



2月18日,广西兴业有限公司一韭菜种植基地工作人员采收韭菜。新华社记者曹伟铭 摄

今年2月18日是雨水节气,这是二十四节气中第一个反映降水现象的节气。中医专家提醒,此时阳气初升,湿气渐重,天气乍暖还寒,养生防病重在祛湿健脾、疏肝理气、防风御寒。

“中医认为‘为阴邪,易困脾阳’。”首都医科大学附属北京中医医院皮肤科主任医师朱慧婷介绍,雨水时节,湿邪与风邪交织,易诱发湿疹、荨麻疹、痤疮等皮肤问题,需提前防范。日常起居上,人体应顺应自然规律,早睡早起,但不可过早减衣,尤其需要护住颈背、腰腹及下肢,防止寒湿侵表和内生湿气,同时室内保持通风,被褥勤晒,以祛湿防潮;饮食上,推荐茯苓山药粥、玫瑰理气茶等,可健脾化湿、疏肝理气,要特别注意少吃甜食、油腻、生冷(如冰淇淋、生鱼片、凉拌菜等)食物,以免助湿生痰,加重皮肤问题。

航空总医院中医科副主任医师吴昕

妍提醒,雨水时节,空气湿度增加,湿邪具有黏滞、重浊的特性,容易困阻脾胃,抑制其正常的运化功能,导致慢性胃炎患者病情反复或加重。在中医理论中,脾胃被视为“后天之本”“气血生化之源”,脾胃的健康直接关系到人体的气血生成和营养输送。因此,调养好脾胃,不仅能有效减轻慢性胃炎的不适症状,为整个春季乃至全年的健康打下坚实基础。具体来说,可适当食用具有健脾祛湿作用的食物,如山药、薏米、芡实、白扁豆等。此外,可多吃新鲜的蔬菜,如春笋、菠菜、韭菜等,这些蔬菜富含维生素和膳食纤维,有助于促进胃肠蠕动,增强脾胃功能,但要注意烹饪方式,尽量选择清淡易消化的做法,如清炒、煮汤等,避免油炸、油煎,减少胃肠负担。

记者王美华
人民网(来源:人民日报海外版)



在太湖源镇现代农业园内竹林里拍摄的天目雷笋。(资料照片)
新华社记者徐昱 摄

怎么用手有讲究

腱鞘炎多发生于成年人,以日常生活或工作中用手频繁的人群为主。腱鞘炎最常发生在拇指,其次为环指(无名指)及其他手指。近年来,随着人们越来越频繁地使用手机和电脑,狭窄性腱鞘炎的发病率也逐渐增加,发病年龄也逐渐年轻化。

什么是腱鞘炎?这首先得知道腱鞘的结构。肌腱是连接肌肉与骨骼的纤维束,负责力量和关节活动;腱鞘则是包裹在肌腱外层的套管结构,通过分泌滑液润滑肌腱,固定肌腱位置(类似电缆的保护套)。两者的配合让我们的手指、手腕灵活运动,从而应对日常的学习、工作和生活。

分泌滑液的腱鞘还会发炎?当然!原因在于过度摩擦。当肌腱因反复活动或外伤与腱鞘过度摩擦,会导致腱鞘充血、水肿、增生,甚至形成狭窄卡压肌腱,出现疼痛和活动受限。

腱鞘炎起病缓慢隐匿,早期指关节局部可出现肿痛、僵硬和活动受限,常于活动后缓解或消失。

如何判断腱鞘炎?从症状来看,一般是两种,一是疼痛,包括活动时加

重、休息减轻、部分患者夜间痛醒;二是活动受限,如手腕背伸困难、手指屈伸卡顿,尤其晨起更加明显。一些特异性检查也可判别,如握拳尺偏试验,拇指握于掌心并向尺侧偏手腕,剧痛提示桡骨茎突狭窄性腱鞘炎;还有弹响试验,手指屈伸时出现“咔嗒”声提示扳机指。

腱鞘炎的发病基础是手指关节的过度活动,因此预防主要应调整生活及工作方式:

第一,在长时间工作时应保持正确的姿势。长期伏案工作时,尽量让双手平衡,手腕能触及实物,不要悬空。使用电脑时,键盘和鼠标高度应合适,手臂和手腕自然放松,避免手腕过度弯曲或伸展。可以把键盘放置在肘部高度,且距离身体不要过远,以减少腕关节压力。使用手机时,可双手交替操作,避免单手长时间握持和不停地指尖输入。

第二,进行适度运动可增强肌肉力量和韧带柔韧度,减少腱鞘炎的发生。建议每工作1~2小时,休息10分钟,做一些简单的手腕和手指伸展运

动。工作结束后,可尝试手腕关节旋转,或将手掌用力握拳再放松,来回多做几次。将手指或手掌反压几下,能有效缓解手部酸痛。手部运动时,注意手指、手腕的正确姿势,不要过度弯曲或后伸。不宜提拿过重的物品。手指、手腕不要用力过猛,以免肌腱劳损导致腱鞘炎。

推拿按摩是中医治疗腱鞘炎的主要手段,具有疏通经络、松解粘连、恢复关节功能的效果。患者在治疗前可准备一些中西医的外用制剂,或者精油作为按摩介质,一方面既起到药物本身的治疗作用,同时也能减少因为按摩揉搓可能导致的皮肤损伤。针对桡骨茎突狭窄性腱鞘炎,建议可用健侧的手指对患侧腕关节疼痛最严重的地方进行按、揉、弹拨手法,同时缓慢活动腕关节,每次5~10分钟,一天2~3次治疗频率;针对手指的腱鞘炎,患者同样可以用健侧的手指对局部痛点进行按揉弹拨治疗,并结合手指的缓慢屈伸运动,每次5~10分钟,一天2~3次治疗频率。

第三,有必要对肌腱进行适度保

护。在进行重复性活动时,使用适当的护具或支撑物来减轻关节和肌肉的负担,如佩戴手腕支撑带、膝盖护具等,以保护相关部位免受过度摩擦和压力。得了腱鞘炎,重要的是放松手部,给它休息的时间,不要加重其负担。

第四,注意保暖。双手反复泡于冷水中,会使局部关节耐受度下降,出现炎性渗出、软组织水肿等,使肌腱与腱鞘产生无菌性炎症反应,从而引发疼痛。比如洗衣服时最好用温水。如果感觉身体疲劳,还可以泡个热水澡,或在肌肉酸痛部位进行热敷。

作为一种骨科常见的疾病,大部分患者发病以后,经过适当休息,能够自己缓解和痊愈。但如果长期不见缓解,就要采取一些治疗办法了,常见的包括关节固定制动、药物治疗、理疗等。如症状仍然持续,可行局部封闭治疗,使早期腱鞘炎得到缓解,每周封闭一次,但需注意,封闭治疗不宜过于频繁。对于症状严重且严重影响生活质量的患者应手术治疗,具体手术方式为,彻底松解肌腱周围狭窄的腱鞘,从而缓解症状,使肌腱功能恢复。

(作者:王翔,系上海中医药大学附属曙光医院骨伤科主任医师)
人民网(来源:光明日报)