

健康热闻 JIANKANGREFENG

# 立夏养生要“走心”

本报记者 陈晶

《黄帝内经·素问》曰：“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痲瘵，奉收者少，冬至重病。”意思是说，立夏之后，天气渐热，植物繁盛，人在与节气相交之时养生保健应顺应季节变化而为之。

“中医认为，立夏代表着一年中阳气最盛时期的来临，夏季五行属火，与人体五脏中的心相对应，故人们在立夏后要顺应天时的变化，重点关注心脏，学会养‘心’。”广东省中医院内科主任医师胡世云表示，夏季应于心脏，心气亢旺，容易发怒，要调整好情绪，以免气血上冲，发泄阳气，损伤心脏。

## 穿脱有度，动以养形

“立夏时节，气温开始升高，人体阳气浮越于表，腠理开泄，抵抗力减退。有些地方可能已开了空调，温度较低，此时穿脱衣服很有讲究。室外烈日炎炎，室内凉风习习，切忌汗后当风、汗后穿着湿衣、贪凉饮冷，尤其是心脑血管疾病患者、老年人及身体虚弱者对寒冷的耐受较差，更应注意及时增减衣物。”胡世云介绍，因为出汗后腠理疏松，毛孔舒张，风寒湿之邪易乘虚而入，伤害人体阳气，滞留肌肤而出现头痛、身痛、肌酸腿疼、麻木、关节痛等症状。因此，如进空调房要及时添加衣服，汗湿衣服后要马上擦干，并换上干爽的衣服。

“另外，夏气与心气相通，汗为心之液，故此，夏天养生以养心为重，不可过度出汗。运动强度也要适度，不宜过于剧烈，以防耗伤太过而泄汗伤阳。”胡世云提示，室外运动以早晨太阳刚刚升起或者黄昏太阳即将落下的时候为宜，此时阳光不太强烈，气温亦不是很高，可以选择太极拳、八段锦、慢跑或游泳等方式，运动后要适当饮用温水，以补充体液。

## 适当吃苦，顾护脾胃

《黄帝内经》有云：“春夏养阳，养阳重在养心。”立夏时节在饮食调养方面宜采取“增酸减苦、补肾助肝、调养胃气”的原则，具体到饮食调养中，我们应以低脂、



低盐、多维、清淡为主。饮食宜清淡，以易消化、富含维生素的食物为主，大鱼大肉和油腻辛辣的食物要少吃。”胡世云介绍，由于夏季炎热而出汗多，体内丢失的水分多，脾胃消化功能较差，所以多进稀食是夏季饮食养生的重要方法。如早、晚进餐时食粥，午餐时喝汤，这样既能生津止渴、清凉解暑，又能补养身体。在煮粥时加些荷叶，称荷叶粥，味道清香，粥中略有苦味，可醒脾开胃，有消解暑热、养胃清肠、生津止渴的作用。在煮粥时加些绿豆或单用绿豆煮汤，有消暑止渴、清热解毒、生津利尿等作用。

“立夏过后血热会给人带来许多不适，加之热盛耗气，气虚血热可导致消化功能障碍。因此，饮食不宜过饱，给胃留下足够的蠕动空间。”胡世云提醒，中医认为，苦味入心，苦味食物可以清解暑热、降心火，所以不妨多吃一些苦味食物养心。但苦味食物大多寒凉，平素大便溏稀、小便清长、纳差怕冷、面色白、舌淡脉沉的阳气不足或脾胃虚寒的人群就不宜常吃。对于体质强壮、容易上火，经常出现口干口苦、口舌生疮的人来说，可适当喝些绿茶来清热凉血。也可将绿豆、莲子、荷叶、芦根、扁豆等

