

一叶荷舟，载你“渡”伏暑

广西日报编者按：热浪翻涌，伏暑将至。今三伏天7月20日入伏，8月18日出伏，共计30天。此时节，天地阳气蒸腾，人体新陈代谢亦随之勃发，却也易遭暑、湿、热三邪侵袭，徒生诸多不适。如何循天时、调阴阳，安然度夏？记者特邀多位专家名医，从膳食调养、起居顺时、运动养生、防暑要点、冬病夏治五个方面，精心绘就这份度暑全图，助您乘一叶荷舟清凉，安稳抵达盛夏彼岸。

清补祛湿 少食油腻

广西云—广西日报记者陶昌顺 实习生杜慧敏

高温高湿的天气，让不少人出现食欲减退、腹胀乏力情况。这正是“高温伤脾胃”的体现——暑热使人体阳气浮于体表，脏腑相对虚寒，脾胃空虚，容易出现乏力、口渴、消化不良等症状。

“此时人体呈‘外热里寒’，外热让人喜冷饮瓜果，但里寒易遭外邪侵袭。”广西中医药大学第一附属医院消化内科二病区主任刘礼剑提醒，“冷饮瓜果不解外热，反而伤脾胃，致外热更盛，引发脾胃虚寒、水湿困阻，出现腹泻、困倦、肥胖等。”

三伏天饮食以清补、祛湿、益气、生津、易消化为主。刘礼剑提醒，有些食物需少吃或不吃：过度油腻的炸鸡、红烧肉等食物，会加重脾胃负担易生湿热；辛辣刺激的火锅、烧烤，会助长内热引发上火、便秘；生冷的冰饮、刺身，易伤脾胃致腹泻、消化不良；甜腻的奶油蛋糕、奶茶，会滋生湿温影响食欲。

不同体质在饮食上也需调整。贺州市中医医院脾胃科副主任李民杰建议，湿热体质者应多吃苦瓜、绿豆、薏米，少吃辛辣油腻；气虚体质者可用山药、莲子、黄芪煲汤，避免生冷食物；阳虚体质者可适量吃生姜、吃少量羊肉，忌冰饮；阴虚体质者多喝银耳、百合、梨，少吃辛辣燥热食物。食欲不振的人群可以利用酸味开胃，如山楂、柠檬、乌梅煮水，或凉拌菜加醋；食用健脾食材，如山药粥、小米南瓜粥、陈皮泡水；选择清淡易消化的食物，如番茄蛋花汤、丝瓜豆腐汤、凉拌藕片。如果胃口不佳，可少食多餐，优先选择流质或半流质食物。

除了注意饮食搭配，食品安全也不能忽视。李民杰提醒，去菜市场采购时，一定要仔细挑选肉类，一旦发现肉有异味、颜色异常等疑似变质的情况，千万不要购买。隔夜饭菜也要谨慎对待，即使放在冰箱里，也可能滋生细菌，食用前最好彻底加热，若发现有变质迹象，就果断丢弃。

轻缓锻炼 量力而行

广西云—广西日报记者关海芳 通讯员陆萍

“冬练三九，夏练三伏”，三伏天如何科学运动？全国基层名老中医药专家、广西医科大学附属武鸣医院原康复医学科主任兰小春指出，在中医“春夏养阳”中，运动是顺应自然、调和气血、增强体质的重要途径。三伏天应选动作轻柔、节奏缓慢、操作简单、体能消耗少、强度低的轻运动，时长以半小时为宜；时间选6—9时或17时后，饭后1小时左右进行，避免10—16时阳光暴晒时段，以防中暑。

在三伏天，哪些运动既能达到锻炼效果，又不会给身体带来过大负担？兰小春建议，可选择在早上或黄昏时散步、慢跑，有助于消化，促进新陈代谢；以及中医传统保健运动，如太极拳和八段锦，这两项运动既能增加关节灵活性，又能促进心肺功能，补肾强腰，调节机体免疫功能。他还推荐游泳和瑜伽。瑜伽有助于锻炼身体关节和韧带的柔韧性，修身养性。游泳可瘦身、降低胆固醇、增强心血管功能，放松全身肌肉且不易中暑。但特别提醒的是，如在江河水域游泳，应注意安全，防范暗流、水温分层风险等危险因素，避免抽筋等意外发生。

如何判断运动强度是否合适？兰小春提醒，

在很多人看来，痔疮是一种难以启齿的疾病。一旦痔疮发作，轻则滴血、瘙痒、痔块脱出，重则痔块嵌顿疼痛难忍、喷血，甚至出现失血性休克等严重并发症。因此，了解痔疮形成的原因、治疗选择和预防措施，对保护肛门健康具有重要意义。

