



微信扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语

## 健康提醒

身体出现7个症状  
快按运动“暂停键”

常说多运动对身体有好处,但是,这个“多”是要在身体条件允许的情况下运动,要适量而不是过量。身体出现以下7种状况,您应该马上暂停运动。

## 警报1 运动时心率飙升

如果身体状况欠佳,却勉强进行剧烈运动,导致心率突然飙升,这可能预示着心脏病发作。应该根据自己的具体情况调整节奏,不要贪多贪快,要确保锻炼之间给身体足够的休息时间。您可以根据心率来进行调整,一般建议,运动时使心率保持为最大心率的64%~76%(中等强度运动),不要超过您的最大心率。

最大心率的简易计算公式为220减去您的年龄。比如您今年是40岁,那么最大心率就是180次/分,中等强度运动心率为115~137次/分。如果运动强度并不大,但心率经常超过最大心率的90%,或者出现心悸、心慌、心律失常等表现,可能是心脏病的危险信号,应该尽快就诊检查。

## 警报2 胸痛或胸部不适

如果在运动期间或运动后感到胸痛或者胸闷,尤其是伴有恶心、呕吐、头晕、呼吸急促或者突然大汗淋漓,应该立刻停止运动并且拨打120急救电话。

## 警报3 突然呼吸急促

如果您觉得运动项目很轻松就完成了,但却突然感觉气短,上气不接下气,这时候应该立刻停止运动,赶紧就医。

## 警报4 头晕、大汗淋漓

如果运动过程感觉头晕,可能是运动过猛或者没有足够的能量。这时候,应该停下来喝水或者补充点能量,要是头晕没有缓解,或者头晕伴大量出汗、意识模糊甚至昏厥,这可能是因为脱水、糖尿病、心脏病等,需要尽快拨打120紧急送医救治。

## 警报5 感冒发烧

如果您出现感冒、发烧、流感等不适,建议先把病治好再运动。尤其是重感冒时进行高强度运动,可能引发危险,危及生命。

## 警报6 腿抽筋

运动时如果出现腿抽筋,应该立刻停止运动,局部冰敷可以缓解运动抽筋,运动后拉伸时也需要按摩抽筋的肌肉。

## 警报7 关节肿胀或疼痛

运动时感到肌肉酸痛是正常的,但如果您突然感到关节疼痛或者肿胀,就应该立刻停止运动。

关节肿胀和疼痛可能是关节受损的迹象,为安全起见,应该休息一下,可以在关节疼痛处进行冰敷,必要时咨询专业医生。

5月31日

6版中缝答案

《看图猜成语》:

- 1、大言不惭;
- 2、多此一举;
- 3、首当其冲;
- 4、一发千钧;
- 5、众矢之的;
- 6、众望所归。

## 脾胃亏虚或影响脏腑功能

问:脾胃虚弱更容易发生肿瘤吗?

**郭继山:**恶性肿瘤的发生主要与人体免疫功能低下、正气不足有关,其中脾胃亏虚最为关键。脾胃为五脏之母,脾胃虚衰,则各个脏腑功能都会受到影响。正常情况下,脾胃对于维持各脏腑功能至关重要,脾胃功能能促进心气推动、肺气宣降、肝气疏泄和肾气化生。所以说,脾胃一旦出现问题,对整个机体都会产生影响。如果再罹患肿瘤,则脾胃的功能会更加受到影响。

问:日常生活中,从哪几个方面可以保护脾胃?

**郭继山:**想要保护胃气,可从以下六个方面着手:

1、食疗:平时可以选用山药、薏仁、小米、南瓜、赤小豆、佛手、猪肚、茯苓饼、鸡内金、神曲、山楂等调配成食品,长

期服用,巩固保护脾胃。

2、养成良好的饮食习惯:进餐定时定量,合理饮食,为身体提供充足的营养物质,多吃蔬菜水果,清淡饮食,不吃油腻、烟熏食品。

3、注意防寒保暖:脾喜燥恶湿,日常生活中要少吃或者不吃寒凉的食品,不喝冰水,以免湿气过重,损伤脾胃。

4、保持愉悦的心情:脾之志在思,忧思过度,偏执地对待一些东西会影响气的运行,导致气机郁结,影响脾胃健康,积极乐观的心态有利于气血通畅。精神愉快时,食欲增强,有利于脾胃对食物的消化吸收,为身体提供营养。

5、适当进行体育锻炼:体育锻炼的方法有很多,慢跑、爬山、太极拳、五禽戏等都是很好的选择。经常参加体育锻炼能够有效地促进肠胃蠕动,提高

身体的消化能力和营养的摄取能力。同时也能够促进体内的新陈代谢,排除身体毒素。

6、药物治疗:当脾胃出现问题时,我们也要积极治疗,可以通过中药调理,扶正祛邪。如,黄芪,茯苓,白术,山药,党参,白扁豆,鸡内金,砂仁,陈皮,甘草等调脾胃。

总之,运用中医药调理脾胃功能,增强机体免疫力,是强身健体的重要手段。“未病先防、既病防变”是中医养生的一大法则。如今恶性肿瘤的发病人群呈现出“年轻化”趋势,所以大家务必重视,如有不适应及早就诊,防止病情加重,错过最佳治疗时间。

名医在线  
栏目热线  
0532-66988718



本期《名医在线》特邀青岛市海慈医疗集团西院区主任中医师郭继山教授,为您讲解“脾胃的日常保护”。

## 健康问答

问:一到夏天就出现荨麻疹,有什么治疗方法可推荐?

