

普通人在家如何进行自测体质？

国家卫生健康委8月21日举行新闻发布会，介绍时令节气(立秋、处暑)与健康有关情况。

有记者问：不少人认为立秋和处暑是进补的好时节，但同样的进补有的人人体感舒适、有的人适得其反，请问这是体质差异导致的吗？另外，有没有一些比较适合普通人在家进行自测体质的简单方法？

针对以上问题，中国中医科学院西苑医院主任医师樊茂蓉表示，中医的养生确实强调的是因人制宜，而人与人之间的体质其实是存在差异的，因此没有哪种进补的方法是适合所有人的。进补的效果其实跟体质是有一定关系的，比方说现在是立秋之后了，有些人想吃一些牛羊肉进行温补阳气，对于阳虚体质的人来说，吃适量的牛羊肉可以温补气血，但是如果是痰湿、湿热体质的人，吃了太多牛羊肉的话，反而会加重痰湿内热，引起上火、身体困重等等这样的问题。因此，体质不同，适宜的进补方

法也是不一样的。

大家确实可以通过日常感受、精神状态以及大便的情况和早晨起来看一下自己的舌苔，简单辨别自己的体质。通常平和体质的人由于阴阳是平衡的，所以平和体质的人饮食还有大小便都是正常的，而且精神是比较充沛的。如果是阳虚体质的人，就会感觉到一年四季都手脚冰凉，然后感觉到容易乏力，喝点凉水就容易产生脾胃方面的不舒服，甚至会腹泻，伸出舌头来，舌是淡白的。阴虚体质的人经常会感觉到五心烦热，夜里可能会出汗，也会感觉到夜间燥热，伸出舌头来，舌红少苔这样的一些症状。还有气虚体质的人还是见的比较多的，特别容易疲倦乏力，老觉得提不起精神来，说话的时候声音也比较低，伸出舌头来，舌是淡红的，苔是薄白的。还有痰湿体质的人也比较多，吃凉的东西比较多以后，就会出现这样的体质问题。比方说

吃完饭以后老觉得肚子会胀，大便也偏黏腻，伸出舌头来，上头厚厚一层白腻苔。还有湿热体质的人，经常会容易长痘痘、上火、口臭，还有一些就是伸出舌头来，会觉得舌苔是比较黄厚腻这样的情况。湿热体质的人还有一个感觉，大便黏腻的同时，还有部分人会觉得肛门口有一些灼热的感觉。还有常见的气郁体质的人，老是提不起精神来，老感觉不开心、不高兴，还容易叹气。

樊茂蓉医师最后提醒大家，体质自测是具有有一定局限的，而且自测全凭主观感受，仅供初步参考。另外，多数人的体质并不是一种类型的，很多人可能是两种夹杂在一块，比如气郁质加上阳虚质是有可能出现的。因此如果大家特别希望确切地了解自己的体质状况，建议大家找专业的中医医师咨询，并且做适当的调整。

(据中国新闻网)

27所中医药院校合肥“论剑”

8月21日，以“魅力传运，杏林耀皖”为主题的第十六届中医药院校传统保健体育运动会在安徽中医药大学开幕。来自全国27所开设中医药类专业的院校师生齐聚合肥，将通过传统功法、集体项目、武术三大竞赛门类，包含五禽戏、太极拳、长短器械、各类传统拳术等数十个竞赛项目，充分展示新时代中医药学子的综合素养、竞技水平与精神风貌。

程兆 摄



儿童被动物咬伤怎么办？收好这份急救护理指南

小朋友天性喜欢亲近小动物，猫狗、兔子、仓鼠、流浪小动物等都容易让孩子主动靠近玩耍，但动物意外咬伤、抓伤在儿科非常常见。处理不当容易引发伤口感染、狂犬病、破伤风等严重风险，家长一定要掌握正确的急救方法和防护要点。

