

■ 海都记者 林宝珍

5月5日,我们迎来夏季的第一个节气——立夏。中医认为“夏气与心气相通”,立夏养生需以“心”为核心,兼顾护阳与祛湿。在福建省卫健委近日召开的“时令节气与健康福建”系列新闻发布会上,专家们围绕福建立夏节气和福建地域特点,就防病治病、预防保健提出了诸多实用性建议。

我省气候:雨热交织,气温多变

福建省气象服务中心正高级工程师游立杭介绍,立夏标志着福建雨季(5—6月)的到来,全省平均降水量增多,降水强度增大,暴雨过程显著增加。今年立夏期间,预计降水西北部南部偏多,其余大部偏少。同时,气温持续升高,全省平均气温22.7℃,但冷空气仍会来袭,气温波动较大,正如福州谚语“谷雨立夏,寒死老郎罢”所说。

运动遵循“三时”,饮食“三增三减”

福建省卫健委中医药管理一处处长钱新春介绍,立夏期间,升温快、雨水频、湿气重,南方“湿热”与北方“燥热”并存。运动方面,践行“三时养生法”:晨光初露时,效仿“闻鸡起舞”舒展筋骨,八段锦“两手托天理三焦”招式可激活阳气;日上三竿际,学习“高卧北窗”小憩养神,配合印堂穴按摩缓解心火;暮色四合后,体验“步履深林”纳凉健步,足三里穴位拍打能强化脾胃运化。

提高脾肺功能,改善过敏性体质

立夏时节福建湿热交织,花草繁茂,花粉、尘螨等过敏原激增,易诱发过敏性鼻炎。要如何预防呢?福建中医药大学附属人民医院院长徐顺贵主任医师表示,中医认为提高脾肺功能是改善过敏性体质、减少哮喘发作的关键。首先要注重环境防护,晨起关闭门窗,用艾叶熏蒸房间,外出佩戴

立夏闽式养生宜『三增三减』

保健要『三养三防』,兼顾护阳与祛湿
此时节福建气候雨热交织,气温多变;专家表示,养生



湿热体质者,吃海鲜有讲究

立夏时节海鲜丰富多样,但部分海鲜因为食物特性,被称为“发物”,可能诱发痛风发作、引起皮肤瘙痒等过敏反应或使疮疡肿毒等病症加重。对此,福建中医药大学附属人民医院临床营养科主任、主任医师叶彬华提醒有这类疾病的患者谨慎食用海鲜,她还对湿热体质人群吃海鲜给出了几点建议:

选择合适的海鲜种类。性温的海鲜更易助湿生热,因此湿热体质建议选择性味甘平鱼类,或者凉性的贝类,避免温热性质的海鲜,如虾、蚶、鳗鱼。痛风或高尿酸血症的患者可选择低嘌呤的海参、海蜇。

控制食用量。每次食用量以不超过100克为宜,避免因过量进食海鲜加重脾胃负担。

注意搭配。吃海鲜时可搭配一些具有清热利湿作用的食材,如冬瓜、丝瓜等。避免同时食用辛辣、甜腻、酒类等食物,这些食物易生湿生热,例如,吃海鲜时喝啤酒,会使尿酸生成增加,易引发痛风,还会加重湿热。

宜采用清蒸、水煮等清淡的烹饪方式,避免油炸、油煎、红烧等,以减轻湿热症状。

“三养三防”兼顾护阳与祛湿

福建中医药大学附属康复医院中医内科副主任医师余运影也提醒,立夏时节气温升高、雷雨增多,人体新陈代谢也会随之加快。这个时节养生保健要记住“三养三防”,兼顾护阳与祛湿。

【三养】

养阳气:立夏后阳气升发,建议每天早晨8点到10点之间,晒15分钟后背,帮助阳气舒展。

养心气:中医说“夏属火,对应心”,天热容易心

烦气躁。建议每天午休15~30分钟,哪怕闭眼静坐,养心气心血、缓解疲劳。

养脾胃:湿热天气易困脾,导致胃口差。适合用八段锦中的“调理脾胃须单举”来养脾胃。

【三防】

防贪凉:空调温度不低于26℃,避免直吹腰腹和颈部,晚上睡觉盖好肚子,以免寒湿入侵引发关节痛、腹泻。

防湿邪:下雨后及时

通风换气,衣物被褥保持干燥。福州属于潮湿地区,可用藿香佩兰各20克,艾叶10克煮水泡脚祛湿。

防上火:夏季上火多是“虚火”,表现为口干舌燥,但手脚凉,这是上热下寒,刮痧是好方法,可刮拭足底涌泉穴,或小腿内侧(足少阴肾经),有助于清虚火。如果是“实火”,如口疮、便秘、尿黄,可重点按揉或者拍打足临泣、内庭穴、阳陵泉穴,清热泻火。

