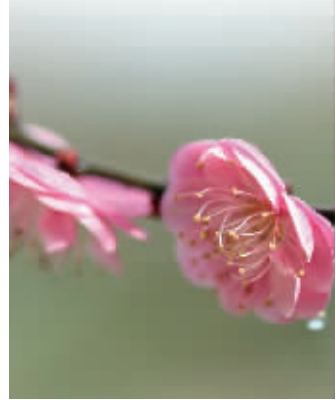


# 春捂有尺度，“雨水”养生重在这四点

“好雨知时节，当春乃发生”，2月19日进入雨水节气，气温回升，雨量渐增，春天就要到了。春季也是全年天气变化最频繁的季节之一，江苏省中医院风湿免疫科主任中医师陈剑梅提醒，初春阳气渐生，气候日趋暖和，却又容易出现“倒春寒”。同时，人体的抵抗力在冬季后难免有所下降，对风寒之邪的抵御能力也会有所下降，易感邪而致病。根据雨水节气特点，要注意四个养生要点。

通讯员 麻云 现代快报+记者 安莹



## 春捂防寒，要把握尺度

俗话说“春捂秋冻”。空气中水分增加，寒中有湿，体感温度低，对人体内脏和关节有一定的影响。过早减外衣容易导致体热外泄，湿寒交换于内入骨，易伤骨关节致病。特别是已经患有风湿骨病的患者，更要注意保暖。

孙思邈在《千金要方》中指出，春时衣着宜“下厚上薄”，捂好背、腹、足底。中医养生谚语“寒从脚起，湿从下入”讲的也是关于下体腿脚的保暖。人体下身血液循环相对上身来说较差，更容易受到寒邪的侵袭，所以初春要注意腿部保暖；减衣时，要先减上衣，后减下装，鞋子也要穿得暖和一点。头部注意防风。外出时，尤其是风大时，不要穿低领镂空的上衣、低腰裤、短裙等，最好戴上围巾、套上风衣，帮助抵御风邪。

总之，“春捂”的原则是过犹不及，不“捂”不行，“捂”过头也不成，掌握好“春捂”的尺度非常重要，衣物增减既要视天气的变化情况而定，也要根据自身的体质素质。

## 健脾除湿，内外都要注意

“湿”分为两种：外湿和内湿。

外湿是指由于气候潮湿或涉水淋雨或居家潮湿，使外来水湿入侵人体而引起。雨水时节，春雨绵绵，空气中湿气过盛，人也难逃湿气的侵袭。可使用吸湿剂、除湿包或空调、除湿器等保持室内干爽，以免家具霉变、衣物湿冷致病。

内湿多因喜食冷饮，贪吃生冷瓜果等寒凉之物，损伤人体阳气，导致脾阳虚损、水湿不化停聚体内所致。家中也可常备艾条，艾灸“大椎、涌泉、足三里、神阙、关元”等穴位，有健脾益气、护阳强身的功效。春季肝旺而脾弱，没有糖尿病的患者，饮食上宜少酸多甜，可多食用天然甘甜的蔬菜，如大枣、菠菜、荸荠、甘蔗、茼蒿、山药等。

## 调畅情志，可保健脾胃

春属木，肝也属木，因而春气通肝。雨水时节，春木得水则活，肝气也随之旺盛，肝火便处于上升势头，若肝气升发不利，人就容易情绪波动。金元四大家之一的李东垣在《脾胃论》中提到：“凡怒、忿、悲、思、恐、惧，皆损元气。”怒伤肝，春季动怒会导致“焦芽败种”，影响随后一年的生长收藏。所以民间有“春季动怒，抑郁一

年”的说法。

高血压、心脏病、哮喘患者尤其注意不要动怒，建议采取积极的精神调摄养生锻炼法，以保持情绪的平稳。保持心神的宁静，节制怒气、遇事不过度悲伤、凡事不过于忧虑，不使自己落入惊恐、惧怕的情绪，能使自己心情平稳，进而达到脾胃的保健。

## 夜卧早起，成年人睡7-8小时

春季空气湿度增加，引起身体“湿重”，很多人都有春困的情况。但是多睡并不是解决春困的有效办法。

中医提倡，人的睡眠要随着季节而变化，春天应“夜卧早起”。春天，白昼逐渐变长，夜幕来得逐渐迟了，故言“夜卧”，约在亥时（晚间九、十点）入睡、卯时（早上五、六点）起床，一般情况下，成年人每天睡眠7-8小时就可以。过多的睡眠反而可能降低大脑皮层兴奋度，使之处于压抑状态，人会变得更加昏昏欲睡、无精打采，结果越睡越困。运动可以改善血液循环。这样不仅能预防春困，还能激发人体生气，提高免疫力，预防流感等春季疾病。

## 蜂蜜和枸杞有何功效？听专家来解读

快报讯（通讯员 苗卿 端梓任 记者 任红娟）春寒料峭，每日坐在空调房内，人们经常感到口渴，这时候有些人常常在水里加入蜂蜜、枸杞等多味药材，但是你清楚它们的功效吗？近日，现代快报记者采访了江苏省第二中医院药学部主任钱海燕，她给出了健康提醒。

