勇,听到公交站传来哭声,马上赶来救助。他用对讲机报告班长,班长立即冲进急诊室通知医护人员,并叫上了三名保安员,与急救医护人员一起推了平板车赶到门口,将张大爷推进了急诊室。

#### 救人的“美小护”是位刚工作的90后

经过医生的紧急检查和处理,张大爷渐渐回过神来,原来,他等公交车回家时肚子饿了,吃巧克力又太心急,不小心噎住后晕倒了。

张大爷平时病情稳定,这次的意外牵动了全院人的心,听到消息后,血透室的护士也赶来了解情况。听说大爷经过抢救后已无大碍,留院观察后就可以回家了,大家悬着的心也落了地。

“多亏了你们啊,真是太谢谢了,要不是你们,我一个老太婆真不知道怎

么办。噢,刚才那个帮我大忙的小姑娘呢,我一定要谢谢她。”急诊室里,张大爷的老伴一个劲地感谢大家,想再去找那位第一时间冲出来帮忙的“美小护”时,却怎么也找不到她的身影了。

大家帮忙一打听,原来,这位热心的姑娘叫王文婷,今年刚参加工作,是省中医院呼吸内科20病区的普通护士。看到医院急诊的同事和保安们接走了老大爷,忙碌了一天的她,拖着疲惫的身体悄悄跳上了回家的公交车。



省中医院的医护人员和保安们一起正在救助张大爷

#### 血透患者要控制体重、限制饮食

血透患者平时要注意哪些问题?经过大爷的事,省中医院血透室护士长江海燕,也想提醒一下血透患者:平时一定要认真做好“家庭作业”。

“慢性肾衰竭患者的透析治疗是个终身的治疗过程,透析方式主要有血液透析和腹膜透析。不管哪种,患者都要掌握科学的自我管理方法。”江海燕护士长说,通常患者间隔一到两天透析一次,如果期间体重增长过多,血透时在短时间内清除这些水分,患者会在透析后感觉非常疲劳。本身心脏有问题的患者,在透析中就会出现不适,如低血压,抽筋

等,因此透析患者最好每天监测体重。

和具有健康肾脏功能的人比较,透析患者自身清除磷的功能大大减弱,因此要控制高磷饮食的摄入,比如牛奶、蛋黄、油条等。除了磷,也要严格控制钠的摄入量,否则患者感觉口渴,会不知不觉增加饮水量,酱油、咸菜、味精、调味品、半成品食物等都含有为数不少的钠盐成分,所以要控制摄入量。但控制钠盐并不意味着可以放开吃钾盐,钾要通过肾脏代谢,血钾过高可以致命,水果里的橙子、香蕉含钾量高,要尽量少吃,苹果含钾量低,可以适当吃一些。