疑基因出错 中年男双腿严重O形

福州大学附属省立医院专家提醒,软骨发育不全的患者,会出现严重矮小,若家族中多人出现类似症状,需尽快进行基因检测

■ 海都见习记者 何丹莹 记者 胡婷婷

“医生,我这腿越来越不行了,走几步路就喘得厉害。”4月26日,福清51岁的陈先生(化名)坐着轮椅,在家人陪同下从福清赶到福州大学附属省立医院。专家提醒,软骨发育不全的患者,会出现严重矮小,若家族中多人出现类似症状,需尽快进行基因检测。

双腿疼痛,以为是“痛风”

陈先生自小就比较特别,矮了同龄人不少,走路还摇摇晃晃的,但这没有影响生活,日常也以开车谋生。十年前一场午觉后,陈先生突然无法站立,这成了他噩梦的开始,每晚因膝盖密密麻麻的针刺感难以入睡,从此踏上漫长的求医路。

当时,当地医院诊断为“痛风”。“我从小就矮小,所以一直以来喝各种汤,吃动物内脏,以为是在补充营养,现在才知道是错误的,高嘌呤反而导致了痛风。”

此后他遵医嘱控制饮食,可是症状却越来越严重。

随着时间推移,他的下肢力量逐渐衰退,双髋部、膝关节疼痛及活动严重受限,如今上厕所需扶墙缓慢挪动,爬楼梯必须依赖家人搀扶或拐杖借力,基本丧失独立行动能力。

在义诊现场,他努力起身行走时,双下肢呈明显O形,步伐细碎蹒跚,每走几步就伴随大幅度喘息,“现在走10米就喘得不行,更别说走远路了”。

义诊现场,福州大学附属省立医院骨科与运动医学中心进行多学科会诊,中心主任、学科带头人徐杰,中心副主任、风湿免疫科主任高飞及脊柱专业组主任医师林世水详细了解陈先生的病史,这才得知陈先生的母亲也是O形腿,家中五个子女中有三

“基因突变是软骨发育不全的主要原因,有很高的遗传性。”林世水医生介绍,软骨发育不全为常染色体显性遗传,10%~20%呈家族遗传性,80%~90%为散发性,外显率100%。软骨发育不全的患者,会出现严重矮小,男性成人患者平均身

人(包括他自己)遗传了这个特征,而陈先生所生的两个孩子中,女儿也出现了类似的下肢畸形倾向,儿子目前暂无症状。

影像图显示,陈先生的膝关节内翻已致双腿呈严重O形畸形,腰椎严重侧弯压迫胸腔。医护团队发现他有低磷血症,并且结

软骨发育不全,具有遗传性

合其家族聚集性发病特征,初步怀疑他患有一种以关节软骨退化、骨骼畸形为特征的家族遗传性软骨病,建议他先进入风湿免疫科病房做基因检测,待基因检测结果出来,再由多学科讨论共同制定治疗方案。

那么后续会如何开展治疗呢?徐杰主任表示,高约为130cm,女性约为124cm,而且他们的矮小常常“不成比例”,表现为明显的“胳膊短、腿短”。软骨发育不全患者一般“脑袋很大”,伴前额(也就是脑门)突出,脸中部可能会出现凹陷,鼻梁塌陷等。患者除了四肢明显短之

后续如果需要开展治疗,需“内外结合”:风湿免疫科针对检查结果为他制定用药方案,干预代谢问题(如控制尿酸、调节激素等等);外科手术矫正结构异常,例如,可以给他做髋关节置换、膝关节矫正和脊柱矫正重建等手术,帮助他重新站立。

那么后续会如何开展治疗呢?徐杰主任表示,

外,手、肘、膝、腿等可出现不同程度的畸形和运动障碍,比如四肢关节皮肤褶皱增多,手指出现短指、三叉手以及严重的罗圈腿等畸形。

“基因检测不仅能确诊病因,更能为后代提供早期干预机会。”医生建议,若家族中出现多人关

节畸形、儿童期反复关节痛或青少年脊柱侧弯,需及时排查遗传性骨病,尽快进行基因检测。若子女携带致病基因,可在儿童期通过物理矫正、代谢管理等手段延缓病情发展,早发现、早治疗能大幅改善预后,避免致残风险。