

刚转凉就反复拉肚子？可能是热天“埋的雷”！

中医：先清后补，四样食物调脾胃

炎炎夏日，冰饮冷食看似无碍，可天气刚刚转凉却遭遇“回旋镖”，说的是不是你？

据西安新闻网报道，西安一名16岁男生连续两个月几乎每天饭后都会饮用一两杯全糖冰奶茶，直到出现咽喉堵塞、声音嘶哑才前往医院。医生指出，长期大量冰饮，夏季可能没什么症状，但秋后真的会“算账”——寒气除了刺激咽喉，还会悄悄损伤脾胃。

爱喝冰饮者留心：夏季狂吃冰，秋天来“算账”

不少市民挺烦闷，夏天天天喝冰饮也没啥事，入秋了没再喝冰奶茶、吃冰西瓜，也没吃隔夜外卖、变质凉菜，却时常感觉腹部发凉，一天要跑两趟厕所，腹泻反反复复，半个月都难以痊愈。

“咋诊”健康部落驻群专家、武汉

市第五医院中医科主任饶艳玲指出，这是因为夏天全身的阳气都浮在皮肤表面帮忙散热，脾胃内里阳气相对亏虚，最怕冷。冰饮、冷风带来的寒气不会立刻发作，只会悄悄积在肠胃里。

中医把脾阳比作脾胃里的一把“火”，负责消化食物、运化水湿。夏天频繁喝冰饮，就如同不断往火苗上泼凉水。一整个夏季下来，脾胃之火逐渐衰弱，本该被运化代谢掉的寒湿，全部堆积在体内。等到秋季气温下降，内外皆寒，脾胃运化能力进一步下降，肠道就容易紊乱。

从现代医学来看，持续的寒冷刺激会让胃肠道黏膜的血管收缩，血供减少，消化分泌和肠道蠕动都会受到影响。肠道菌群失衡，屏障功能变弱，稍微一吹冷风或吃点凉的，肠道就“失控”了。这也正是“夏寒秋发”

的道理。若是寒湿型腹泻，单纯吃止泻药，只能暂时压制肠道症状，体内堆积的寒湿并没有排出，没过多久腹泻很容易复发。

自行服药，可能让症状更顽固 先分清是哪一类腹泻

不少人一拉肚子就自行找药服用，越调理症状越顽固。如何辨别？

早上刷牙前，对着镜子观察自己的舌苔。舌头相当于脾胃的“镜子”，寒湿、湿热问题，从舌苔上就能看出端倪。

1.寒湿型腹泻：舌苔又白又厚，舌头边缘还有齿痕。无传染性、不发烧、没有脓血便；吹冷风、少量食用凉物就会腹部绞痛、腹泻，排便之后稍有缓解，但再次受凉又会反复发作。

2.湿热型腹泻：舌苔又黄又腻，看上去油润黏糊。此类腹泻的大便

通常臭秽、肛门有灼热感，口渴但不想喝水。调理思路和寒湿完全不同，需要以清热利湿为主。

3.感染性腹泻：一家人同吃海鲜、凉菜，隔夜西瓜之后集体上吐下泻；伴随发烧、肚子剧痛，粪便呈稀水样、带黏液。这种情况是外来病原体入侵，需要及时就医。

刚入秋别急着贴秋膘 清补才是脾胃专属打开方式

夏天刚过，脾胃本来就弱，这时候猛补，不仅吸收不了，还会堵在体内滋生湿气，越补肚子越胀、大便越黏。正确做法是：先清后补。

小米、山药、莲子、南瓜，这四样是清补的优选组合。煮一碗山药莲子小米南瓜粥，加两片生姜中和凉性，早晚喝一碗，脾阳慢慢就回来了。上班族、老人、小孩都能长期吃。

秋季养胃三大坑

误区一：

一拉肚子就吃止泻药

针对寒湿引发的腹泻，单纯止泻只能暂时抑制肠道蠕动，体内寒湿无法排出，停药极易复发。轻微腹部冷痛、腹泻，可以尝试热敷的办法；症状持续不缓解或加重，请立即就医。

误区二：

红豆薏米水当水喝、凉茶当饮料喝

生薏米偏寒凉，寒湿体质不宜直接饮用。不妨改用炒薏米：无油锅小火炒至微黄，每次10克，加生姜3片、红枣2颗，煮15分钟代茶饮。市面凉茶大多苦寒，脾胃虚寒人群不要长期喝。