如果犯了痔疮，已经到了必须手术治疗的地步，传统手术与PPH术，该怎么选？

我们常说的传统痔疮切除手术，通常指的是外剥内扎术，是手术医生通过将凸出来的痔块进行切除，以达到治疗目的。

PPH术，即痔上黏膜环切术，通常是指手术医生借用工具（肛肠吻合器），将直肠内的部分组织切除、缝合直肠粘膜，以达到切断痔疮供血血管、提拉脱出痔疮回肛门内的目的。

下面我们分析两种手术的优缺点，帮助大家更好地了解相关知识。

一、传统混合痔外剥内扎手术

(一) 优点

1.适用范围广：几乎适用于各种类型和严重程度的痔疮，无论是单个痔、还是多个痔、或者环状痔、或伴有其他肛周疾病的痔疮，比如肛裂、肛瘘等，都能有效处理。

2.治疗彻底：传统手术能直接切除痔块，从根本上去除病灶，术后复发率相对较低。对于病史较长、痔核较大且纤维化明显的混合痔、外痔，传统手术能彻底清除病变组织。

3.费用便宜：整个手术下来，几乎不用什么手术耗材，因此费用相对较少。

(二) 缺点

1.疼痛明显：手术部位涉及肛门皮肤，创面大，该处地方神经丰富，对疼痛敏感，术后患者

传统痔疮切除手术与PPH术（痔上黏膜环切术），该怎么选？

往往疼痛剧烈，尤其是在排便、换药时，疼痛可能会持续数天至数周，严重影响生活质量。

2.恢复时间长：由于手术创面大，且手术部位特殊，受排便、坐位等因素影响，创面愈合较慢，一般需要半个月甚至一个月才能基本恢复排便功能，完全愈合可能需要1至2个月。

3.并发症较多：术后可能出现肛门狭窄，这是因为手术切除组织较多，在愈合过程中形成瘢痕，导致肛管口径变小。还可能出现术后排尿困难，主要是因为手术刺激、疼痛等因素，引起尿道括约肌痉挛，阻碍尿液排出。严重者出院后可能会因为创面大出血而再次入院并手术缝合止血。

二、PPH术（痔上黏膜环切术）

(一) 优点

1.针对性强：主要应用于已经融合成一圈的环状痔。对该种痔疮，传统手术需要切除的创面大，术后常会出现愈合不良、再发出血等情况，甚至需要分次手术，总体的体验不佳。

2.疼痛轻：手术部位在齿状线以上（直肠内），该区域属于内脏神经支配，对疼痛不敏感，因此术后患者疼痛程度相对较轻，一般仅在术后数天内有轻微坠胀感，多数患者无需使用强效止痛药。

3.恢复快：手术创面相对较小，且在直肠黏膜，受外界干扰少，愈合较快，患者一般术后1至2周即可恢复正常生活和工作，极大地缩短了住院时间和康复周期。

4.并发症少：相比传统手术，由于不直接损伤肛管皮肤和肌肉，术后发生肛门狭窄、尿潴留等并发症的几率较低，能更好地保护肛门功能。

(二) 缺点

1.费用稍高：PPH术需要使用一次性手术耗

容易导致睡眠不足、食欲下降，使人体代谢失调，从而影响大脑神经活动，极易引发心理波动，出现情绪异常。

酷暑中适当出汗非坏事。“出汗加速新陈代谢，旺盛代谢是健康指标之一。即使在树荫或室内，也应让身体自然排汗。”韩景波提醒，高温不仅炙烤身体，也易“点燃”情绪。保持内心安定与充足睡眠是养心良方。工作间隙短暂冥想、午休闭目听轻音乐十分钟、读几页心仪的书，皆为心灵降温妙法。越是燥热，越需主动营造宁静角落。

当多数人躲进空调房，快递员、外卖骑手、建筑工人、环卫工、交警等户外工作者依然在烈日下维系城市运转，直面“高温杀手”。

如何安全工作？韩景波建议，尽可能避开正午及午后高温时段高强度作业；随身带水壶，坚持多次少量饮用凉白开或淡盐水，勿等渴才喝；穿戴浅色、宽松、透气衣物，戴宽檐遮阳帽，利用冰丝袖套等物理防晒；显著增加阴凉处休息频率，哪怕每次仅几分钟。

