

夏至时节暑湿盛 养阳静心护脾胃

6月21日迎来夏季的第四个节气“夏至”。中医专家介绍,这一时节气温高、降水多、湿度大,闷热难耐,容易引发中暑、消化不良、湿疹等疾病或症状,养生防病重在顺时养阳、清热祛湿、宁心护阴。

中国中医科学院西苑医院风湿病科副主任医师杜丽妍介绍,夏至时节,人体阳气外浮,内脏尤其是脾胃阳气相对薄弱,若过度贪凉,脾阳容易受损,从而运化功能减弱,带来食欲不振、腹胀便溏等症状;这一时期人体也容易湿邪内生,若脾阳虚弱,水液代谢失常,会停聚为痰饮、水湿,导致头重如裹、四肢困重等症状出现。

“中医认为,夏至是阳气盛极而衰、阴气始生的转折点,此时养生需顺应阳气外浮的生理特点,同时防止阳气耗散与湿邪内生。”杜丽妍提示,饮食方面应注重健脾化湿,可适当多食山药、茯苓、莲子、冬瓜,或以薏苡仁煮粥、煲汤食用;同时宜注意滋养心阴、预防心火亢盛,可选用百合、麦冬、银耳、乌梅等,适当食用苦瓜、苦菊;还需忌生冷寒凉、肥甘厚味及过咸过燥。

同时,专家建议这一时期晚睡早起,中午适当小憩;空调温度不低于26℃,避免直吹身体;出汗后及时更换衣物;运动避开正午烈日,轻缓适度,忌剧烈运动及运动后骤冷,可选择太极拳、八段锦、散步等舒缓运动。

“中医认为夏季属火,与心相应。”杜丽妍提醒,高温天气易引发心火亢盛,表现为烦躁易怒、失眠多梦、口舌生疮,因此,夏至节气里还应保持情绪舒畅,避免急躁发怒。

“夏至时节阳气最盛、暑湿渐重,是启动‘冬病夏治’的重要窗口期之一。”宁夏医科大学中医学院教授郭斌说,此时运用中医外治法养生防病,可着重扶阳固本、祛湿解暑、调和气血,例如,“三伏灸”常从夏至后开始启动,此时艾灸可借助自然界旺盛的阳气温通经脉,驱散体内积寒,强壮脾肾阳气。

据新华社北京6月20日电

长了智齿是拔还是留？听听医生怎么说

同样是长智齿,为何有人因疼到脸肿就医,有人却能终身保留?长了智齿到底该拔还是留?作为口腔“迟到者”的智齿常让患者陷入选择困境。近日,西安市红会医院口腔科医生辛璐在接受记者采访时给出专业解答:拔或留不能“一刀切”,需综合多方面因素科学判断。

近期,25岁的小李因右下智齿反复发炎导致进食困难,炎症期间面部肿胀、盲袋溢脓的症状在服用消炎药后仍反复发作。口腔检查显示,近中阻生的智齿与邻牙形成食物嵌塞“死角”,最终在拔除后彻底解除疼痛困扰。与之形成对比的是22岁的小王,其四颗智齿均正常萌出并建立良好咬合,医生评估后明确“可终身保留”,目前通过定期检查维护着口腔健康。

智齿要不要拔?辛璐说,临床中,五类智齿通常建议及时拔除:反复发炎的智齿堪称“口腔隐患”,因萌出不全形成的盲袋易藏污纳垢,引发冠周炎,出现频繁疼痛,甚至导致面部肿胀、张口受限;生长歪斜的智齿会挤压邻牙,造成邻牙龋坏、牙根吸收等问题;龋坏严重且难以修复的智齿,继续保留反而成了细菌温床;没有对颌牙的智齿易过度生长,引发咬合紊乱甚至创伤性溃疡;正畸治疗时,为给牙齿排齐腾出空间,智齿也常需拔除。

