



再配一瓣新蒜,吃完出一身透汗,暑气都随汗排出去啦。

中医外治法:耳穴压豆

取穴:耳穴神门、心、脾、胃、交感等穴位。操作:选取上述穴位进行耳穴压豆。每日按压数次,每次每穴1分钟左右,以轻度酸胀为宜。适用人群:心烦、睡眠不安、食欲下降、腹胀者。注意:若按压后出现明显疼痛、红肿、瘙痒,应及时就医。



本期专家

毛静远

全国名中医
岐黄学者

天津中医药大学第一附属医院
心血管科 主任医师



【津韵岐黄】——传承津门古法,乐享节气养生

小暑养生 防暑湿 护心脾

蝉鸣渐起,暑气蒸腾,眼下即将迎来二十四节气中的第11个节气、夏季的第5个节气——小暑。在小暑节气,我们应该做好哪些准备,让身心逐渐适应湿热的气候,远离健康困扰?全国名中医、天津中医药大学第一附属医院心血管科毛静远教授指出:小暑节气应注重防暑祛湿,养心护脾。

节气特点与健康挑战

小暑时节,暑湿交蒸,以下三类问题尤为突出:

1. 暑性炎热,易伤津气:暑邪侵犯可出现高热、面赤、心烦、多汗等症状。出汗过多不仅伤津,还会气随津泄,耗伤正气,出现口渴喜饮、气短乏力等表现。

2. 暑多夹湿,易困脾土:高温高湿环境下,湿邪困遏脾胃,影响运化功能,常伴有头身困重、食欲减退、大便不爽等症状。冠心病患者在阴雨闷热天气更容易出现胸闷、胸痛。

3. 暑性升散,易扰心神:暑热上扰清窍,扰乱心神,令人烦躁不安。情绪波动是心血管疾病的重要诱因,可导致血压不稳、心绞痛甚至心梗发作。

起居调养 合理作息 注意避暑 防伤寒湿

小暑节气,作息应遵循“夜卧早起”的原则,在23点前入睡,保证充足睡眠。中午建议睡个“子午觉”,使心火下降、肾水上升,心肾相交。

高温时段避免外出,老年人、心血管疾病患者、体质虚弱者尤需注意。

此外,室内空调温度不宜过低,注意腹部、关节、后颈等部位的保暖。洗澡宜用温水,避免寒邪直入腠理。

饮食调养 清热消暑 健脾祛湿 养心护脉

小暑饮食应以“清热消暑、健脾祛湿、养心护脉”为原则,可食用莲子、百合、赤小豆、莲藕等养心清暑之品,以及薏苡仁、白扁豆、荷叶、陈皮、山药等化湿健脾之物。

食疗方推荐:荷叶冬瓜薏米汤。食材:荷叶半片,冬瓜300克,薏米50克。做法:上述食材同煮,大火煮沸后转小火炖煮30分钟,可配小咸菜或调味品食用。功效:清暑祛湿,利水消肿。适用人群:身体困倦、食欲下降、下肢沉重或轻度浮肿者。注意:平素脾胃虚寒者,不宜过多食用。

民俗中的养生智慧

俗话说“头伏饺子二伏面”,小暑过后十天就是头伏,所以人们会在小暑吃饺子。饺子在传统习俗里是开胃解馋的食物,伏天人们总感觉炎热烦躁,导致食欲不振,所以吃点饺子开开胃。老天津人说:伏天吃饺子,要蘸着老陈醋,

本期专家

韩泉洪

天津市眼科医院 副院长

王玮方

天津市眼科医院视光中心大港分中心 主任

生活中随处可见戴眼镜的朋友,不少人觉得近视是小事,而高度近视无非是镜片厚一点、度数高一点,戴个适合的眼镜、做个近视矫正手术就能万事大吉。但很多人不知道,高度近视从来都不是简单的视力问题,而是潜藏终身风险的眼部健康隐患。《健康直播间》特别邀请天津市眼科医院的权威专家,带大家认识高度近视,学会科学护眼。

何为高度近视?