加入糯米中一并煮粥食用，可起到健胃、祛暑之效。

“由于天气炎热，不少人会贪凉喜食冰寒之物，常令寒邪直中脾胃，损伤脾胃，出现腹痛、腹泻、腹胀、纳呆等症状。春夏养阳，寒冰之物均宜慎食。”胡世云提醒，从冰箱里取出来的食物，应在常温下放一会儿再吃，而且一次也不宜吃得太多。宜多食健脾去湿之品，如山药、扁豆、陈皮、玉米须、茯苓等。另外，立夏时节即使患病也不可轻易使用发汗之剂，以免汗多伤心。老年人更要注意避免气血瘀滞，以防心脏病的发作。平时多吃蔬菜、水果及粗粮，增加纤维素、维生素的摄取，可起到预防动脉硬化化的作用。

## 晚睡早起，调养身心

“立夏后天气逐渐炎热，温度逐步升高，但早晚仍比较寒凉，昼夜温差较大，加之立夏时节雨水明显增多，寒凉之气与阴雨湿气交织，极易导致疾病流行。故早晚要适当增添衣物，选择具有吸湿性较强的面料，同时注意勤洗澡、勤换衣、经常晾晒被褥；尽量避免接触潮湿，以防诱发感冒等呼吸系统疾病、风湿病等。”湖南中医药大学第一附属医院主任医师旷惠桃介绍。

“季节变化，昼长夜短，气温升高，人体新陈代谢旺盛，消耗较大，容易疲劳。人们应顺应自然界阳盛阴虚的变化，保持充足的睡眠，尽量早睡早起，晚上10点左右开始休息，并尽量保持午间小睡约半小时，睡好‘子午觉’。”旷惠桃说，此时午睡可使大脑和身体各系统都得到放松，有利于保持饱满的精神状态以及充沛的体力，确保下午能更好地投入工作和学习。

立夏后，人们还易烦躁不安，好发脾气，且机体的免疫功能也较为低下，动怒生气易诱发心肌缺血、心律失常、血压升高等。“这是因为夏天属火，火气通于心，夏季与心气相通，夏季心阳最为旺盛。故在春夏之交要顺应节气的变化，做好自我调节，重点养心护心，注意保持心态平和，心情愉悦，切忌大怒。”旷惠桃建议，立夏时应静养，在工作之余，不妨在家静静休息，不要过度劳累，可多做深呼吸，即腹式呼吸。取端坐、站立或右侧卧位时，用鼻子吸气的同时将腹部隆起，用口呼气的同时将腹部收起，注意呼吸深长无声，每次5-10分钟。此外，还可做一些如绘画、钓鱼、书法、下棋、种花等活动，精神有所寄托，既怡情养性，陶冶情操，又有利于清静养神。

## 肝胆相照 GANDANXIANGZHAO

### 这些常见食物会伤肝

喝酒伤肝，几乎每个人都知道。但是，生活中不合理的饮食习惯，也会对肝脏造成损伤，很多人却不以为然。比如有的食物中出现导致肝脏损伤的毒素，摄入食物中的某种能量过多也会影响肝脏代谢……到底哪些食物吃得不当会给肝脏带来负担？保护肝脏，重在预防，远离有害肝脏健康的食物。

我们吃的食物中的物质经肠道吸收后会随着血液回流到肝脏，在肝脏中进行代谢、转化、合成和解毒，同样肝脏分泌的胆汁会排入肠道，帮助机体消化吸收食物中的营养物质，可见肠道与肝脏联系紧密。而肠道中存在的各种微生物又影响着肝脏的生理功能，形成所谓的“肠肝轴”。因此，饮食与肝病之间是通过肠道的纽带联系在一起的。

有些食物就伤肝不浅，吃一口等于“钢丝球刮肝”——有毒的泡发木耳。木耳泡发时间过长会滋生椰毒假单胞杆菌，这种细菌产生的米酵菌酸毒素可使肝细胞内的线粒体功能消失，造成肝细胞营养供给中断而死亡，导致肝脏严重损伤。