常见动物咬伤的急救处理

我们先来说犬咬伤。当孩子不幸被犬咬伤后，争分夺秒的急救处理至关重要。首先，要立即用流动的清水和肥皂水交替冲洗伤口。这一过程需持续至少15分钟，目的是最大程度减少伤口处的病毒和细菌。比如可以让孩子将受伤部位放在水龙头下，水流要尽量大，同时用肥皂水反复清洗伤口。冲洗完毕后，用干净的纱布或毛巾轻轻擦干伤口，然后用碘伏或酒精进行消毒。注意不要包扎伤口，因为狂犬病毒是厌氧病毒，包扎伤口会促进细菌的生长和繁殖。之后，应尽快带孩子前往医院。医生会根据伤口的具体情况进行进一步处理，并判断是否需要注射狂犬病疫苗和狂犬病免疫球蛋白。咬伤后的24小时内应尽快完成狂犬病疫苗第一针的注射，并且要完成全程接种。

其次是猫咬伤。猫咬伤的处理方法与犬咬伤类似。猫咬伤可能会引起伤口感染，主要是伤口较深，所以要密切观察伤口情况。如果伤

口出现红肿、肿痛等症状，应及时就医，医生可能会给予抗生素治疗。对于猫咬伤，虽然感染狂犬病的概率相对较低，但如果是被流浪猫咬伤，或者猫的健康状况不明，也需要考虑注射狂犬病疫苗。

最后介绍其他动物咬伤。第一，鼠咬伤。被老鼠咬伤后，也要用清水和肥皂水持续冲洗15分钟。由于老鼠可能携带出血热等病毒，所以要及时带孩子去医院。医生可能会根据情况进行相关检查和处理，必要时注射出血热疫苗。第二，蛇咬伤。如果孩子被蛇咬伤，要保持冷静，尽量记住蛇的特征。让孩子受伤的肢体保持低位，避免剧烈活动，防止毒素扩散。用绳子或布条在伤口上方（近心端）绑扎，为防止肢体缺血坏死，要每隔15~20分钟放松1~2分钟。同时尽快送孩子去有救治条件的医院，医生会根据蛇的种类进行相应的抗蛇毒血清治疗。

不同急救处理的时长及就医时间

首先注意冲洗伤口时长。无论是犬咬伤、猫咬伤还是鼠咬伤，冲洗伤口的时间都至少需要15分钟，能够有效降低伤口处的病毒和细菌数量，减少感染的风险。在冲洗过程中，要确保水流充分覆盖伤口，将伤口内的异物和唾液等冲洗干净。

其次注意就医时间。被动物咬伤后，应尽快就医。对于狂犬病疫苗的注射，最好在咬伤后的24小时内进行第一针注射。如果超过24小时，也应尽快补种，因为狂犬病一旦发病，死亡率几乎为100%，所以及时接种疫苗非常关键。对于蛇咬伤，应在尽可能短的时间内送往医院，因为蛇毒在体内

扩散较快，延误治疗可能会导致严重后果。

被动物咬伤的日常护理

伤口护理方面，一是保持伤口清洁干燥：每天用碘伏对伤口进行消毒，避免伤口沾水，防止感染。如果伤口有渗液，要及时用干净的纱布轻轻擦拭。在伤口愈合前，尽量让孩子伤口不沾水，保持清洁干燥。二是观察伤口愈合情况：注意观察伤口有无红肿、渗液、疼痛加剧等情况。如果发现伤口出现异常，应及时就医。同时，要注意伤口周围的皮肤是否有过敏等反应。三是避免搔抓伤口：孩子可能会因为伤口瘙痒而搔抓，这容易导致伤口破损和感染。家长要注意看护孩子，必要时可以给孩子戴上手套。

饮食护理方面，一是营养均衡，保证孩子养成健康的饮食习惯，均衡膳食，避免挑食，适当增加蛋白质含量高的食物，有助于伤口愈合。二是避免进食刺激性食物，如辣椒、刺激性饮料、寒凉食物等，这些食物可能会影响伤口愈合，还可能导致孩子上火等问题。

