

吃的不多却狂长肉？

# 中医告诉你肥胖的根源

胖有时候并不是因为吃得多,而是五脏失衡堵出来的。提起肥胖,多数人简单归结为暴饮暴食、缺乏运动。可现实中不少人吃得很少却依旧发胖,严格节食减重后快速反弹。

在中医理论里,肥胖的核心根源不在于热量摄入,而在于脏腑气血、水湿运化等失调。民间常说“肥人多痰湿”,便是对肥胖病机最直观的总结。脾胃是肥胖问题的核心枢纽。中医认为脾胃主运化,负责代谢摄入的水谷、水液。长期冷饮、甜食、重油重辣、三餐不规律,都会不断损伤脾脏的阳气。脾虚之后,消化能力下降,食物无法转化为滋养身体的气血精微,反而生成多余的

痰湿。痰湿如同黏腻淤泥,堆积在皮下、脏腑之间,人便身形臃肿。这类人群典型表现:腹部松软肥大、四肢浮肿、饭后犯困、大便黏马桶、舌苔厚腻,喝水都容易长肉。

除脾虚生湿外,肾阳虚是肥胖的深层诱因。肾主水液代谢,如同身体的“锅炉”,肾阳充足才能蒸化体内水湿。熬夜、过度劳累、长期畏寒怕冷、女性宫寒,都会损耗肾阳。火力不足,水湿无法蒸腾排出,滞留全身形成虚胖。很多中老年肥胖、产后肥胖都属于肾虚型肥胖,特征是下半身粗壮、手脚常年冰凉、尿频易水肿,节食减肥效果极差。

肝气郁结是现代入肥胖的隐藏诱

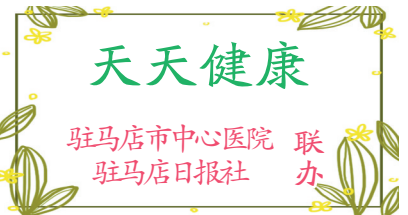
因。当下成年人、青少年压力大、情绪压抑,易造成肝郁。肝主疏泄,负责疏通全身气机,气机淤堵会直接影响脾胃运化,形成“肝木克脾土”。压力大时暴饮暴食、情绪性进食,便是肝郁伤脾的典型表现。这类肥胖多集中在腰腹,俗称“游泳圈”,伴随烦躁易怒、失眠、月经不调,单纯运动减脂很难见效。

还有一类属于气虚型肥胖,多见于体虚人群。气虚则身体推动代谢的动力不足,气血运行迟缓,废物堆积不散。患者身形虚浮松软,稍微活动就气喘乏力、易出汗,即便控制饮食,代谢缓慢也难以瘦下来。

中医减脂从来不倡导极端节食,调

理思路以健脾温肾、疏肝祛湿为主。日常可食疗调理:炒茯苓、山药、赤小豆煮粥健脾祛湿;少冰饮、少甜腻保护脾阳;每晚泡脚温补肾阳;日常适度舒展运动疏解肝气。肥胖是脏腑失衡发出的预警,只有调和五脏、恢复水湿运化功能,才能从根源消除痰湿。

(驻马店市中心医院中医科 孙亚飞)



## 手上反复长小水疱怎么办

人民日报记者 孙海天

夏季,不少地区出现高温高湿天气,一些人的手指侧面和手掌冒出了成簇的透明小水疱,瘙痒灼热,挠又不敢挠,干涸后皮肤一层层剥落。这类病症在医学上叫作汗疱疹,又称出汗不良性湿疹。它是什么病因?又该如何防治?

海南省人民医院皮肤科副主任医师符文好介绍,汗疱疹是一种慢性复发性掌跖湿疹,有明显的季节性,往往在春末夏初起病、夏季加重,入冬后则自行消退。符文好介绍,典型的汗疱疹水疱呈针尖至米粒大小,藏于表皮之下,略微隆起,质地坚实,不易破裂。手掌内含清澈浆液,成群出现在手掌、手指侧面及指端,左右手常常同步发病。经过两到三周,水疱干涸脱皮,露出的新生皮肤薄而嫩,触碰即痛。多数患者同时伴有瘙痒和烧灼感,且易反复发作。

