



南方報業傳媒集團主辦

今日廣東

GUANGDONG TODAY

中醫養生

逢周五出刊

最近中國國內多地氣溫飆升，讓人感覺瞬間入夏，有些地方甚至暖出了6月的水準，然而，升得高、跌得狠，“俯衝式”降溫來了。

隨著春天最後一個節氣穀雨的到來，季節更替之時，天氣愈發多變。此時我們的身體器官又要面臨一輪考驗。

撰文：李劫 繪圖：楊佳



天氣“過山車” 身體很“受傷”

血管：極易誘發心腦血管病

廣州中醫藥大學第一附屬醫院心血管科副主任醫師趙新軍介紹，春季忽冷忽熱，人體血壓、心率、心血管也會隨之應激調節，血管內膜上的一些斑塊變得很不穩定，容易潰破，血栓就形成了。

不僅如此，當氣溫飆升，猛然進入空調房、用涼水洗澡、食用大量冷飲等，也會增加心腦血管事件。身體為了散熱，體表血管擴張，大量血液會循環到體表，心臟、大腦等器官的供血就會相對減少。這種驟然的溫度調節，會使心腦儲備功能差的人很難適應，忽冷忽熱的溫差急劇變化會引起血管不斷收縮和擴張，導致血壓變化，引起循環障礙，極易誘發心腦血管病。

溫度的變化會讓心臟血管變得脆弱。

中國疾病預防控制中心、廣東省疾病預防控制中心、暨南大學研究人員通過2019年全球疾病負擔研究，分析了中國31個省不同溫度引起死亡的差異。結果發現，約59萬人因不適環境溫度而死亡，其中58萬人死於低溫，1萬人死於高溫。另一項由復旦大學附屬中山醫院、

北京大學第一醫院、復旦大學公共衛生學院展開的聯合研究發現，不適環境溫度可誘發急性心梗，其中低溫的影響更顯著。

呼吸道：防護功能可能降低

呼吸道表面黏膜有一種防禦能力，但由於天氣驟然變化，受到冷空氣的刺激，它的防禦功能降低，空氣中的病菌就容易從呼吸道侵入。

專家表示，在氣候多變氣溫忽冷忽熱之時，人體免疫力會受到影響，病菌、病毒等趁機侵襲人體，容易引起感冒、麻疹、流行性腮腺炎等呼吸道疾病。與此同時，春季人們在室內活動時，如不注意定時開窗通風，或是長時間呆在人羣密集的地方，也較容易被傳染上呼吸道疾病。

與此同時，支氣管炎、哮喘等慢性呼吸系統疾病也容易在此時發作，慢阻肺初期會出現咳嗽，如果不注意保暖，會引起慢阻肺急性發作，病情持續惡化會引起慢阻肺臨床症狀急性惡化或出現新的臨床症狀。包括呼吸困難、咳嗽、咳痰黃痰、胸悶等。嚴重的還會導

致肺部感染、呼吸衰竭等併發症。

膝關節：有些人會出現關節痛

中南大學湘雅二醫院免疫科杜金峰主治醫師介紹，雖然天氣變化並不是造成關節炎的原因，但關節炎的病人卻多半是天熱時好過，天冷時難過。有的病人的關節甚至可以勝任天氣預報的任務。比如，如果明天將變冷，他的關節就會在今晚發出痛的症狀。從理論上講，應該是氣壓變化的緣故。人體關節是骨與骨的連接處，是一個空腔。這個空腔本身有一個壓力值，而與這個壓力值相對應的就是外界的大氣壓。

這一內一外兩個壓力值是不一樣的，有一個差值。每當天氣變冷時，外界大氣壓就會降低，而關節腔內的壓力值卻沒有明顯變化。因而使原來的壓力差值變大，進一步使關節症狀加重。由於不同的個體對這種壓力差值變化的敏感性不同，就造成並非所有的患者都會有相同的反應。所以，大家要清楚，天氣變冷雖然加重了關節的症狀，但並沒有使本身的炎症加重，不必過分擔心。

談筋論骨

盤串或導致腱鞘炎

盤手串，相信中老年人並不陌生，很多人都把它當成一種打發時間的閒暇愛好。

近期，這個常見於中老年人的愛好，卻成為中國中小學生們的“解壓神器”。

不少孩子上課盤、下課盤、走路盤，還互相交流盤串心得。相關話題更是多次登上了微博話題熱搜榜，引發了大家的熱議。熱議當中，很多家長都表現出了對孩子們身心健康的關注，其中就包括了“盤手串是否會導致腱鞘炎？”的問題。