保证充足休息和适度活动。让孩子保证充足的睡眠，有利于身体恢复。休息时尽量让受伤的肢体抬高，促进血液回流，减轻肿胀。在伤口愈合期间，避免孩子进行剧烈运动，但也要有适度的活动，不可长期卧床休息，可以散步、慢走等，有助于增强体质，促进血液循环。

总之，儿童动物咬伤是一个需要引起重视的问题。家长和老师要教育孩子如何预防动物咬伤，在发生咬伤后要及时进行正确的急救处理和日常护理，以保障孩子的健康和安全。

亳州市妇幼保健院急诊科 邓贵

疝气不仅是“肠子掉下来”那么简单，坠胀与疼痛常让患者坐立难安。中药敷贴或熏洗均是中医外科经常使用的外治法，让药物直接作用于患处或体表穴位，发挥相应的治疗效果。

疝气及其症状表现

疝气，简单来说就是身体器官或组织“走错了路”，跑到不属于它的地方。疝气主要因腹壁出现薄弱点或者小缺损，导致肠管或大网膜等组织顺着这些地方“钻出来了”，在身体表面形成一个鼓包。这个鼓包看得见，摸得着。

疝气的症状表现包括以下几种：第一，腹股沟区域出现鼓包或隆起。该症状在疝气患者中十分常见。简单来说就是，观察腹部下方、靠近大腿根的位置，能够发现一个包块。患者站起来时，或者咳嗽、过度劳累时，这个肿块会变得更加明显。患者保持平躺姿势时，这个肿块可能会减小，也可能消失不见。第二，疼痛。疝气可能会使患者出现不同程度的疼痛感。部分患者的疼痛感较轻微，部分患者的疼痛感较剧烈。打喷嚏、提重物、长时间保持站立姿势后，患者的疼痛感可能会加剧，甚至放射至大腿的内侧。第三，坠胀感。疝气患者腹股沟区域易出现坠胀或牵拉感。长时间保持站立姿势或者到了晚上，这种坠胀感可能会变得更加明显。

中医外科如何缓解疝气症状？

第一，中药敷贴。中医认为，疝气的发生大多与气滞、气虚下陷以及寒凝相关，敷贴疗法将药物施于患处或体表穴位，经皮渗透吸收，能够发挥温经散寒和行气止痛的效果，对疝气轻症患者特别适用。具体包括以下几种：吴茱萸热奄包。提前准备好30克吴茱萸和小茴香，以及50克的粗盐。将上述药材放在铁锅中，使用小火进行翻炒，时间控制在5分钟左右。将炒好的药材放在双层棉布中，并进行捆扎。热奄包温度下降至不烫手时，对腹股沟、阴囊不适区域进行热敷。将每次热敷的时间控制在15~20分钟。建议每天早上、晚上各进行1次热敷。热奄包可



脸上黑斑久不退？警惕颜面黑变病

爱美之心，人皆有之。然而，有些人却发现自己的脸上逐渐出现一块块顽固的黑褐色斑点，不仅影响美观，还很难自行消退。这种情况可能是患上颜面黑变病，一种常见的皮肤色素沉着问题。那么，颜面黑变病究竟从何而来？如何才能让肌肤重现光彩？本文将为你揭开颜面黑变病的真相，帮助你恢复光彩照人的肌肤！

颜面黑变病的成因

颜面黑变病的发生通常是多种因素共同作用的结果，主要分为外源性因素和内源性因素。

外源性因素。一是化妆品使用不当，一些化妆品中的香料、防腐剂、乳化剂、表面活性剂等成分可能引起皮肤过敏，导致炎症后色素沉着。若长期使用劣质化妆品或含有光敏感物质的产品，皮肤更容易受到紫外线的刺激，诱发颜面黑变病。二是职业暴露，某些职业人群，如长期接触煤焦油、沥青、石油及其衍生物

