

痛并舒服着！ 鹅卵石“天灸”走红苏州

中医提醒：需注意卫生防护，三类人群谨慎体验

近日,在苏州市桂花公园内,一种特别的养生方式悄然兴起。每到夜幕降临,白天被烈日晒得滚烫的鹅卵石地面依旧带着余温,吸引着不少市民躺下“烫背”或赤脚行走,体验大家口中的“天灸”按摩。有市民直言“疼,但坚持下来有养生功效”,也有市民担心“地面不够干净”。对此,苏州市第五人民医院副主任中医师刘义安表示,适度体验“天灸”有助于驱寒祛湿、改善体质,但并非人人适合,尤其是阳亢体质、高血压患者以及疾病发作期人群需谨慎尝试。

扬子晚报/紫牛新闻记者 张添翼 实习生 张沁雨



鹅卵石成“理疗床”，市民扎堆体验“又疼又舒服”

晚上7点,记者来到桂花公园,看到这里的鹅卵石广场上已经躺满了人,年龄从二三十岁到七八十岁不等。有人面朝天空闭目养神;也有人背贴石地刷手机,似乎已将这当作“日常摊位”。人群中,有年轻情侣,也有头发斑白的老人,甚至有家长带着孩子来体验。

“疼!”当被问及行走于鹅卵石上的感受时,几乎所有体验者都不约而同这样回答。周边居民李先生向记者描述了他的“疗程”：“下班吃完饭之后就过来,先光着脚绕着鹅卵石地走十圈激活经络,走累了就躺在鹅卵石地上半小时,先平躺烫烫背,再侧身过来趴着暖暖肚子,感觉很舒服。”李先生认为这样的“天灸”有助于睡眠和身体机能的提升。

“这地方要早来,不然都没位

置躺！”家住附近的周阿姨笑着说。她已经坚持了两个多星期，只要不下雨，几乎每晚都来，“不光是养生，和老邻居们一起聊聊天，出出汗，整个人都轻松了。”

记者也脱下鞋袜，踩上鹅卵石地面。虽然已是傍晚，但石头仍存热意，一脚踩上去立刻感到“热辣辣”。鹅卵石凸起不一，刺激足底穴位，刚开始有明显刺痛感，但走了一圈后，脚底发热，汗意涌上。随后记者尝试躺下“烫背”，背部紧贴石面，第一感觉是“又烫又硌”。但几分钟后，身体逐渐适应这股热力，肩颈和腰部开始发热放松，汗珠也渗了出来。起身时，背部略微发红，黑色的衣服上也明显有着些灰尘。

“天灸”符合“冬病夏治”理念,但三类人群不宜

面对这股“烫背热潮”，苏州市第五人民医院副主任中医

师刘义安表示,市民采用所谓的“天灸”养生新招,符合“冬病夏治”的中医理念。盛夏,鹅卵石在日落后仍留有余温,可以温和地驱散体内寒气湿气,对体寒、怕冷、痛经、湿气重的人,有助于促进气血运行,或能辅助提升免疫力,且比直接晒太阳更容易接受,灼伤风险较低。

然而，刘义安强调三大人群并不适合这样的养生方式。第一，阳亢体质者因为本身气血较旺，再给身体升温无异于火上浇油；第二，高血压患者其体内气血容易因高温而加速运行，血压骤升易诱发心脑血管意外；第三，疾病发作期人群受到高温影响，容易导致病情的恶化。

刘医生还特别提醒其潜在的卫生风险,公园地面容易存留细菌和病毒,免疫力低下者直接接触隐患较大,在躺下之前作简单的清洁工作或者铺个垫子隔离会更加安全健康。健康养生需



因人而异,最有效的养生之道,莫过于选择真正适合自己的方式,在安全的前提下追求健康。

冒雨蹚水 小心惹“毒”上身

7月30日,一名20多岁的小伙子因为脚部莫名红肿发热来到南京市中西医结合医院就诊,没想到自己竟是因为蹚水而“中毒”了。

原来,该小伙此前可能因为蚊虫叮咬足部抓出了伤口,但是没有在意,在外行走时双脚又浸泡了积在地面的雨水,接诊医生推断,是雨水中的细菌通过破损皮肤进入淋巴管里,从而引发了丹毒。经过中西医结合治疗后,小伙开始逐步康复。