高度近视是指近视度数 ≥ 600 度、眼轴长度超过26mm以上的近视,主要分为单纯性近视和病理性近视。

单纯性近视近视度数高,但是成年以后可趋于稳定,并且不伴有导致不可逆视觉损害的眼底病变。而病理性近视表现为近视终生进展,并且会造成不可逆的视觉损害和眼底病变,并伴有眼轴不断地过度增长。

近视的发生受遗传和环境多因素的综合影响,高度近视具有更高的遗传倾向,其中比较明确的是病理性近视主要由遗传决定。也有研究表明,高度近视者子女的近视发生率是低度近视的10倍以上。所以如果怀疑孩子的近视有遗传因素,要尽快去专业眼科机构进行检查。

高度近视不只是视物模糊

韩泉洪副院长强调,高度近视对视力的损害,除了高度屈光不正对屈光矫正带来的困难,更重要的是它有



【有医说疑】——直面健康热点,权威解疑释惑

高度近视 不只“镜片厚”那么简单

很多并发症可以造成视力的永久性损害甚至失明风险:

如提早出现白内障,会导致继发性青光眼、视网膜病变、视网膜脱离、黄斑裂孔以及黄斑劈裂等眼底病变等。另外,研究也发现,高度近视者合并眼底先天性疾病而致盲者也不少,如视网膜色素变性、视神经发育不全等。因此高度近视成为我国第二大致盲原因。

规范配镜保护视力

王玮方主任指出,不同度数和眼部条件适配不同矫正方案。

多焦软镜:配戴感受和普通软性隐形眼镜接近,上手简单、舒适度好,适合绝大多数中高度近视人群日常工作、生活使用。

多焦RGP(硬性透气性角膜接触镜):属于硬性接触镜,最大优势是透氧性好、成像清晰度高,尤其适合高度近视合并高度散光、眼表比较敏感的人,也是青少年近视防控的常用方案。

巩膜镜:巩膜镜属于特殊定制镜片,主要面向超高度近视、角膜形态不规则、普通镜片无法正常适配的人群,但验配流程复杂,对专业度要求极高。科学配镜也有明确的判断标准:

配镜后视物清晰,无头晕、眼胀、变形;长时间用眼无明显疲劳、重影,远近视物双眼协调舒适。

验光必须经过综合验光与试戴流程,若高度近视人群长期视物变形、眼胀,需先排查黄斑等眼底器质性病变,再调整矫正方案。

警惕眼部急症信号

建议18-40岁人群每年进行基础眼科检查;40岁以上人群每年查眼底。对于高度近视人群以及患有糖尿病、高血压、有眼疾家族史者,建议每半年复查眼底、眼压、眼轴。

日常生活中应养成健康用眼习惯,遵循20-20-20原则,每日保证两小时户外自然光活动,不在躺卧、昏暗环境下使用电子产品。

饮食多摄入叶黄素、各类维生素,减少高糖油炸食品;保证充足睡眠,避免剧烈撞击和长时间低头负重,不要用力揉眼。

管控血糖、血压,降低全身疾病对眼底的伤害。一旦出现眼前频繁闪光、飞蚊突然增多、视物扭曲、视力骤降、视野缺损等情况,要立刻前往眼科就诊,及时排查眼底病变,避免造成不可逆视力损伤。

炎炎夏日,紫外线强度居高不下,防晒成了每日必修课。然而,不少人对防晒仍存在认知偏差。

误区一:防晒霜一涂了之。出汗、摩擦会破坏防晒膜;纯化学防晒剂经强光照射,防护力约2小时就会明显衰减;纯物理防晒霜(氧化锌、二氧化钛)则因物理脱落同样会失效。长时间在强光户外,建议每隔2小时补涂一次,游泳或大量出汗后需立即补涂。

误区二:过度迷信高倍数防晒产品。SPF30可阻隔约96.7%的UVB。高倍数防晒剂添加量更高,质地厚重,更容易加重皮肤负担、诱发泛红过敏。仅短途通勤、短时室外停留选择SPF30、PA+++即可。

误区三:只依赖防晒霜。UPF50+防晒衣、黑胶遮阳伞、宽檐帽是硬防晒屏障。硬防晒遮挡大面积皮肤,防晒霜处理暴露部位,两者搭配更周全。

认清误区,科学防晒。

夏日科学防晒 认清误区 别踩坑

【健康聚焦】——洞察行业热点,服务市民生活

都市频道《健康直播间》播出时间:每周五20:15,每周六、周日19:45。