的工人，因其工作环境中的葱、韭、蒜等化学物质具有光敏作用，在阳光照射下容易引发皮肤炎症，继而导致色素沉着。三是紫外线照射，长时间暴露在强烈的紫外线下，会刺激黑色素细胞活跃，产生过多黑色素并在局部沉积，就可能形成颜面黑变病。

内源性因素。一是内分泌失调，内分泌系统的变化是颜面黑变病的重要诱因。颜面黑变病更常见于女性，尤其是妊娠期、口服避孕药、绝经期或长期压力过大的人群。这是因为雌激素水平的变化会影响黑色素的合成与代谢，使色素加重。甲状腺功能异常也可能影响皮肤的色素代谢，导致颜面黑变病的发生。二是炎症后色素沉着，一些过敏性皮炎、湿疹、痤疮等慢性炎症，如果处理不当可能引发色素沉着，形成黑斑。皮肤的反复炎症刺激会导致黑色素细胞异常活跃，使皮肤逐渐变黑。三是慢性疾病影响，一些系统性疾病，如慢性肝病、肾上腺皮质功能减退等，可能导致黑色素代谢紊乱，进而引发颜面黑变病。

颜面黑变病的治疗方法

由于颜面黑变病的病因较为复杂，通常需要多方面综合治疗。



重复使用3天，药包完全冷却后，可以使用微波炉进行30秒的低火加热。外敷丁桂敷贴或熏洗均是中医外科经常使用的外治法，让药物直接作用于患处或体表穴位，发挥相应的治疗效果。

第二，中药熏洗。中医认为，利用中药煎煮所形成的蒸汽或者熬制的药液对患处进行熏蒸、清洗，经温热刺激，药物有效成分渗透，能够改善疝气患者局部血液循环，缓解其坠胀、疼痛症状。具体包括以下几种：葱衣熏洗。将大葱的外皮剥下来，准备50克就行。将1000毫升的水搭配50克的葱皮进行熬煮，10分钟后置入深一点的盆中。疝气患者坐在盆的上方，使用浴巾将腰腹部围起来。利用盆中的热气对疝块部位进行熏蒸。熏蒸时间一般是5~8分钟。水温下降至不烫手时，可使用药液对患处进行擦洗，保持轻柔动作。葱衣熏洗频率为每天2~3次。中药熏洗方。提前准备好15克的艾叶、10克的川椒以及20分的紫苏叶。如果感觉疝气部位发凉，还需准备10克的小茴香。将上述药材放入纱布中，捆扎好后置入1500毫升的水中，开火煎煮20分钟。利用药汤所形成的热气对疝块部位进行熏蒸，10分钟即可。水温下降至不烫手时，将干净的毛巾置入药液里浸泡，拧到半干的状态，置于疝块部位，每次热敷的时间控制在15分钟左右。值得注意的是，不论采取何种外治法，都需要在中医外科医生的指导下进行相关操作，谨防烫伤或过敏。

总之，疝气不仅是“肠子掉下来”，不少患者深受坠胀与疼痛感的困扰。中药敷贴、熏洗等中医外科外治法，能够发挥温通经络、行气活血的效果，利于减轻患者的不适感，助力其回归正常生活。请记住，治疗期间若出现剧烈疼痛、呕吐或发热等症状，及时就医才是最优解！

蒙城县中医院外三科 邓丹丹



脑血管堵塞前，身体会发出哪些预警信号？

脑血管堵塞也被称为脑梗塞，就是老百姓常说的脑血栓或者“中风”，多由动脉粥样硬化引发，若干预不及时可能对身体和生命安全构成重大威胁。脑血管堵塞前并非没有任何预兆，如果能够及时察觉这些预兆，通常可以扭转结局，有效规避病情爆发带来的风险。本文将为您普及常见预警信号，希望能帮助您更好地守护脑血管健康。

脑血管堵塞常见预警信号

第一，口角歪斜，流涎，说话突然大舌头。正常情况下左侧和右侧面部基本对称，在脑部神经功能损伤后会出现口角歪斜的情况，面部肌肉缺少神经的支配会出现口角歪斜和流口水的现象，说话时语言含糊不清，类似“大舌头”的情况，这在脑梗塞中十分常见，如果突发出现上述症状需要引起足够重视并及时就医。