霉变的茶叶、干果、谷物。它们中含有公认的致癌物——黄曲霉毒素，人摄入大量黄曲霉毒素后，可导致DNA复制错误，抑制蛋白质的合成，引起基因突变导

致肝癌的发生。高果糖加工食品。果糖存在于很多天然食物中，比如蜂蜜、水果等，果糖经肝脏转化才能为细胞提供能量，过多摄入果糖就会增加肝脏的负担。如果长期摄入高脂食物，会导致血液中甘油三酯的含量升高，肝脏内脂肪过度堆积而使肝细胞内脂质积聚导致脂肪肝。日积月累甚至会提高肝硬化和肝癌的风险。

咸菜、熏烤食物。咸菜含有较高的钠盐和亚硝酸盐，熏烤食物中含有3、4-苯并芘，常吃这些食物，不仅增加肝脏的负担，还有可能诱发肝细胞坏死以及肝癌的发生。

因此，护肝要了解肝脏的生理功能和常见致病因素，投其所“好”，避其所“恶”。常见肝病的致病因素是乙型或丙型肝炎病毒、酒精、药物和毒物等，有这些致病因素的人应主动进行自我筛查，定期给肝脏做体检，做到早发现、早诊断、早治疗。没有这些致病因素的人应远离这些病因，保持良好的饮食习惯。比如食物以谷类为主，粗粮细粮合理搭配；多吃绿叶蔬菜、水果和薯类；奶类、大豆等每天都要食用；鱼、禽、蛋和瘦肉也要适量常吃；尽量少吃油炸、烧烤食品；如果饮酒应限量等。远离肝脏相关疾病，防止病从口入。

(北京大学人民医院主任医师 李照)

## 健康潮 JIANKANGCHAO

### 反复胃痛可能是“心病”

30岁的李女士得了怪病，一到月底就会胃疼，半年来她吃了多种胃药都不管用。近日，她来到武汉市中心医院消化内科看病，可在医院做了胃镜肠镜并没发现什么问题。

消化内科医生仔细询问病史和李女士的工作情况后，了解到她在一家私企做销售员，因为公司每月都有考核指标，每天联系业务、推销产品，平时工作压力很大。特别是每到月末快要考核的时候，她就开始胃疼，整晚睡不着觉，吃了胃药也没效果。据此，医生判断她是典型的功能性消化不良，精神压力大是重要原因，建议她下班时间可以通过运动、多找朋友聊聊天，释放下压力。听从医生的建议之后不久，李女士的胃病就“不治而愈”了。

近年来，随着生活节奏加快，像李女士这样因工作压力大而导致的功能性胃肠病患者不断增多。在消化内科门诊，有近一半的患者属于

功能性胃肠病，最常见的患病人群就是职场白领和中学生等。

胃肠道是最大的情绪器官，当出现心理压力过大、过度劳累、情绪紧张、焦虑、抑郁等情绪时，都可能对胃肠蠕动减慢、消化液分泌减少、内脏的神经敏感性增高，从而出现食欲不振、上腹不适、饱胀、暖气、恶心等消化不良的症状。提醒大家，对于症状较轻的功能性胃肠病患者，治疗方式主要是调整心态，改变生活方式，必要时可适当加用胃肠道调节药物。同时，平时学会调节生活节奏和工作节奏，多参加文体活动，劳逸结合，培养多种兴趣爱好，保持乐观、开朗的性格。面临压力时，可向家人、朋友多交流和倾诉，排解压力。此外，还应养成良好的生活习惯，经常锻炼，少吸烟喝酒。如果症状仍未缓解，建议到精神心理专科就诊，可以在医生的指导下服用抗焦虑和抗抑郁的药物。

(武汉市中心医院主任医师 廖宇圣)

### “脊柱不正”是万病之源

临床门诊中，我经常遇到这样的病人，他们脖子后面有个“大包”，这就是传说中的“富贵包”。其实，这种“富贵包”并不会给人带来富贵，恰恰相反，它不仅影响美观，还会引起颈肩背部的不适、酸痛或疼痛，会给生活、工作和运动带来困扰。这种“富贵包”通常长在后背上部颈胸交界处，即第七颈椎和第一胸椎部位凸起的包块，通常是由于不良体态或颈椎错位引起的。

