

健康热评 JIANKANGREFENG

调节身心不妨练练太极拳

张百卫

太极拳是中国医学的组成部分之一，通过练习太极拳可以达到祛病、健身、养生、延年的目的。现代社会，许多人过早进入亚健康状态，过早体会到疾患的痛苦。而太极拳在解决人们身心亚健康方面，有以下几个方面的独特疗效。

天人合一 形神兼备

“天人合一”是中国哲学思想的根源，很好地说明了人与自然的不可分割的关系。太极拳的习练过程中，特别注重与自然环境的融合，以提高锻炼效果。比如，要求选择环境清幽安静、空气凉爽的场合练拳，使心绪、情志、呼吸等都能达到一个理想的境界。太极拳的服装都是宽松、束口的，就是要使身体充分放松，并且不受自然中的贼风、邪气入侵。

太极拳提倡“以意志引导精神”，强调全身心的放松。“练心、练神、练体”的内外统一拳法，形成了刚柔相济的独特作用。太极拳动静结合，动中求静，静中有动，更符合适度锻炼的健身原则；同时，太极拳特有的宁心安神的意念，使人更容易静下心来，能有效阻断过度亢奋和火热七情对气血的干扰和反乱作用，守护“元神”发挥其调节人体身心健康的正常作用。

致中守和 理契阴阳

人的周身上下对立统一、浑然一体。太极拳可以有效地强化大脑的逆向调节功能，保持人体运动的整体协调与平衡发展，克服了单向运动致病的缺陷。

人们在日常生活、工作中，有意或无意地形成了诸多习惯定势。这些习惯定势，一方面提高了动作效率，一方面也酿成了人体运动的缺陷。也就是说，凡是习惯动作多属单向偏颇运动。如日常生活中上肢运动，端、握、提、捏、抓等单手动作，一般多用右手；弹、跳、蹦、踢等下肢运动多以右足发力；中上盘运动扛、挑、抬等多用右肩，左撇子者反之，无论是左还是右，均系单向运动。

这些单向运动，天长日久使大脑中枢神经减弱了逆向调节功能，由此势必导致人体内部机能的左右失衡。右强则左弱，左强则右弱。强者易瘦，弱者易病。故而在发病上，有句“男左女右”的俗语。实际上，人体患病多集于一侧确为常见。太极拳的造型结构，恰恰是“有上即有下”，招式左右互换、身形上下互补、形成内外如一的对称运动，其抽招换式强调欲左先右、欲上先下，发力时讲求前吐后撑、



在贵州省遵义市余庆县体育场，太极拳爱好者在展示太极拳。

上枯下踩，有利于弥补人体机能后天不足。

太极拳强调腹式呼吸，而呼吸波的长短、粗细是一个人的体质强弱的标志。太极拳注重腹式呼吸还配合意念，即吸气时内气沿脊椎督脉上行，呼气时内气沿前胸任脉下沉，小腹则是吸凹呼凸，这种呼吸锻炼扩大了肺活量。科学实验表明，肺活量的大小与力量的大小及生命长短成正比。诸如，人体处于睡眠状态，呼吸深、细、匀、长的必是强健者，而呼吸短促无力或长、短不匀者，非病即弱无疑。

强调整体 有机联系

现代社会，人们的物质生活条件不断改善和提高，冬有集中供暖，夏有空调、电扇，免受寒暑之苦的同时，却又导致了人体皮肤保暖、散热功能的下降。由于汗毛变懒、汗腺壅塞、肌肤的通透性弱化，人体内脏分泌物、沉积物以及病毒等有害物质得不到及时排泄，新陈代谢失调，阴阳温热失衡，这样那样的疾病便会不染而生。而太极拳作为一门内家功法，在肌肤的锻炼上有其独到之处。

行功走架不分春夏秋冬，每每于身形的开合收放之中导引肌肤的膨缩和毛孔的张闭，比一般不练拳的人较好地保持了肌肤的纯洁性和通透性。内分泌渠道畅通，病毒垃圾不易滞留，故而小病不生、大病不长。