或许有人会望文生义:既然叫汗疱疹,是不是汗液惹的祸?其实并非如此,在水疱形成过程中,汗腺导管并不受影响。目前医学界认为,汗疱疹属于一种发生在皮肤上的湿疹样超敏反应。符文好解释,它的确切病因尚未完全明确,但临床上已发现多条诱发路径。

金属过敏是一条诱发路径。有研究显示,对镍、铬等金属的系统性过敏与汗疱疹关系密切。日常佩戴的含合金成分的戒指、手链、手表,在频繁接触水分时容易释放金属离子,可能刺激皮肤。

此外,长期精神紧张、焦虑、睡眠不足、过度疲劳等因素,也是触发病情的重要诱因。

手部多汗虽非直接病因,但夏季汗液潴留于表皮之上也可能导致症状加重。皮肤敏感的人对温度、湿度变化耐受力偏弱,轻微刺激就可能中招。符文好特别提醒,此时,过度洗手反而会帮倒忙。洗手液、肥皂等对皮肤屏障反复冲刷,加重症状的案例在临床上并不少见。

需要提醒的是:不要误将手上长的小水疱都当作汗疱疹。符文好介绍,几种外观相似的疾病需要仔细甄别:水疱型手癣通常先有足

癣再有手癣,多为单侧发病,真菌检查可见阳性;疱疹性瘰疽、疥疮、多形红斑也可能出现在手足部位,容易和汗疱疹混淆。拿不准时,应到正规医院进行明确诊断。

确诊之后,该如何治疗?符文好介绍,汗疱疹的治疗策略需根据病程分阶段调整:早期水疱阶段以干燥止痒为主,可外搽炉甘石洗剂;脱皮阶段可改用曲安奈德尿素软膏、卤米松乳膏等糖皮质激素药膏,但需控制药膏使用时间,连续使用需控制在两周内,以免出现药物副作用,后续局部可以使用钙调磷酸酶抑制剂进行巩固治疗。但此类药物需在医生指导下使用,如出现皮疹,应及时就医咨询。

局部出现反复脱皮、干燥疼痛的患者,需注意加强润肤,但要使用恰当的护肤品,避免接触过多香精或防腐剂等潜在致敏原。瘙痒剧烈时,外用薄荷脑软膏可以缓解,必要时可以口服抗组胺药物如西替利嗪等。

对于急性发作较重的患者,短程口服泼尼松能快速控制病情,但需注意药物副作用。此类患者需至医院就诊,并在医师指导下服用药物。

汗疱疹属于自限性疾病,多数人半个月左右可以自愈,但最麻烦的地方在于反复。符文好提醒,避免挤压水疱,避免搔抓,皮肤在破损情况下,感染风险会显著上升。如果出现化脓、肿痛或长期不愈的状况,必须及时就医调整方案。

平日要做好日常预防,符文好给出以下建议:避免用过烫的水洗手和频繁使用消毒产品;注意首饰材质,避免合金成分,接触水前先将戒指、手表取下,可擦干手再戴回;洗手宜用温水,避免接触洗涤剂包括洗手液,注重保湿,皮肤干燥脱屑时,洗手后需及时涂抹成分简单的护手霜,少用含香精的产品;做家务或接触化学制剂时戴上手套;保持睡眠充足和情绪稳定;饮食适当清淡,少吃辛辣刺激食物,多摄入新鲜蔬菜,适量补充维生素和微量元素。

(转自2026年7月23日《人民日报》)

## 高温天易发这些疾病 如何预防

人民日报记者 申少铁

当前已进入三伏天,不少地方出现高温天气。国家疾控局、中国气象局联合发布高温健康风险预警。高温天气容易引发中暑、肠胃不适、“空调病”等健康问题。相关专家给出健康提醒。

中国疾病预防控制中心环境卫生学首席专家徐东群提醒,户外作业人群可以关注高温健康风险预警信息,及时补充水分,不要等很渴了再猛喝水,在操作机器、搬运物品等中高强度作业活动中,应每隔15-20分钟饮用150毫升左右的水;注意补充含矿物质的餐食和饮品。户外作业时,可以使用防暑降温用品,宜穿戴防晒、透气衣物或可放置冰袋的冷却背心等。若出现头晕、头痛、乏力、口渴、多汗、心悸、面色潮红、皮肤灼热等中暑先兆症状,应立即到阴凉处休息,适量喝水降温,情况严重时应即刻就医。相关单位要合理制定户外作业安排,减轻劳动强度。