但并非所有智齿都“非拔不可”。辛璐强调,若智齿完全正常萌出,位置方向正确,能与对颌牙良好咬合且日常清洁到位、无任何不适,这类智齿完全可以保留。“患者既不能因恐惧拔牙拖延治疗,导致邻牙受损或炎症加重,也不能盲目自行决定拔牙,损伤口腔正常功能。”她提醒说,若对智齿状况存疑,应及时就医,由专业医生评估判断,为口腔健康做出正确选择。

据《西安晚报》

日常可穿？体考必备？——“碳板跑鞋校园热”现象调查

一段时间以来,外观炫酷、科技感十足的碳板跑鞋,正受到越来越多中小學生青睐,一些中小學生甚至将其作为日常鞋来穿。然而,多名医学专家表示,碳板跑鞋会改变或者限制青少年足部的生长发育,中小學生足部骨骼尚未完全定型,长期穿碳板跑鞋可能会导致足弓塌陷、足底筋膜炎、肌肉萎缩及跟腱炎等不良后果。

A 碳板跑鞋成了日常鞋

碳板跑鞋是一种在鞋底嵌入碳纤维板的专业跑鞋,其设计初衷是利用碳板的刚性提供推力,产生类似“弹簧”的推进效果,帮助精英运动员减少能量损耗,进而提高比赛表现,其使用场景被严格限定在平坦干燥路面的高强度直线奔跑。

但记者调查发现,碳板跑鞋广受中小學生欢迎。兰州一名小学高年级男生说,班上每天都有几名男生穿碳板跑鞋,他们觉得碳板跑鞋“很酷”“很帅”,尤其喜欢一些知名品牌的碳板跑鞋。另一名小学六

年级男生则说,碳板跑鞋穿着很轻便、弹力足,不管去哪,他都喜欢穿。还有的中小學生告诉记者,碳板跑鞋几乎是男生的必备品,“班里大多数男生平时也会穿碳板跑鞋,这也是男生之间的攀比对象和聊天谈资”。

“碳板跑鞋颜色靓丽,很受学生喜欢,有的学生甚至天天穿。”贵州某初中一名班主任说。

采访期间,一些长期穿碳板跑鞋的小學生直言,他们知道长期穿碳板跑鞋的危害,会得筋膜炎、对足

部发育不好,但因为觉得穿碳板跑鞋很酷,所以每天都会穿,平时还喜欢讨论哪款鞋好看、哪个品牌又出了新品。

在一些相关短视频的评论区,不少家长也反映,小孩喜欢穿碳板跑鞋。“我儿子读五年级,这段时间非要我给他买碳板鞋,说他们班孩子穿着好帅。”“我儿子一直说要买碳板跑鞋,说他同学都这样穿,不买不行。”“因为我不买碳板跑鞋,孩子还不高兴了好久,说同学都在穿。”……

B 碳板跑鞋成了“万能鞋”

记者调查发现,本是专业运动装备的碳板跑鞋,随着运动科技概念的普及以及商家的强力营销,逐渐成了中小學生群体的“宠儿”。一些商家将“金榜题名”“中考必备”等广告贴在店内的碳板跑鞋陈列区。电商平台上则充斥着“中考专用鞋”“体考专用”,甚至“老师推荐”“校长推荐”等宣传语。

一些销售人员或客服在推介碳板跑鞋时说,中小學生都可以穿碳板跑鞋。他们还重点介绍,穿碳板跑鞋跑步时,不仅可以跑得更轻松,还可以跑得更快。

“这款鞋子是碳板跑鞋,八九岁的小孩可以穿,日常穿也没问

题。”某电商平台一家跑鞋店的客服说,“穿上这款鞋子,世界第一帅。”

在该店铺可查看到的23条评论中,有13名买家所购碳板跑鞋的尺码为33码至35码。“孩子穿上说轻飘飘的,回弹力十足,版型也很好看。儿子是学校田径队的,老师也推荐其他同学买了。”一名购买了一双35码的碳板跑鞋的买家评论说。

