

火焰山“祛湿之旅”出圈： “沙疗”真的能祛湿气吗？

近日，新疆吐鲁番市火焰山景区附近气温达42℃，烈日暴晒下，当地巨型“金箍棒”温度计显示这一区域地表温度达到81℃，新疆的火焰山“祛湿之旅”，也在这里“火出圈”。如此是因为一种古老而神奇的养生方式——“沙疗”，悄然走红。

“沙疗”即埋“沙疗”法，是维吾尔族文化遗产，主要是在医生指导下，将人身体的部分或全部埋入沙中，利用天然沙粒的温热作用、矿物质渗透作用、滋性作用以及沙粒的天然按摩作用，集日光疗、热疗和按摩为一体，多种效应组合成综合性物理治疗方法，以达到健身治病效果。

“沙疗”要避开高温时段14时至17时，每日下午6时后进行埋沙，阳光会灼伤皮肤、引起中暑、心慌、胸闷等症状，埋沙深度30厘米左右比较适宜。

《吐鲁番市沙疗专业气象服务预测专题》还提



醒公众，“沙疗”期间应避免特殊天气，对某些疾病不适合进行“沙疗”，如对阳光过敏者、高血压、哮喘、糖尿病引起的肢体感觉异常等，具体需在医生指导下进行“沙疗”。此外，“沙疗”期间还需及时补充水分，预防脱水。

吐鲁番市维吾尔医院沙疗中心主任医师克然木·阿不地热木说：“在进行沙疗时，一定要控制好沙子的温度，并且不要长时间暴露在高温下。一般来说，沙疗的最佳温度在43℃至50℃之间，超过50℃容易造成轻度烫伤，时间控制在20-25分钟为宜。”

虽然“沙疗”确实让人心动，但是想要永久“祛湿”，还需要再想想别的办法。

专家表示，由于环境的高温干燥，去新疆火焰山旅游的确有类似祛“湿气”的效果，但这种方式治标不治本。当游客结束短暂的新疆旅游，回到梅雨季的南方时，湿气带来的致病因素仍然存在。

专家介绍，祛湿先健脾，市民们应减少熬夜、不要忧思(用脑)过度，加强运动，从改变生活习惯上彻底改善脾虚。若湿气较重，则可借助中医方法进行调理。何玉婷

生活指南

这些水果能降低尿酸

选择合适的水果食用，能辅助降低尿酸，预防痛风的发生。

樱桃：味甘微酸，性温，有补中益气、祛风利湿的功效。有研究发现：痛风患者超过两天连续食用樱桃，痛风发作的风险比未食用樱桃的患者降低35%。研究还指出，与未食用樱桃或未服用降尿酸药物别嘌醇的患者相对，食用者同时服用别嘌醇，可使痛风发作的风险降低75%。

葡萄：味甘微酸，性平，有补气血、强筋骨、利小便的作用，嘌呤含量低，钾质丰富，富含各类

维生素及矿物质，尤其是钾、钙、镁等碱性元素，对平衡体液酸碱度、促进尿酸排泄大有裨益。

西瓜：味甘，性寒，有清热利尿、降血压的功效。西瓜是夏天的水果之王，几乎不含嘌呤，同时，它还是一种典型的碱性食物，含有丰富的钾元素和维生素C。食用西瓜能很好地促进尿液中尿酸的溶解和排出。

此外，橘子、柠檬、橙子和木瓜等富含维生素C的水果，也是痛风患者饮食清单上的优选，适量食之，既满足味蕾，又益于健康。钟青

夏天养生饮品多

夏日炎炎，适当进食一些养生饮品，对于消暑和补充人体津液很有好处。

酸梅汤适合大部分人饮用。酸梅汤基本是由乌梅、山楂、甘草、陈皮、桂花组成，酸甘化阴。乌梅是酸性的，有止泻收敛之功效；山楂能养心阴、开胃化食，可以起到生津止渴的作用；甘草味甘，可以养脾胃、护津液；桂花具有芳香化湿的作用，能够开胃解暑；陈皮是健脾、理气、燥湿、化痰的药物。

阴虚体质人群，可以试试茅根竹蔗水。茅根指的是白茅

根，是一种清热凉血、利尿通淋的药物，口味比较甘甜，可以养阴清热、利水消肿。竹蔗能够缓急止痛、温中补虚。

痰湿体质人群，可以试试红豆薏米水。红豆入心经、养心阴，同时能够利水消肿化湿。薏米是药食同源的健脾化湿药物。炒薏米健脾的作用更强，把薏米炒到微黄再去煮水喝，健脾补虚的作用更好。

