

# 不治已病治未病，中医教你调养湿热体质

福建地处祖国的东南角，属亚热带海洋性气候，常年受偏东或偏南暖湿气流影响，气候炎热多雨，空气湿度大。尤其到了芒种时节，气温升高降水多，空气湿度明显增加后，人们难免会感到不适，尤其是湿热体质的人，内外湿热交困，症状更为明显，常常表现为面部和鼻尖总是油光发亮，常感口干口苦、口中异味、有口气，心烦易困倦，舌苔厚腻，大便黏滞，小便有灼热感。

湿热体质有两大特点，一是阳气偏盛，二是湿性粘滞。湿和热夹杂在一起，治疗起来比较复杂，一方面要疏散体内多余的热邪，另一方面要通过出汗、利小便等方式祛湿，中医师会视轻重还是湿重，在清热和祛湿上有所偏倚。湿重的以化湿为主，选用三仁汤、六一散、平胃散等；热重以清热为主，可选茵陈蒿汤、连朴饮等。

湿热体质的人如何安然度夏，可从以下几点入手：

1.精神调养。湿热体质的人情绪一般比较不稳定，阴晴不定。因此更要注意控制情绪，释放压力，出现不良情绪要及时宣泄，多与人沟通，保持一个良好的心态和愉悦的心情。

2.饮食调养。湿热体质的人可以多食蔬果，多喝粥，但要减少摄入冷饮及过于辛辣刺激的食物；还可以食用一些清热利湿的食物，比如薏苡仁、莲子、绿豆、赤小豆、鸭肉、鲫鱼、冬瓜、莲藕等。

3.生活起居调整。《黄帝内经》指出夏季应当“夜卧早起，无厌于日”，指在起居上宜早起，夏天太阳升得早，早晨空气清新，气温又相对较低，早起可以顺应自然界阳盛阴虚的变化，对增强体质有益。中午暑热最盛之时适当午睡既可避炎热，又可消除疲劳，补充体力。午睡时间一般以半小时到一小时为宜。湿热体质的人不能熬夜，不能长时间的负荷工作。湿热体质者对暑湿季节、梅雨季节及潮湿环境适应能力较差，因此在这样的气候条件下，要保持居室干燥。

4.运动锻炼。湿热体质的人可以进行一些强度较高的运动，这样可以消耗掉体内多余的热量，排泄多余的水分，从而达到清热除湿的目的。

5.药物治疗。湿热体质严重的人还可以采用一些中医药物调理的方法，根据湿重还是热重采取个性化的治疗，一定要听从医嘱，不能够自己乱抓药，以免加重病情。

(中医科:余晓琳)



## 治疗失眠，这样做，不吃药也可以！

46岁的王先生，因为工作压力最近出现入睡困难，夜间频繁醒来，晨起昏昏沉沉，疲乏无力等一系列症状，口服了“思诺思、舒乐安定”等药物，症状有所好转，但是听说安眠药有成瘾性、副作用大，也不希望长期靠安眠药物入睡，于是就就诊于我院睡眠医学中心。

吴美娜主治医师经过询问病史发现王先生失眠病程小于3个月，属于短期失眠。经过评估建议选择失眠的非药物治疗——失眠认知行为治疗。

失眠认知行为疗法(CBT-I)是指针对持续性失眠中行为、认知和生理上的因素的一系列治疗策略，主要针对失眠的病因及持续因素进行治疗，根据患者的睡眠情况，通过5大模块技术方法，纠正错误的

睡眠认知和不恰当的行为因素，从而起到治疗失眠的作用。

失眠认知行为治疗5大模块技术方法：睡眠限制疗法(增加睡眠驱动力，增加睡眠的连续性和巩固睡眠)；刺激控制疗法(将床/卧室与睡眠重新联系起来)；睡眠卫生教育(教导失眠者改变睡眠的健康生活方式)；认知治疗(改变对睡眠和失眠的误解和错误的信念，减少/预防对失眠的过度监控和担忧)；放松训练(减少干扰睡眠的躯体和认知觉醒状态)等。

CBT-I作为《中国失眠症诊断和治疗指南》推荐的首选治疗方案。其短期疗效与药物治疗相当，长期来看，其疗效优于药物治疗。但失眠认知行为疗法也存在一些劣势，如起效慢、周期长等，需要患者有良