**答:**夏天出现的荨麻疹,多因湿热蕴积于肌肤所致,但不能盲目使用清热除湿止痒药物,以免耗伤脾胃阳气。脾胃要运化水湿,若脾胃阳气耗伤,内湿与外界湿热结合,容易令疾病反复发作。因此应用清热除湿药物时,可搭配薏米、白扁豆、白术、山药等健脾祛湿的药材。

也可尝试用中药局部外洗。用徐长卿30克、苦参20克、白鲜皮20克、地肤子20克,加适量清水煎煮30分钟,取药汁在患病部位局部外洗,燥湿止痒。

问:支气管扩张十多年,长期感到背寒、易着凉,怎么办?

**答:**支气管扩张患者背寒、易着凉,大多因肺脾气虚导致,调理要补肺脾气。支扩患者多伴有阴虚,在炎夏可选用山药、太子参、五指毛桃等平补的药材来补气。还要注意远离“空调风”,不要对着空调直吹,长期在空调房内,要披上薄风衣或披肩保护肩部及后背。

问:天气一热就容易汗多、睡眠不好,请问如何调理?

**答:**汗出过多可分为自汗和盗汗。夜间汗多睡眠不好为盗汗,大多因阴虚,调理以养阴为主;自汗指自然汗出,活动后明显加重,多因阴阳失调、腠理不固引起。您的情况应属于前者,调理应滋阴降火,平时可按摩涌泉穴降虚火。炎夏也可尝试睡前做瑜伽等舒缓运动,避免过度紧张和兴奋,以免点燃虚火,加重症状。

甲状腺结节  
难自主发现

甲状腺结节的发生非常隐秘,多数结节较小,无任何症状,所以绝大多数结节是体检中发现的。甲状腺结节绝大部分是良性的,不用过分担忧。但如果初次发现甲状腺结节,一定要在3~6个月内复查,观察结节有无明显增大或形态变化。对大小长期稳定且直径小于1厘米、无明显症状的甲状腺结节,建议每年复查一次。

李刚

手指剧痛 10 年  
竟是指下藏瘤

右手无名指沾冷水都疼,轻轻一碰也是刺骨的疼,饱受10年指痛困扰的谢女士,最终找到了手指疼痛的“元凶”——指下血管球瘤。血管球瘤常见于四肢末端,如手指、足趾的甲床下,血管球瘤会产生自发性间歇

任东

## 腰痛总不好 警惕腰椎失稳

三个月前,杨先生无明显诱因出现腰痛,卧床休息后稍好转,久坐久站后加重,到医院查腰椎正侧位片及CT后未见明显异常,医生按“腰背部肌筋膜炎”予以按摩理疗。治疗后,杨先生腰痛稍好转,但运动、行走后疼痛加重,后至中医院就诊。

该院骨伤科脊柱·肿瘤二组医生李敬池接诊后

予以复查腰椎磁共振,并

检查腰椎动力位平片(过

伸过屈位平片),结合检

查结果,明确诊断为:L3-L4

节段失稳。于是李敬池对

其予以固定腰围及中

医

疗,

并嘱咐杨先生在腰围

后

至

中

医

就

诊。

该院骨伤科脊柱·肿

瘤二组医生李敬池接诊后

予以复查腰椎磁共振,并

检查腰椎动力位平片(过

伸过屈位平片),结合检

查结果,明确诊断为:L3-L4

节段失稳。于是李敬池对

其予以固定腰围及中

医

疗,

并嘱咐杨先生在腰围

后

至

中

医

就

诊。

该院骨伤科脊柱·肿

瘤二组医生李敬池接诊后

予以复查腰椎磁共振,并

检查腰椎动力位平片(过

伸过屈位平片),结合检

查结果,明确诊断为:L3-L4

节段失稳。于是李敬池对

其予以固定腰围及中

医

疗,

并嘱咐杨先生在腰围

后

至

中

医

就

诊。

该院骨伤科脊柱·肿

瘤二组医生李敬池接诊后

予以复查腰椎磁共振,并

检查腰椎动力位平片(过

伸过屈位平片),结合检

查结果,明确诊断为:L3-L4

节段失稳。于是李敬池对

其予以固定腰围及中

医

疗,

并嘱咐杨先生在腰围

后

至

中

医

就

诊。

该院骨伤科脊柱·肿

瘤二组医生李敬池接诊后

予以复查腰椎磁共振,并

检查腰椎动力位平片(过

伸过屈位平片),结合检

查结果,明确诊断为:L3-L4

节段失稳。于是李敬池对

其予以固定腰围及中

医

疗,

并嘱咐杨先生在腰围

后

至

中

医

就

诊。

该院骨伤科脊柱·肿

瘤二组医生李敬池接诊后

予以复查腰椎磁共振,并

检查腰椎动力位平片(过

伸过屈位平片),结合检

查结果,明确诊断为:L3-L4

节段失稳。于是李敬池对

其予以固定腰围及中

医

疗,

并嘱咐杨先生在腰围

后

至

中

医

就

诊。

该院骨伤科脊柱·肿

瘤二组医生李敬池接诊后

予以复查腰椎磁共振,并

检查腰椎动力位平片(过

伸过屈位平片),结合检

查结果,明确诊断为:L3-L4

节段失稳。于是李敬池对

其予以固定腰围及中

医

疗,

并嘱咐杨先生在腰围

后

至

中

医

就

诊。

该院骨伤科脊柱·肿

瘤二组医生李敬池接诊后

予以复查腰椎磁共振,并

检查腰椎动力位平片(过

伸过屈位平片),结合检

查结果,明确诊断为:L3-L4

节段失稳。于是李敬池对

其予以固定腰围及中

医

疗,