“这段时期门诊前来就诊的丹毒患者比平时多了近一倍,可能与最近湿热的天气以及一些市民不健康的习惯有关。”外科傅良杰主任中医师坦言,“往年,这类患者以中老年人居多,但今年明显感觉年轻人多了起来。”

丹毒是一种常见的外科感染,严格意义上来说不是毒,是一种累及真皮浅层淋巴管的感染。南京市名中医、南京市中西医结合医院中医外科黄子慧主任中医师介绍,丹毒的主要致病菌为一种溶血性链球菌,往往在细菌进入人体后的数小时至5天内发病,患者皮肤表面会有烧灼样的疼痛,常会伴有高热、畏寒、头痛等症状,因发病时局部会出现边界清晰的红斑,所以叫丹毒。

黄子慧提醒，三伏天的雨季高温潮湿，细菌易于生长繁殖，是丹毒的高发季节，有伤口、湿疹、脚癣等疾患的人群都要注意，尽量不要光脚踩水。“特别是一些糖尿病患者，本来就抵抗力弱，再加上脚部血液循环差、常伴有神经病变，稍不注意就会发生‘脚气’。而‘脚气’会使脚部皮肤出现小裂口，在下雨天蹚水，容易因为细菌入侵诱发丹毒。”

“市民在雨天出行要加倍注意,即便是健康人群,蹚水后依然要及时用清水将腿和脚部冲洗干净,防止感染。”黄子慧提醒,丹毒属于接触性传染,患者应和家人分开使用洗脚巾及脚盆。

通讯员 杨璞

扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

大爷因爱好养鸡中招脑膜炎！

专家：养禽类风险高，应注意清洁和防护

69岁的张大爷在老家过着悠闲的农家生活，院子里散养着十几只鸡，每天喂食、打扫鸡舍，成了他打发时光的消遣。然而今年4月，张大爷出现胡言乱语、意识混乱（无法正常应答），并伴有行走不稳和恶心呕吐，最终确诊为隐球菌性脑膜炎。

记者了解到,一天,张大爷在忙碌后感觉极度疲劳,起初只是轻微头痛和低烧,当地诊所诊断为“普通感冒”,治疗后症状曾短暂缓解。但三天后,病情急转直下:张大爷出现胡言乱语、意识混乱(无法正常对答),并伴有行走不稳和恶

心呕吐。家人紧急将他送往南京市第二医院，神经内科王蔚主任医师了解病史后，经检查检测，最终确诊为隐球菌性脑膜炎。

“这并非个例,许多类似患者都因早期症状类似流感而被忽视,延误诊治。”王蔚告诉记者,自己前段时间还曾接诊了一例在马戏团工作、常与动物打交道的小伙子出现了症状,抽丝剥茧后发现元凶也是隐球菌。

专家指出,隐球菌性脑膜炎是由新型隐球菌引起的脑膜感染,这种真菌常潜伏在土壤、腐烂植物和禽类粪便中。与

鸡、鸽子等禽类长期接触的人群是高危群体,因为鸡粪富含隐球菌孢子,在打扫鸡舍或接触粉尘时,孢子可能通过呼吸道侵入人体。疾病进展缓慢而隐秘,初期症状如头痛(持续且剧烈)、发热(通常38℃以上)易被误认为普通感冒或疲劳,但若不及时处理,随着病情加重,患者可能出现神经系统症状,如意识模糊、言语不清和行走不稳,以及颈部僵硬神志不清,可能导致永久性脑损伤甚至死亡。

王蔚介绍,禽类接触是隐球菌感染的主要途径之一,对

于免疫力相对较弱的养鸡人感染风险更高。她建议,首先应注意环境清洁。保持养鸡环境通风良好、环境清洁;养鸡时可戴口罩和手套,避免直接吸入粉尘或接触粪便。工作后彻底洗手并更换衣物。老年人、孕妇儿童等免疫力低下者感染风险较高,应尤为当心。

“若出现持续性头痛、发热伴意识变化,切勿当成‘感冒’而忽视。”王蔚表示,尤其在有禽类暴露后出现相关症状,应及早就医,以排除隐球菌感染。

通讯员 朱诺
扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

用团结协作 弘扬我们的时代主旋律



中宣部宣教局 中国文明网