## 不磨牙！让个别牙缺失多一种修复方式！

“医生，我只缺一颗牙，不疼不影响吃饭，还要镶牙吗？”75岁的陈阿姨，平常牙齿保护的很好，但是有一颗下前牙因松动拔除。因身体因素不能耐受种植牙修复，跟大多数人一样，陈阿姨听说如果不做种植牙的话就需要拔一颗补三颗牙，所以迟迟未做修复。

“只缺1颗牙应该没关系，反正还有那么多可以用”。很多人都这样错误认为。其实，缺牙的危害正在悄然发生。有种说法是“缺了一颗牙=危害整个口腔”。确实如此，长时间缺牙，即便只是一颗，也会对整个口腔颌面系统造成不良影响。

经过认真口腔检查及分析，口腔科林珍香医生为陈阿姨推荐了一款适合她的“缺一颗牙就补一颗牙”的微创固定修

复——粘接桥修复。“这种修复方式很好！不用磨牙很适合我。虽然说只缺一颗牙，不疼不影响吃饭，但平常一说话，一张嘴就是一个豁口，都不好意思张嘴。”陈阿姨对修复后的效果很满意，“这下可以放心咧嘴笑了！”

那什么情况下可以做粘接桥微创修复？一般是下前牙或者上下前磨牙单个缺失。随着大众口腔保护意识的提高，牙齿的存留率变高，口腔内缺牙也减少，越来越多的患者适合粘接桥修复。

粘接桥修复会影响旁边的牙齿吗？粘接桥修复不需要磨除缺牙两边的牙齿，通过两侧翼板粘固在舌侧，既美观、微创、又简单、舒适。如果缺牙两边的牙齿有轻微松动，粘

接桥修复还可以起到固定松动牙的作用。对于看牙恐惧患者，尤其适用。

粘接桥修复后要注意口腔卫生，避免咬太硬的东西，还要注意定期检查。(口腔中心:林珍香)



今年的单位常规体检让黄大姐有些焦虑，原来她的腹部彩超发现有“胆囊隆起样病变”，听到有些朋友说这个不是啥好东西后，黄大姐赶紧来到福建省级机关医院外科就诊。“医生，我还经常进食油腻食物后感觉胃疼。跟这个病有没有关系？”

## 发现胆囊息肉到底要不要手术？

接诊的外科副主任医师许进伟仔细查看了黄大姐的体检报告，经询问病史及细心查体后，许主任建议她住院手术治疗。“胆囊息肉是指胆囊壁向胆囊腔内突出或隆起的局限性息肉样病变，又称为胆囊息肉样变。您的胆囊息肉为单发的大息肉，直径超过1cm，这种多为胆囊腺瘤，有恶变的可能。而且您时常进食油腻食物后右上腹疼痛，很可能是胆囊引起的疼痛，这些都是这个胆囊息肉的手术指征。”

在排除了相关手术禁忌后，许主任为她选择了腹腔镜胆囊切除术。术后第三天，黄大姐就康复出院了。

许主任介绍，胆囊息肉在临床上经常会遇到，一般分为三种，包括：1.胆囊胆固醇息肉，大部分小于10mm，多

发。2.胆囊腺瘤，为肿瘤性息肉。3.胆囊腺肌增生症，为无蒂性息肉，常大于10mm。

那么，发现自己有胆囊息肉后该怎么办呢？许主任介绍：

### 可以轻视的胆囊息肉

多发的，小于5mm，如果无任何不适，每6-12个月检查一次B超，少数胆固醇息肉可自行消失。

### 需要重视的胆囊息肉

息肉直径在6.5-10mm的，年龄大于50岁的女性，这类的息肉要重视，6个月左右的定期超声复查很重要，如果息肉不增大，继续随访。

### 建议手术的胆囊息肉

- 1.单发，基底宽大，息肉超过10mm，近期复查生长迅速。
- 2.有症状的胆囊息肉。伴有餐后右上腹痛症状，并确认与伴随胆囊结石、胆总管梗阻、复发性胰腺炎等有关时。
- 3.胆囊颈部息肉，影响胆囊排空。
- 4.胆囊结石伴有胆囊息肉。
- 5.年龄大于60岁的病人。