最新研究表明，几乎每个人一生中都会经历不同程度、不同频率的颈肩痛和腰痛，这是世界范围内活动受限和工作缺勤的首要原因。这些问题的原因都是脊柱不好惹的祸，头痛、脖子僵硬、肩胛酸痛、手麻、腰酸、膝关节痛、神经炎等症状，都是脊柱骨关节异常的典型信号。

脊柱是人体的支柱，上接头骨，下连盆骨，上段与两侧肩胛骨相连，中段与两旁的肋骨相接，肩胛骨又连接上肢骨，盆骨与下肢骨相合，而脊髓是神经系统的中枢，大脑发出的信号，经由脊神经分支与自律神经直接通往各组织及内脏器官。脊柱椎体的偏移、错位、弯曲旋转，会使脊神经通道受到挤压，由脑部通往身体各器官的神经传导受阻，致使器官机能失常，百病俱来。比如，颈椎、胸椎上部的脊髓神经障碍，能使面部器官异常，常见的脑供血不足由此而产生；颈部脊髓神经障碍上肢就会出现疼、痛、酸、麻；上部胸椎骨不正，会患心脏病，肺功能失调；高血压患者，通常在胸椎部有异常现象；糖尿病患者，通常在胸椎中、下部会有异常弯曲现象；胸椎第五、六、七节骨位不正，胃肠会出毛病。

其实，人体90%以上疾病产生的终极原因是人体自身的生命力、抵抗力、免疫力、再生能力下降了，首要原因就是脊柱不正引起的神经传导阻滞，随之引起脏腑和器官组织的生理功能下降，从而导致各种器官组织疾病。换言之，脊柱正常，身体自然健康，所谓“脊柱健康是健康之本，脊柱不正万病之源”“脊柱健康，百病消亡”，说的正是这个道理。一个脊柱健康状况良好的人，他的姿势一定是挺直匀称，体力充沛，精神饱满，尤其其颈椎骨必有优美正常的弧度，衣服合身，仪表不凡。

在多年的运动伤病诊疗实践中，在现代运动医学诊疗方法基础上，我把中医理论的整体观和平衡观合理地加以运用，在脊椎病的诊疗中，把脊柱作为一个整体来考虑，当颈椎出现问题时，不仅考虑作为颈椎基座的胸椎是否有问题，还要考虑腰椎和骨盆是否有问题。同时，还要考虑脊柱左右是否平衡，脊柱的左右平衡在人体功能上起着关键作用，会造成颈椎的旋转移位和脊柱侧弯，当失去代偿能力的时候，就会出现各种症状，如不改善左右平衡、使身体结构恢复到可代偿的范围内，伤病是很难从根本上治愈的。

治疗上，可以从脊柱整体和平衡的角度出发，以矫正骨盆旋转移位(如骨盆前倾、旋转、侧摆)为突破口，通过调整下肢-骨盆-脊柱生物力学线，在颈源性头痛、头晕、高血压以及颈心综合征、颈胸椎结合部关节紊乱、复杂腰椎间盘突出、骨盆旋转综合征等疾病方面取得了明显突破，不仅较好地解决了众多门诊病人的疑难杂症问题，也很好地解决了国家队运动员、运动健身爱好者的复杂伤病问题。

(国家体育总局运动医学研究所体育医院主任医师 张乐伟)

## 心血管论坛 XINXUEGUANLUNTAN

# 别让“老糊涂”成“脑”糊涂

“老人记忆力好像变差了，刚吃过饭就会忘记”“老人总是反复询问同一件事情”“我爸最近脾气暴躁、不修边幅，有时还随地小便”“家里老人最近喜欢捡垃圾、囤积杂物，或者反复购物”……门诊中，常常听到患者家属抱怨家里老人是不是“老糊涂”了？其实，他们可能真的病了，患上了我们所说的老年性痴呆，也称“阿尔茨海默病”。