第二，一侧肢体麻木或无力。肢体麻木无力是脑血管堵塞后大脑功能区发出的早期警报，麻木无力通常表现为一侧手臂无力、腿软等。这种症状发生突然，持续数分钟后可能有所减轻，但不可轻视其危害性，这很可能是脑梗塞的先兆。在脑部供血因血管堵塞而减少的情况下，吞咽相关肌群也可能受累，会引起喝水呛咳、声音嘶哑和吞咽难度增大。

第三，听不懂别人说话或说不出来。语言功能障碍也被视为脑血管堵塞的主要前驱症状之一。语言障碍通常体现在两方面，其一是表达障碍，即无法清晰表达个人想法或者表达内容毫无逻辑，甚至不能说出完整的句子；其二是理解困难，即无法准确理解他人表达内容，哪怕是简单的指令或日常问候也难以理解，出现答非所问等情况。

第四，视力障碍。视觉功能也与大脑血液供应状态存在联系，比如单侧眼睛发黑或双眼突然看不见东西，但这种情况可能在几分钟内消失，临床将此现象称作短暂性“黑朦”，认为其原因在于管理视觉的脑部中枢短暂性缺血。此外，视物模糊以及看东西时出现重影也是视觉障碍的早期表现，如有此类情况应当尽快排查和干预，以免血管堵塞问题持续加重。

第五，头晕和平衡障碍。小脑与脑干在机体平衡能力调节方面起到核心作用，其血管被斑块堵塞时会出现平衡障碍，如头晕、行走不稳、天旋地转，平衡能力下降，导致走路就像喝醉酒一样东倒西歪，手和脚活动的灵活性下降，身体难以保持平衡性，这是协调性降低的直接体现。

第六，短暂性记忆丧失或意识模糊。记忆障碍和意识模糊是整体功能下降的重要标志。一些患者在检出脑血管堵塞前可能存在睡眠异常增多的情况，表现为整日昏昏欲睡且即便睡眠时间充足也仍感困倦，这并不是单纯的劳累，很可能是大脑广泛缺血的信号。另外，大脑反应速度以及记忆功能也会因供血不足而降低，还可能出现性格变化，例如突然烦躁、易怒、少言寡语等，脑干血液严重缺乏还可能

使人陷入昏迷，这些都与脑血管堵塞存在关联。

早期识别与及时应对

脑血管堵塞相关表现有明显的突发性、一过性特征，但即使症状仅维持短短数分钟也需引起足够的重视。

目前国际通用的中风早期识别与应对方法——“FAST”，可帮助尽早捕捉身体发出的预警。F是英文面部“Face”的代称，通过对镜微笑和做出面部表情以确认面部对称情况，及时发现面部歪斜。A是英文手臂“Arm”的代称，可平举双臂以确认有无单侧麻木无力情况。S是英文语言“Speech”的代称，通过复述语句测试以确认有无表达或理解障碍。T是英文时间“Time”的代称，要求在确认以上任一情况时紧急求救送医。需注意，怀疑脑梗塞时不宜自行用药，及早就医是最佳应对方式，且就诊时应详细描述症状，如首发时间、严重程度、持续时长等，这对病情的快速、准确判断有重要意义。

综上所述，脑血管狭窄发展成梗塞是一个相对缓慢和逐渐进展的过程，脑血管堵塞后病情可能迅速进展加重并对生命构成严重威胁。重视言语障碍、肢体麻木无力、平衡功能障碍等早期预警信号，这些异常表现背后可能隐藏脑血管病变，及时诊治可尽量降低脑梗塞带来的负面影响，降低脑梗塞导致的致死和致残风险，按照“健康中国2030”规划纲要推进健康中国建设，切实提高中华民族健康素质和人民健康水平。

安徽省合肥市第一人民医院神经内科 杨卫民