一些家长和学生将碳板跑鞋看作“万能鞋”。“为了让孩子在中考体育测试中考得更好,我跟很多家长一样,也给孩子买了碳板跑鞋。考试的时候,无论考什么项目,孩子都

穿着碳板跑鞋。”兰州一名学生家长说。

成都某中学体育老师说,碳板跑鞋可以一定程度上提升学生的跑步速度,但现在很多学生为了迎合体育考试或提高中考成绩,就连参加排球和引体向上等项目考试时,都穿着碳板跑鞋,属于使用场景的严重错配。

一些中小學生认为,因为外观炫酷、科技感十足,穿碳板跑鞋已成为他们展示个性的主要方式之一。此外,他们还告诉记者,碳板鞋也有鄙视链,普通运动鞋被视为“贫民装备”,拥有一双高端碳板鞋则会成为大家艳羡的对象。

C 不当穿着弊大于利

贵州医科大学附属医院骨科副主任医师许顺恩表示,中小學生的日常活动与碳板跑鞋的专业化设计存在冲突,长期穿有运动损伤的隐患。一方面,中小學生骨骼还未发育成熟,长期穿碳板鞋会出现足底筋膜炎,导致足弓塌陷,成为扁平足。同时,还会使跟腱长期处于高负荷状态,发生跟腱炎。

另一方面,碳板跑鞋的高回弹性可以提高推进力,但也会弱化踝关节和足部本身肌肉的力量,进而降低踝关节的稳定性,更容易出现

扭伤等情况。“有一个小孩平时只穿碳板跑鞋,去年扭伤了膝关节,今年仍然觉得膝关节痛,并且有步态改变。”陆军军医大学西南医院运动医学中心主治医师穆米多说。

兰州一名学生家长说:“孩子要求买,我没多想,就给他买了一双,销售人员也没有跟我说碳板跑鞋的专业性和危害性。孩子经常穿它上下学,有一天突然跟我说,脚底疼到不能走路,医生说这是长期穿碳板跑鞋引起的足弓受损。”

甘肃省妇幼保健院骨一科主任

D 合理使用碳板跑鞋

在穆米多看来,当运动装备的技术属性超越使用者自身的能力时,技术就从赋能者变成了致伤者,“我们不愿看到这样的事情发生”。

短跑运动员袁琦琦曾专门拍摄视频,科普中小學生长期穿碳板跑鞋的危害,在她看来,青少年买普通的鞋就可以了。许顺恩也认为,中小學生在日常生活中,应选穿缓震适中、稳定性佳的普通运动鞋。

兰州大学体育教研部副教授丁

督前说,针对“碳板跑鞋校园热”这一现象,教育部门、学校可以开展专项科普进校园活动,邀请相关专家给家长、学生讲解长期穿碳板跑鞋的多种危害,让他们清楚知道碳板跑鞋的专业功能和适用场景。此外,市场监管部门也要主动作为,要求商家规范经营,对误导消费者等行为予以严惩。

“当孩子要求买碳板跑鞋时,家长要审慎对待,不能一味地满足,要

医师邓银栓等专家表示,碳板跑鞋是一款竞速鞋,其使用场景有严格限定,并不适合日常通勤穿。不光是中小學生,成年人长期穿碳板跑鞋通勤,同样也会出现足底疼痛等问题。

医学专家还表示,平时长期穿碳板鞋会打破身体的平衡,导致走路的姿势异常,脚后跟很难正常着地,只能靠前脚掌垫着走,身体为了维持平衡,骨盆会不自主地侧倾或前倾,脊柱和腰椎被迫过度前凸,长期可能会诱发腰突和腰肌劳损。

给孩子讲清楚危害,引导孩子摒弃攀比等不良心态,合理穿鞋。”贵州某中学教师说。

在丁督前看来,中考体测更多是对日常锻炼成效的检验,将碳板跑鞋视为体考“捷径”,而忽视日常科学锻炼,属于典型的本末倒置。“平时不运动、不锻炼,穿再好的鞋,作用也不大,反而可能造成身体损伤。”他说。

新华社贵阳6月21日电