钱海燕介绍，早在《神农本草经》中就将蜂蜜列为上品，李时珍在《本草纲目》谓之“能调和百药”而与“国老”甘草同功。蜂蜜内服可补中、润燥、止痛、解毒，是富含营养成分的补脾益气药，适用于脾气虚弱、营养不良者。现代药理学表明，蜂蜜能缩短排便时间，增强机体体液免疫功能，同时对多种细菌有抑杀作用，并能减轻化疗药物的毒副作用。此外，蜂蜜还有保肝、降血糖、降血脂、降血压等作用。不过，3岁以下小朋友应当避免一次过度食用，以免影响小儿脾胃运作。

作为常用中药，枸杞擅长明目，所以俗称“明眼子”。它主要用于肝肾阴虚、精血不足、腰膝酸痛、眩晕耳鸣、内热消渴、血虚萎黄、目昏不明，是平补肾精肝血之品，对细胞免疫功能和体液免疫功能具有调节作用。枸杞蒸蛋作为简便有效的食疗方，在古代民间尤为常见。“正在感冒发烧身体有炎症、腹泻等急性症人群，在发病期间不宜食用枸杞。”

钱海燕也提醒，任何养生都要有度，这就需要大家做到合理养生、有效养生。

## 宝宝为啥总腹泻 这个检测帮家长找答案

快报讯（通讯员 朱汇霖 记者 刘峻）我家的宝宝一直腹泻，吃益生菌也不管用怎么回事？我家的宝宝经常腹胀，排气频繁，哭闹增多怎么办？我家的宝宝大便有奶瓣、泡沫、酸臭味怎么办？我家的宝宝长期大便稀、次数多，甚至影响体重增长怎么办？如果你家宝宝有这些症状，那一定要注意，很可能是乳糖不耐受的表现。近日，记者从南京建邺区妇保所获悉，该所开展尿半乳糖酶检测，帮助家长判断宝宝是否由乳糖不耐受导致腹泻。

乳糖，是以单体分子形式存在于奶中的唯一双糖，是新生儿碳水化合物的主要来源。人乳中乳糖含量为6.7%，牛乳中乳糖含量为4.8%，我们摄取乳糖的主要来源是牛奶，牛奶含有人体所需的全部营养物质。对于腹泻患儿，不应盲目使用抗生素治疗，而应该进行乳糖耐受能力检测后再作诊断，否则会引起肠道菌群失调，加重腹泻症状。

什么时候需要做乳糖耐受能力检测？专家建议有三个时间段需要注意。0-2岁：添加辅食前，最好做一次检测，发生腹泻或长期使用抗生素，必须定期检查；3-12岁：最好每年做一次检查；如患腹泻等疾病，三天未愈者需做一次检查；13岁以上的人群：3-5年做一次检查，如患胃肠道疾病或经常使用抗生素，要定期检查。

建邺区妇保所提醒，如果哺乳初期（只喝母乳）可直接检测。如果是添加辅食的幼儿：前一天晚上未补充大量VC补剂，检测前未大量进食与饮水可直接检测，取饮奶后的第二次尿液即可。

# “能吃的”玻尿酸食品，孕妈不要轻易尝试

不需要打针，不用做医美，口服就能增加皮肤水分？近日，一种美容新方式流行了起来，不少孕妈听了也跃跃欲试，它就是玻尿酸食品，这究竟是不是“智商税”？现代快报记者采访了南京市妇幼保健院皮肤科主任马小玲。

通讯员 王凝嫣 宋家俊  
现代快报+记者 梅书华

近年来，市场上出现了以添加玻尿酸为卖点的饮品。近日，上海市消保委的一篇文章，将玻尿酸食品推上舆论风口。针对“玻尿酸食品乱象”，文中指出“目前还没有任

何权威证据能证明食用玻尿酸能促进体内透明质酸的合成”，这意味着想要通过食用“玻尿酸食品”达到改善皮肤作用的可能性极小。

马小玲也表示，玻尿酸通过口服经胃肠道消化吸收后转化到皮肤的量可能微乎其微，效果不会理想。此外，马小玲也提醒孕妈们，孕期由于激素波动皮肤可能会出现一些问题，建议不要抱着“求美”的心态食用这类产品。孕期对入口的食品还是要保持小心谨慎，为了保证孕妈和胎儿的安全，不建议轻易尝试。

马小玲介绍，玻尿酸又名透明质酸，是一种人体内正常存在的透

明的高分子多醣体，存在于人体的皮肤、眼睛、血管、大脑等身体组织中，其中皮肤中的玻尿酸含量最高。人体中玻尿酸的含量会随着年龄的增长而降低，一般人体中玻尿酸含量约15克左右，当玻尿酸含量降低，会造成皮肤的保水功能减弱，从而导致皮肤干燥、粗糙、产生细纹等问题。许多爱美人士开始购买昂贵的化妆品进行补救，可是皮肤问题却没有得到有效改善，水光针便成了许多人的首选。