目前大部分胆囊息肉手术可采用微创的腹腔镜胆囊切除术，检查出胆囊息肉不要惊慌也不要大意，定期检查息肉大小的变化，结合临床表现和伴随的情况，来决定是否“和平共处”，还是“斩草除根”。

(四区外科:杨晟兴)

好的依从性，严格规律的作息，并长期遵守。有些患者容易受到外界环境的干扰和诱惑从而没有自我规律和约束，导致疗效不佳甚至提前结束疗程。

王先生接受了吴医生建议，坚持每周一下午到睡眠医学中心接受认知行为治疗，通过六周的治疗，成功停用了安眠药物，睡眠状态也比以前明显改善了。吴美娜医生介绍说，除了像王先生这样短期失眠者可以选用失眠行为治疗外，长期失眠者亦可选用，不宜或不想服用安眠药者(如备孕)均适用。已经服用安眠药物的，可通过认知行为治疗，减少安眠药物的使用，或者停用。

失眠认知行为治疗，专业的医生和治疗师，通过定期面对面沟通，根据你的实际睡眠情况，制定详细的个体化睡眠方案，私人订制哦！

(三区睡眠中心:吴美娜)

## 孩子做鬼脸，鼻子出问题

2年来，轩轩总爱揉鼻子、做鬼脸，晚上睡觉也不安分，常常半夜爬起来闹。母子二人来到了我院耳鼻咽喉科，接诊的蔡艳绯副主任医师发现，轩轩鼻子两侧、鼻子上都皱皱的，鼻子里有清涕，咽喉处还粘着分泌物，“这是得了过敏性鼻炎！”蔡医生说。搓鼻子可能就是鼻痒的一种反应，鼻子上的皱纹叫变应性皱褶，这些都是孩子过敏性鼻炎的特殊表现，晚上睡不好，可能与夜间鼻塞有一定关系，蔡医生建议对孩子的过敏性鼻炎予规范的治疗。果然，经过一周的对症治疗，轩轩的症状缓解了不少。

过敏性鼻炎主要是机体暴露于过敏原后产生的黏膜非感染性慢性炎症性疾病，典型的过敏性鼻炎的症状为阵发性喷嚏、清水样涕、鼻塞、鼻痒，可伴眼痒、流泪等眼部症状。部分患儿伴有夜间打鼾、频繁清嗓、慢性咳嗽等症状。学龄前的患儿会出现揉鼻子、变应性敬礼(患儿为缓解鼻痒和鼻塞而用手掌或手指向上揉鼻的动作)、变应性暗影(类似黑眼圈)、变应性皱褶(患儿经常向上揉鼻尖而在外鼻皮肤表面出现横行皱纹)，在学龄儿童中常见口腔或喉痒、咳嗽、控制不良的哮喘、睡眠障碍、长期或频繁的呼吸道感染等。

蔡医生介绍说，过敏性鼻炎的主要表现是打喷嚏、流涕、鼻痒、鼻塞。近年来儿童过敏性鼻炎的患病率越来越高，首次发病年龄越来越小。如果看到孩子出现黑眼圈、鼻子上有横纹，喜欢像行少先队礼一样从下往上揉搓鼻子，建议到耳鼻咽喉科检查，明确是否过敏性鼻炎。

“最近几年海淘药品火起来了，之前一个家长给孩子用一款日本淘回来的号称新药的滴鼻剂，结果越滴鼻塞越严重。”蔡医生说，“其实此类鼻喷剂有效成分是萘甲唑啉，萘甲唑啉就是我们熟知的老药滴鼻净的有效成分，通过收缩鼻粘膜血管的作用缓解鼻塞，我们称这类成分为“减充血剂”。短期使用效果立竿见影，但连续使用超过7天就可能使症状反弹，还存在发生药物性鼻炎的风险，导致鼻腔干燥，鼻粘膜萎缩造成永久伤害。”蔡医生提醒，很多海淘药物内的成分不适合长期使用，建议家长不要盲目跟风，给孩子用药时，一定要看清药物成分或者咨询医生后使用。

(耳鼻咽喉科:蔡艳绯)