廣東省中醫院大骨科主任林定坤介紹，盤串過度確實有可能導致腱鞘炎，但更常見於中老年。

盤手串的常見盤法就是將手串擺在手掌上，通過拇指機械性地擺弄，發出“嘩嘩嘩”的聲響。

而我們的手指腱鞘炎正是跟這樣的“過度活動”有關。

手指腱鞘炎，俗稱“扳機指”，是臨床上常見的一種慢性勞損性、積累性疾病，任何手指均可發病，但多見於拇指、

中指及無名指。

當手指工作持續時間太長，工作的負荷過重，手指的“腱鞘”就會因為過度的摩擦而出現無菌性炎症、腫脹，如果一直得不到良好的休息，就會導致“炎症反復”，最後引起腱鞘的增生、變大，在通過環狀韌帶時，便會出現卡頓，若是處在發作期，更會伴隨劇烈的疼痛。

長時間採用單一的方式進行盤串，例如一直用拇指進行機械性地擺弄，就很容易造成腱鞘炎。

但由於中小學生的筋骨狀態都比較好，且課內外活動較多，雖然盤，但總體盤的時間比較有限，因此，患腱鞘炎的幾率並不算大。

所以，林定坤強調，更應該警惕的是愛盤串的中老年朋友們，自身筋骨退化加上手指長時間的過度活動，很容易就被腱鞘炎找上門，類似的病例在盤串愛好者身上比比皆是。

還有哪些習慣容易導致腱鞘炎？比起盤串，林定坤介紹，還有一些日

常習慣更傷手指，需要我們多加關注。

1.長時間做家務

日常“長時間切菜”、“織毛衣”、“用冷水洗碗”等家務活都容易造成手指的慢性勞損，誘發腱鞘炎。

2.手提塑膠袋購物

日常用手指長時間提過重的塑膠袋購物，會導致手指負荷過重，也是誘發手指腱鞘炎的重要原因。對於筋骨退化的中老年，我們推薦改用“買菜手推車”。

3.長時間打遊戲、刷視頻

玩手機，不僅容易傷頸椎，也容易傷手指。

4.吊單杠過久、過猛

吊單杠是深受中老年朋友喜愛的運動，在鍛煉的同時，要關注手部的健康。時間過久、用力過猛都容易導致手指的損傷。

除此之外，還有一些迫於工作原因容易過度用手的人群：手工勞動者；長時間用鼠標的辦公族；經常用手彈奏樂器的音樂工作者、愛好者。



長壽密碼

雨季來臨 趕緊來碗祛濕湯

穀雨已過，隨著夏天的腳步逐漸臨近，雨水量變多，身處潮濕環境中，有人時不時便有渾身酸痛沉重的感覺。廣東省中醫院脾胃科黃穗平教授在此推薦可利濕的薏苡仁，尤適合在夏天的雨季食用。

老廣家中“鎮宅之寶”

薏苡仁可是廣東老百姓，尤其是老廣家家戶戶的“鎮宅之寶”。

據了解，在現今廣州的南越王墓中出土的糧食作物之中，就發現有薏苡仁的身影，可見南方人食用薏苡仁的歷史早在兩千年前就已經開始。據《後漢書·馬援傳》記載，東漢被封為伏波將軍的馬援，率兵遠征廣西平息南疆之亂時，手下的將士在南方濕熱鬱蒸的山林中染上了“瘴氣”，無法打仗，後用薏苡仁煮湯給患病的士兵喝，大家感覺好多了，輕身省欲，屢立戰功。因此，薏苡仁因其獨特的功效，成為了東漢軍隊征服嶺南地區時重要軍用物資。那麼，薏苡仁的功效到底有沒有那麼神奇呢？

薏苡仁有“米中第一”稱號

薏苡仁，又稱薏米、苡米、藥玉米，水玉米（東北），晚念珠（福建），六穀米（廣西），珍珠米（貴州），有的也稱打腕子或打碗子等，為禾本科植物薏苡的乾燥成熟種仁。薏苡仁是傳統的藥食兼用穀物資源，甚至有“米中第一”的稱號。中醫學認為薏苡仁性涼，味甘、淡，入脾、胃、肺經，有利水滲濕、健脾止瀉、除痹止痛、清熱排膿的作用。

食療方

黨參薏苡仁豬骨湯

材料：黨參20克，薏苡仁30克，土茯苓30克，陳皮5克，豬骨頭500克（2人份）

做法：藥材提前用清水浸泡30分鐘，豬骨焯水，一同入鍋加水大火燒開後轉小火煮至30—60分鐘左右，加鹽調味即可。

功效：健脾祛濕

適宜人群：脾虛濕困人群。常見腹脹納呆、大便稀爛、頭身困重、舌淡胖邊有齒印、苔白膩等症。

最後提醒大家，薏苡仁適用於濕氣困重者，如脾虛無濕、脾陰不足、腎水不足、氣虛下陷，及大便燥結者慎用；薏苡仁有滑胎之嫌，所以孕婦慎用。



監制：黃燦 羅彥軍 策劃：林旭娜