误区三：

别人“秋冻”冻四肢，你“秋冻”冻肚皮

入秋后常听人说“春捂秋冻”，外套不扣、露腰露脐。要知道，腹部是脾胃所在，出门护好肚脐，睡觉搭条小毯子。日常健脾妙招，在家就能做

1.睡前温敷小腹：热水袋敷肚脐15分钟，驱散夏季积存于肠道的寒气，缓解晨起频繁便意。

2.日常代茶饮：陈皮加2片生姜，

温水冲泡，办公室、家里都能喝。

3.早起顺时针揉腹：睡醒平躺，双手搓热顺时针揉腹3分钟，有助于改善腹胀、规律排便。

如果腹泻持续超过3天，或伴随发烧、便血、剧烈腹痛，不要硬扛，请及时就医。

文/祁燕 实习生刘希贝

吃了抗病毒药长出“熊猫眼”

7岁女孩确诊固定性药疹

孩子起床后突然变成“熊猫眼”，就医后才知道，这是因为药物过敏引发药疹。医生提醒，类似情况临床上已接诊多例，如果已对该药物过敏，今后注意远离同类药物。

用药后，女孩长出“熊猫眼”

女孩名叫朵朵，今年7岁。8月20日，父母带她到武汉儿童医院看病。当时，孩子双眼眼圈肿胀，皮肤呈紫黑色，像加大号黑眼圈。爸爸李先生告诉分诊台的护士，孩子前一天因为病毒感染导致发热，服用了一些抗病毒药物，早晨起来就有了这对“熊猫眼”。

父女俩被推荐到皮肤科看病。接诊的副主任医师卢静静检查后发

现，朵朵眼周的瘀青边界清晰，压上去不痛，但有瘙痒感，像是过敏反应。

“这里之前有过类似情况吗？”在卢静静的追问下，李先生猛然想起，去年冬天朵朵服用过抗病毒药物后，眼圈部位也曾出现过轻微红肿，但没这么严重，没有引起家长在意。

同一部位，两次用药、两次出疹，且一次比一次重。卢静静判断，朵朵的“熊猫眼”其实是“固定性药疹”。这是一种由药物过敏引发的特殊皮疹，特征就是“固执”且有边界：每次服用同一种致敏药物，都会在身体的同一位置出现过敏反应，如眼周、口唇、手脚等皮肤黏膜交界处，且反应会逐次加重；皮损部位是边界清楚的

圆形或椭圆形红斑，颜色呈现紫红色或暗红色，中心区域还可能会起水泡或出现糜烂。

明确病因后，朵朵停止服用抗病毒药物，并接受了对症的抗过敏治疗。经过一段时间的恢复，目前医生随访，朵朵脸上的瘀青已基本消退，9月1日已正常上学。

一次药物过敏，终身列入“黑名单”

据介绍，生活中的部分常用药均可能引发过敏，如抗生素类、解热镇痛药、抗癫痫药等。武汉儿童医院也接诊过不少药物过敏引发药疹的患儿。家长发现孩子身上莫名出现瘀青，以为是不小心发生了磕碰，就诊后才知道是药物过敏。

“药物过敏绝非小事。”武汉儿童医院药学部主管药师舒畅介绍，药物过敏可能出现多种症状，比如红肿、皮疹等相对较轻的过敏反应，也有可能出现喉头水肿、过敏性休克，可能危及生命，需要提高警惕。

如何预防药物过敏？舒畅建议，孩子以前没有用过的药物，在第一次用药时，家长最好在医生指导下给孩子对症用药，而不要自行用药；家中亲人若有药物过敏史，给孩子用药也应多加观察；一旦孩子出现疑似过敏症状，切记第一时间停用药物，及时到医院就诊，在医生的干预下，明确过敏药物的种类，更换药品。

舒畅提醒，人体免疫系统会对致敏药物形成长期“记忆”，一旦再次接触，哪怕时隔多年，依然可能引发过敏反应。因此，如果孩子曾经对某类药物过敏，家长也应特别当心，避免让孩子再接触同类药物。

记者王春岚 通讯员张璟祎