睡眠不好、有痰热的人群，可以试试百合绿豆汤。绿豆能清热解毒。百合能够清热化痰、安神定志。任敏

老年人看牙，要注意这些细节

青岛市口腔医院一站式服务，让银龄患者乐享颐年

口腔健康问题在老年群体中至关重要，老年朋友更容易遭遇如龋齿、牙周病、牙齿敏感、复发性口腔溃疡、口腔干燥综合征等系列口腔疾病的侵扰。在热线中，记者聆听到了众多老年读者对于口腔治疗事宜的细致询问。他们反映在应对突如其来的牙疼等口腔不适时，由于对相关治疗流程缺乏足够的了解，只能仓促就医，使得原本预期中的简单诊疗过程变得曲折而繁琐。记者就此采访了青岛市口腔医院老年口腔科主任朱晶。

朱晶主任强调，老年患者就诊必须关注诊疗前风险评估、诊疗中规范操作以及诊疗后健康宣教三个关键环节。

就诊前系统评估 老年一站式诊疗服务

89岁的杨先生坐着轮椅在家人陪同下来到医院想要镶牙。经朱晶主任团队全面评估检查后，发现患者有高血压，就诊前未服药，所以告知他镶牙前

需将口内多发的根面龋进行系统治疗，并需要现场服用降压药至正常水平才可治疗。朱晶介绍，老年人易发根面龋，所以老年人镶牙需先治疗其他牙齿，很多患者不理解。其实这些治疗非常重要，否则贸然镶了牙，后续余留牙齿问题频发，将导致义齿无法佩戴。

在接诊了大量老年患者后，朱晶归纳了系列口腔诊疗要点。包括高血压患者需控制血压在160/90mmHg以下才能进行麻药注射；心血管病患者拔牙前需判断能否进行拔牙手术及拔牙过程是否需要心电监护；安装心脏起搏器或除颤器的患者避免使用超声洁牙机、电刀、根管长度测量仪等牙科设备；老年糖尿病患者和难治性牙周炎患者均属高危人群；骨质疏松的患者颌骨骨量减少，颌骨抗力减弱，会影响种植体与骨组织的统合，时常造成义齿修复失败。

同时朱晶主任介绍，老年人多呈现退行性病变，

部分患者服用激素类药物、抗凝药物，或因骨质疏松服用双磷酸盐类药物，甚至正在进行放化疗。口腔诊疗前务必与口腔医生详细沟通病情，医生才能进行正确诊断及处理。

就诊中专业治疗 口腔全生命周期管理

针对老年人群体，口腔治疗过程更加需要细致入微的考量与个性化的管理。

首要关注的是老年人的口腔诊疗各方面反应的监测，医生在治疗过程中会密切关注他们对局部麻醉药物或口腔治疗操作的耐受性。老年患者在接受治疗期间，如有任何不适感，应通过举左手等方式示意医生及护士，避免在治疗过程中随意闭口、摆头或用手干预医生的操作，这些行为可能会增加口腔黏膜受伤或发生误吞误吸等不良事件的风险。

其次，老年患者在就医过程中的舒适度也至关重要。医生会采取温和且适

度慢速的操作方式，力求减少老年患者的身心压力，降低疼痛感，使整个治疗过程更加人性化。对于预计诊疗操作时间较长的情况，医生会合理安排治疗节奏，允许患者适当休息，从而减轻疲劳和不适感，确保治疗的安全与舒适。

最后，诊疗后的持续监测和护理同样不容忽视。对于存在认知功能障碍的老年患者，在就医过程中应有家属陪同，并确保在取得其直系亲属或监护人的知情同意后进行治疗，以保障患者的权益和安全。

就诊后口腔宣教 注意事项记心间

治疗结束后医生会提供详尽的口腔卫生指导。包括教患者正确的刷牙方法、牙线的使用技巧、牙间隙刷的清洁方式等。对于佩戴义齿的患者，医生会特别指导他们在进食后如何正确摘下义齿进行清洗，并强调应避免夜间佩戴。同时，建议患者至少每半年进行口腔检查，每

年进行洗牙。老年患者一旦发现任何并发症或不适感应及时复诊。朱晶团队在患者就诊过程中会进行口腔健康宣教，科室每日在候诊区开展口腔小讲堂，深受老年患者的喜爱与好评。

对于已经存在的口腔问题，团队会提供综合性治疗方案。此外，部分诊疗项目还可纳入门诊统筹年度结算，但每年年底会进行门诊统筹额度清零。因此，建议患者应尽早就医，以便及时控制病情，有效缩短诊疗时长及降低后续的治疗费用。

朱晶在采访时表示，近年来岛城中老年人对口腔健康的重视程度也在不断增强。青岛市口腔医院作为岛城唯一一所公办口腔类专科医院，在抓好医疗技术和服务质量“双提升”的同时，力争为岛城患者的口腔健康保驾护航。老年口腔科还荣获了青岛市敬老文明号示范科室。

通讯员 张延平
记者 赵玲玲