水光针是利用负压多孔针在皮肤真皮层注入人体因衰老而流失的玻尿酸，其中的玻尿酸是非交联的中小分子，更能被皮肤有效吸收。

微整形用的玻尿酸都是经过交联的，这样进入皮肤后才能有一定体积，既不易被皮肤快速分解代谢，又能将需要充盈或矫正的部位撑起来。

哪些人适合水光注射？一是皮肤干燥，看起来显老的人群；二是平时气色看起来不太好，而且皮肤一旦不化妆就会显得没有朝气的人群；三是在日常生活中不容易上妆，而且属于干性皮肤的人群；四是对于即用较高价格的补水乳液也难以改善皮肤的缺水状况的人群。另外，对于皮肤已经开始老化或者是想要预防皮肤老化的人群而言，水光针也是一种不错的选择。

# 手术仅10分钟，为5岁幼童更换胰管支架



邹晓平为同同做胰管支架更换手术 通讯员供图

近日，年仅5岁的同同（化名）在南京泰康仙林鼓楼医院接受了内镜下胰胆造影术(ERCP)手术，成功更换了胰管支架并顺利出院，为同同做手术的是医院院长、国内知名的胆胰疾病专家邹晓平教授。

2022年4月，4岁的同同跟小伙伴一起骑平衡车玩耍，一个不小心摔了一跤，当时同同就感觉到肚子痛，回家以后，同同一直肚子疼，脸色也愈发苍白，爸爸妈妈这才急忙带同同到当地医院就诊。

经过腹部CT检查，同同的胰腺周围有液体渗出，胰腺结构变得模糊，接诊医生并不能确定是否存在胰腺断裂，且当地没有诊疗条件。

于是，同同又被紧急送到南京治疗，并确诊是由于外伤导致了胰腺挫裂伤伴胰管断裂，由此引起大家常说的“胰瘘”，难怪同同会腹痛，也逐渐变得虚弱。

此时同同已进行了腹腔穿刺引流，就是在超声的引导下在肚子里放两根引流管，将胰腺周围的渗出液引流出来，一方面减轻孩子的腹痛感觉，另一方面也是防止严重并发症的发生，如出血、坏死、感染等。

胰瘘根据每日胰液的引流量分为轻度、中度、重度三个等级，轻度只需要充分引流，抗感染治疗后损伤可以慢慢修复，而中、重度则需要外科手术或者介入治疗。胰瘘如处

理不当，易引起出血、感染等严重并发症，危及生命。同同当时的情况就属于中重度，需要进行胰腺修补。

只是如此年幼的孩子，如果直接外科手术，风险较大，更好的选择就是ERCP治疗，即通过消化内镜从口腔进入十二指肠降部，寻找胰胆管开口的位置，在胰胆管内置入导丝，循导丝置入胰管支架，防止胰腺外渗。说起来容易，但ERCP手术属于较高难度的四级手术，找到主治医师成了关键，时间快速流逝，同同命悬一线，他的父母心急如焚。

幸运的是，接诊的医院找到了邹晓平院长，邹院长听说同同的情况后，斩钉截铁地回复：“我来做ERCP，给孩子放胰管支架，不需要做外科手术。”同同父母得知消息后，又欣喜又急迫。几天后，同同的第一次ERCP手术顺利完成。同同妈妈回忆说，做完手术，孩子腹痛症状明显减轻，很快肚子上的引流管也拔除了，“多亏了邹院长，他救了小孩，也等于救了我们全家！”

等待胰管的修复需要一个较长的过程，在这期间，同同需要定期更换胰管支架。对于之后的手术，同同的父母在首次手术后就向邹院长提出请求，期望他能一直帮助同同，让他安全度过人生中的这段

特殊时期。

第一次更换支架的时间转眼就到了，今年春节后，同同住进了泰康仙林鼓楼医院消化科病房。在全面的手术检查和麻醉评估后，同同的第二次手术如约进行。同同小大人一样懂事乖巧，在手术室见到邹院长时，还笑呵呵地打招呼，惹得邹院长和医生护士都为同同竖起大拇指。这次ERCP更换胰管支架手术，邹院长仅用时10分钟，术后同同感觉良好，各项化验指标也都正常，术后第二天，同同就在妈妈的陪同下起床散步了。

胰瘘是指胰液管破裂后胰液由非生理途径外溢。它是急、慢性胰腺炎和腹部外科手术特别是胰腺手术和外伤后严重的并发症之一。从消化专业角度看，胰瘘的处理较为困难，如处理不慎，很容易引起出血、感染，甚至危及生命。

回头看这个病例，同同算是不幸中的幸运，得到了及时的治疗。但值得关注的是，孩子玩耍打闹本是寻常，但家长还是需要谨慎对待。此外，不仅是儿童，成人腹部受外伤后也会发生胰管断裂，继发胰瘘。所以大家日常生活中，还是要做好自己和家人的健康防护，防止外伤的发生。

通讯员 唐晓  
现代快报+记者 刘峻