夏季也是肠道传染病高发季节。中国疾病预防控制中心传染病处研究员常昭瑞说,高温天气为细菌、病毒等病原体的繁殖提供了有利条件,容易造成食材、生活饮用水的变质污染,预防肠道传染病关键在于保持卫生的生活习惯。保持手部卫生,养成饭前便后、加工食物前后都洗手的习惯;选购新鲜的食材,避免食用过期或者腐败的食品,食品要煮熟煮透,尤其是肉类、海产品以及蛋类,尽量少吃剩菜和凉拌菜;及时清运生活垃圾,定期清洁厨房以及就餐区域,清除杂物和积水。

徐东群介绍,“空调病”是指长时间吹空调,身体出现鼻塞、头晕、肌肉关节酸痛等不适症状。建议白天空调温度最好设定在26-28摄氏度之间,可以避免室内外温差过大引发心血管应激反应。夜间,人体的基

础代谢率下降、体温调节能力减弱,建议空调温度在日间基础上适量调高,维持在27~28摄氏度。老年人、儿童等敏感人群,夜间注意做好腹部及关节部位的保暖。此外,要避免空调冷风直吹,可配合薄毯护腹、穿袜子等物理防护措施,进一步降低“空调病”的发生风险。

夏天蚊子活跃,容易传播蚊媒疾病。中国疾病预防控制中心病毒病所研究员李建东建议,及时清理居住场所及周边的积水,比如花盆托盘、废旧轮胎、水桶、花瓶、空调接水盘等,让蚊子无处孳生;参加户外活动时,最好穿浅色长袖衣裤,在裸露皮肤上喷、涂含有效成分的驱蚊剂;蚊虫多的地区,家里要安装纱门纱窗、挂蚊帐,可使用传统蚊香、电蚊香液、电蚊拍等防蚊灭蚊。如果被蚊子叮咬后出现发热、头痛、关节痛等不适症状,应立即就诊。

夏季是手足口病的高发期。常昭瑞介绍,手足口病是5岁以下儿童常见的传染病,多数为轻症,规范护理7-10天即可自愈。发病初期症状与普通的上呼吸道感染相似,主要表现为低热、乏力、食欲减退、口水增多。发病1-2天后,会出现口腔黏膜、手掌、足底及臀部红色斑丘疹或疱疹等特征性表现,通常不痛不痒。孩子出现上述症状应高度怀疑手足口病,建议家长对孩子进行居家观察照护,暂时不要带孩子前往公共场所,规范消毒,注意每日开窗通风,让孩子清淡饮食。如果出现持续高热、频繁呕吐、精神萎靡、嗜睡、易惊,以及肢体抖动或者站立、行走不稳,呼吸急促、心率加快等情形之一,应立即就医。

(转自2026年7月22日《人民日报》)

### 关于驻马店市新亚实业有限公司以其在建工程为驻马店市驿城区产业投资集团贷款提供抵押担保的公告

因驻马店市驿城区产业投资集团有限公司(以下简称“债务人”)向驻马店农村商业银行股份有限公司(以下简称“债权人”或“抵押权人”)申请贷款人民币1600万元(大写:壹仟陆佰万元整),驻马店市新亚实业有限公司(以下简称“抵押人”)自愿以其名下位于河南省驻马店市驿城区中华大道与乐山路交叉口东南侧的在建工程及其占用范围内的国有土地使用权作为抵押担保。现抵押人及抵押权人共同向不动产登记机构申请办理该在建工程抵押登记。

本次抵押物权属证书编号为:豫(2016)驻马店市不动产权第0001031号、豫(2017)驻马店市不动产权第0002531号;抵押涉及的面积为4634.47平方米。

根据《中华人民共和国物权法》《不动产登记暂行条例》等法律法规及相关规定,现就上述在建工程抵押事项予以公告。如对本抵押事项有异议的利害关系人,请自本公告发布之日起3日内,持本人有效身份证件及相关权属证明材料,向抵押权人(驻马店农村商业银行股份有限公司,地址:驻马店市解放路与驿城大道交叉口驻马店农商银行)提出书面异议。逾期未提出异议或异议不成立的,抵押人及抵押权人将依法共同向不动产登记机构申请办理抵押登记手续。

联系人:陈亚鹏  
联系电话:19903968835  
公告人:驻马店市新亚实业有限公司  
2026年7月24日