若不幸中暑或得热射病怎么办？“发现身边人出现高热、意识模糊甚至抽搐等严重症状时，每一秒都关乎生死。”韩景波警示，此时须立即拨打120，并迅速移患者至阴凉通风处待援。专业救援人员抵达前，可以先为患者脱掉或解开不必要的衣物，用冷水浸湿毛巾或衣物，持续擦拭患者全身，尤其是颈部、腋窝、大腿根部等血管丰富区域，辅以扇风、放置包裹毛巾的冰袋，加速蒸发散热。同时让患者侧卧防呕吐窒息，切勿强行给昏迷或抽搐者喂水喂药。

冬病夏治 辨质施方

广西云—广西日报记者罗婧 通讯员覃超 实习生莫婧敏

随着三伏天临近，广西各中医医疗机构纷纷启动“冬病夏治”科普宣传活动。这一源于中医“春夏养阳”理论的智慧，正被越来越多人认可。

广西中医药大学附属瑞康医院妇科副主任医师吴媛媛介绍，“冬病”主要指冬季易发或加重的虚寒性疾病，如慢性咳嗽、过敏性鼻炎、关节冷痛、虚寒型胃痛、痛经及畏寒怕冷等，其根源在于人体内阳气不足，导致寒湿、痰饮等病理产物潜伏。

为何选三伏天“夏治”？吴媛媛指出，三伏天自然界阳气最旺，人体气血充盈、腠理（皮肤纹理和汗孔）开泄，此时温补阳气、散寒驱邪，可扶助正气、祛除深伏寒邪。坚持数年规范治疗，能显著减少冬季发病频率、减轻程度，部分患者甚至有望根治。

代表性疗法“三伏贴”，巧妙结合针灸经络与中药外治，三伏天皮肤通透性增强，利于药物渗透。特制药膏贴敷特定穴位后，温和刺激和药效经络传导至脏腑，精准调节功能，激发正气。三伏贴适用于呼吸、消化、骨关节、妇科、儿科等虚寒性疾病患者，以及畏寒肢冷、易感冒、易疲劳等亚健康人群。但吴媛媛特别提醒：三伏贴非万能，实热证、阴虚火旺体质者禁用，须严格遵循中医辨证施治。

对于不便贴敷或体质不适宜者，吴媛媛推荐了几个家庭保健方法：在9时前或16时后阳光温和时段，可晒背部督脉15—20分钟，借阳光温煦阳气；每晚用40摄氏度左右温水泡脚15—20分钟，可在水中加入几片生姜或一小撮花椒，有助于温通下肢经络，驱散寒湿；也可以到正规医疗机构进行艾灸特定穴位、药浴/足浴、刮痧、穴位按摩等治疗。实施时需注意防暑防晒，甚至有望根治。

针对市场各类三伏贴宣传，吴媛媛提醒：为确保安全有效，务必选择正规医疗机构，由注册执业中医师操作。非正规机构或无资质人员操作，存在用药不当、穴位不准、消毒不规范风险，可致烫伤或严重过敏。对“包治百病”“一次根治”等夸大宣传，市民应保持警惕。

（来源：《广西日报》）

每到夏季，减肥总能成为热门话题。随着消费者健康意识的提升，各种以“无糖”为卖点的食品、饮品似乎已经成为一种瘦身、控糖的健康之选。但“无糖食品”真的不含糖吗？“无糖”一定更健康吗？如何辨别和选择“无糖食品”呢？记者就这些问题采访了相关专家。

“小”蚊虫带来“大”麻烦？牢记这四点有效预防

新华社记者顾天成 徐弘毅

根据中国疾控中心健康提示，基孔肯雅热的潜伏期一般为1至12天，多为3至7天，患者会突然出现发热、皮疹和关节疼痛。

其中，发热会持续1至7天，伴有关节炎、全身肌肉疼痛、呕吐等；皮疹多出现在发病后第2至5天；关节疼痛主要累及手腕和踝趾等小关节，也可涉及膝和肩等大关节，腕关节受压引起剧烈疼痛是本病的重要特征。

专家介绍，基孔肯雅热如同登革热的“双胞胎兄弟”，都由伊蚊（俗称斑蚊）传播。症状也与登革热相似，但关节痛更为显著。

佛山市第一人民医院感染科主任白红莲表示，多数基孔肯雅热患者为轻症，大约一周可治愈，重症及死亡病例较为少见。

“居民们一旦出现发热、关节痛或皮疹等症状，一定要及时前往正规医疗机构就诊。早发现、早治疗是关键。”白红莲说。

加强这四项预防措施——

王丽萍表示，面对蚊媒传染病的威胁，可以通过以下四项科学有效的预防措施，大大降低感染风险。

在环境治理方面，清除蚊虫孳生地是预防虫媒传染病的根本措施。传播登革热和基孔肯雅热的伊蚊的幼虫孳生于小型积水容器中，如瓶罐、废旧轮胎、花盆等，这些地方都可能成为它们的“温床”。强烈建议公众定期清理家中上述容易积水的地方，不给蚊子提供繁殖的机会。