老年性痴呆占有所有痴呆的60%~80%，它是慢性神经系统退行性病变，随着患者年龄升高呈显著增长趋势。阿尔茨海默病一般隐袭起病，进行性智能减退，多有人格改变。早期

突出表现是记忆力减退，对刚发生的事情都想不起来；忘记熟悉的人名，经常找不到东西；并可能出现迷路，外出找不到回家的路等。病情进展后，患者会出现学习新知识、新技术能力下降，原来掌握的知识与技能明显衰退，伴有明显的视空间障碍，比如在家中找不到房间；还会出现失语、失认等情况，伴有明显的精神行为异常。到了晚期，患者会丧失与外界的接触能力，多出现妄想、幻觉或错觉，卧床后因感染或全身衰竭而死亡。

临床上，阿尔茨海默病除记忆损害外还包括几种特殊类型的症状。如

命名障碍与语句复述障碍的少词型原发性进行性失语；精神行为异常的额叶变异型AD；以视空间及视知觉障碍起病的后部皮质萎缩，常常表现为不能读成行的文字，不能判断距离出现碰车事件和停车问题等；以及光敏感或视物变形及面孔失认等。

目前改善认知与记忆的药物主要有胆碱酯酶抑制剂多奈哌齐、卡巴拉汀和加兰他敏以及兴奋性氨基酸受体拮抗剂美金刚。中医认为，阿尔茨海默病以肾虚为本，伴有痰血、痰浊，需要辨证施治。总的来看，目前中西医药物都只能延缓病情发展，不能治愈。因此，最好的治疗是预防，也就是在疾病发生前进行干预。

《柳叶刀》曾报道，通过改变12个危险因素，可预防近40%的痴呆症。其中包括：高血压、肥胖、糖尿病、头部外伤等。阿尔茨海默病发病前15-20年，患者脑内就会出现病理变化，如果能在痴呆前或者更早期对危险因素及不健康生活方式进行干预，效果将事半功倍。现代不良的生活方式(如久坐不动、生物钟紊乱、吸烟、饮酒等)和饮食结构(高油脂、高糖分、肥胖厚腻等)有可能导致代谢综合征出现，表现为中心性肥胖、血脂异常、高血压和高血糖等代谢紊乱，而腹部肥胖和胰岛素抵抗是其核心表现。

代谢综合征是引起阿尔茨海默病

的危险因素，中医药对改善代谢综合征的核心病机具有独特治疗优势。中医认为，代谢综合征是由于人们过食饮食且伴有工作节奏过快、情志不畅、运动减少等情况，从而导致水谷精微输布失常，形成痰浊瘀血积聚，常常表现为痰湿症及郁症。痰湿症以头重身困、脘痞胸闷、怠惰乏力、口干纳呆、苔腻脉濡为临床特征。人看起来面色不透、晦暗以及皮肤油腻，形体肥胖，头晕伴有包裹感，口黏，睡觉流口水、打鼾重；大便黏腻，男性可见阴囊潮湿，女性白带带等，也可出现低热绵绵。郁症则表现为精神不振、两胁胀满、胸脘痞闷，常叹息等。中医通过流畅气机、通调水道、化湿降浊等，可见显著疗效。

另外，中医认为肾与人体生、长、壮、老息息相关。人在50岁左右，是身体由盛转衰的节点。通过调节肾阴、肾阳功能，使人阴阳平衡，延缓衰老，恢复原动力，从而预防痴呆发生。正如《黄帝内经》所说：“上工治未病，不治已病，此之谓也。”诸病当预防于早，勿等病成再治。对待像阿尔茨海默病这样的老年慢性病，完全可以中西医并举，这必将极大减少老人患病风险，造福更多百姓。

(首都医科大学附属北京友谊医院副主任医师 张伟)



阿尔茨海默氏症 Alzheimer's Disease

正常 阿尔茨海默氏症