在个人防护方面，要为自己打造一个安全的“无蚊空间”。包括外出时，尽量穿浅色长袖衣服，减少皮肤暴露面积；在裸露皮肤上涂抹含避蚊胺、避蚊酯的驱蚊液。在家中，安装纱门纱窗，使用蚊帐，必要时使用电蚊拍、灭蚊灯等。此外，在流行期尽量减少在外户树荫、草丛等地逗留时间。

暑期是出行高峰，建议公众密切关注流行区疫情。如果计划前往东南亚、非洲等登革热和基孔肯雅热流行区，出行前一定要查询当地疫情信息，做好充分的驱蚊防蚊准备。归国后14天内做好健康监测，密切关心自己的身体状况。

“如出现相关症状，及时就医，并告知医生旅行史和蚊虫叮咬史，帮助医生及时准确地诊断和治疗，也是切断传播链的关键。”王丽萍说。

（新华社北京7月16日电）

无糖食品：甜蜜背后有隐忧

王默玲 程思琪 邱思宇

果糖、甜叶菊干、山梨糖醇、麦芽糖醇、木糖醇、异麦芽酮糖醇、乳糖醇和甜茶苷等。

“选择使用了代糖的‘无糖食品’，并不等同于选择了健康食品。”董庆利说，许多无糖食品可能含有大量脂肪、淀粉等其他高热量成分，因此无糖并不意味着是低热量。此外，多项研究发现代糖可能产生一些潜在的健康影响，比如人工甜味剂可能会干扰大脑对甜味的正常感知，反而刺激食欲，增加对高糖高热量食物的渴望，从而间接促进肥胖的发生。

高翔表示，在评估甜味剂等食品添加剂安全性时，不能简单地以“天然”或“人工”作为判断标准。即使是天然存在的物质，在高剂量或特定条件下仍可能对人体健康产生不利影响。

理性看待“无糖食品”

面对琳琅满目的“无糖食品”，专家们表示，应理性看待、适量摄入。

“糖尿病患者、心脑血管疾病患者、肥胖患者等，在选择‘无糖食品’过程中需格外谨慎。”厉曙光说，不仅要关注产品是否标注‘无糖’字样，更要仔细查看配料表和营养成分表。

对于普通消费者来说，添加了代糖的“无糖食品”，也并非是减肥瘦身的解药。高翔表示，消费者需要把握三个核心原则：首先，代糖适合用于控糖时替代蔗糖以减少热量和血糖波动，但不能过度依赖；其次，安全不等于无限量，虽然所有代糖都有安全摄入标准且日常饮食通常不会超标，但长期每天食用大量“无糖食品”仍可能接近临界值，特殊人群（如孕妇、儿童和代谢疾病患者）更需谨慎控制；最重要的是，整体饮食质量远胜于代糖选择，即便选用最安全的代糖，如饮食结构本身高油高盐低纤维，其健康收益依然有限。

在选购代糖食品时，专家们建议，控制摄入剂量比单纯关注代糖种类更为关键。

“首先看碳水化合物总量，这决定了总体升糖潜力和热量贡献；其次看糖含量，了解其中的单糖、双糖有多少；最后需要关注配料表，了解该食品用的是什么甜味剂。”董庆利进一步建议道，消费者查看配料表排序时，若代糖成分（如“阿斯巴甜”或“安赛蜜”）出现在配料表末尾，表明添加量较少，排在前列则意味着含量较高；同时，要警惕“复配代糖”现象，例如打着“天然甜菊糖苷”旗号的产品可能掺入三氯蔗糖等廉价人工甜味剂，需仔细核查成分明细；最后，必须结合营养成分表全面评估，例如某些无糖巧克力可能含有30%以上的脂肪，而无糖饼干则可能使用麦芽糊精等快速升糖的碳水化合物成分，这些都会影响产品的实际健康价值。

据介绍，代糖主要分为天然来源和人工合成两大类。人工合成代糖包括阿斯巴甜、甜菊素、安赛蜜、三氯蔗糖、纽糖、糖精钠和爱德万甜等。天然来源的代糖则包括罗汉

（新华社上海7月17日电）