在太极拳中，腰部的旋转和四肢的屈伸以及虚实转换组成的缠绕运动，会对全身300多个穴位产生

不同的拉、挤、揉作用。这其实是一种自我按摩，可以起到类似针灸的作用，疏通经络，激发经络之气，加强与各种组织器官生理功能的维护和联系，使其处于协调有序的状态。

人体新陈代谢所产生的废物，除通过眼、耳、鼻、口七窍和谷道排泄外，机体内分泌物主要是通过汗腺外排。除此，汗毛与汗毛孔尚具有保温、散热的自然调节功能。因此，中医有“汗腺通则百病不侵，汗腺堵则乱病缠身”一说。

生化运发 焕发本真

经络堵塞，就会有不健康的地方，可能导致心脑血管疾病，而太极拳作为一种温和的全身运动，会使全身温暖，增加经络的传导速度和强度。比如，练太极拳可帮助脉气在经络系统中运行，使全身气血充盈，从而滋养脏腑器官和阴阳，维护和保护身体功能，增强人体抗病、抗邪和自我修复的能力。

人体从外形的四肢八节、筋骨皮到内在的五脏六腑、精气神，都离不开血液的滋补润泽。良好的血液循环、充盈的血液供给，既是人体各部功能正常运行的基本保障，也是决定人体生命长短的根本条件。太极拳行功走架，竖项贯顶，虚领顶劲，气沉丹田，以意导气，以气运身，内气上至百会、下通涌泉、达于四梢，促进了血液循环，还疏通了经络，加快了循环频率，使得大动脉畅通无阻、毛细血管经久不衰，四肢百骸肌肤延缓了老化。因此，长期坚持太极拳锻炼，则气血饱满、健康长寿。

以松为本 动态平衡

太极拳不仅强调身体放松，而且在练习拳击的整个过程中要求精神放松，将大脑抑制与兴奋结合起来，也有利于精神平衡。因此，练习太极拳是一条非常可靠的健康之路。

太极拳重视人体下盘功力训练，有利于气血下行，调整人体上盛下衰状态。“上盛下衰”指的是中老年人肝肾两亏、阴虚阳浮，出现血压升高、心虚失眠、畏寒怕冷、四肢发凉、食滞便秘等症状。

常言“人老腿先老”，中年以上的人往往出现上盛下衰的诸种疾病。太极拳是加强人体丹田部位和下肢的运动，因为人体丹田与命门之间（即小腹部位），正是人体吸收和气血循环运行化为精血的关键最根本的部位。所以增强小腹、腰、裆部位及下肢运动，正是促进人体消化吸收和气血循环运行的最本环节。腰脊和腿部力量增强，自然血脉流畅、精神旺盛且长久不衰，从而消除或避免“上盛下衰”诸症。

太极拳良好的养生保健功效，只有经过长期的锻炼才能发挥出来。太极拳同其他体育项目一样，锻炼效果的显现是一个日积月累的过程。实践证明，太极拳养生保健功效的获取，贵在坚持练习。每位立志习练太极拳进行养生保健者，都应从中悟出持之以恒的道理。

（作者系河南省焦作市政协委员、陈氏太极拳温县非物质文化遗产传承人）

食话食说 SHIHUASHISHUO

喝解暑绿豆汤，不要丢弃豆皮

进入“小暑”，各种传统和非传统的“消暑食物”已经轮番上阵：非传统的，自然是各种冰饮雪糕，主打一个瞬间的“透心凉”；传统饮品的“凉”则不在温度，而是选用有针对性的清热消暑食材，不仅对肠胃刺激小，还能调节身体的阴阳平衡。这些传统饮品其实也挺丰富，冬瓜茶、酸梅汤、白凉粉……还有妈妈们最爱做的绿豆汤。

在没有空调、物资也没那么丰富的以往，夏天家家户户都熬绿豆汤。大人孩子外出回来喝一碗放凉的绿豆汤，解渴又消暑，身上也不起痱子。现在条件好了，人们辛辣煎炸的食物吃得更多，绿豆汤又能起到清热消“痘”的作用。

喝绿豆汤解暑也有讲究。有些人只喜欢绿豆汤又“沙”又绵的口感，觉得豆皮“起渣”不好吃，常常会先把豆子泡胀，趁机滤掉外皮。这就会使绿豆汤失去“清热”的作用，因为绿豆的寒性主要集中在外皮。本草书里说，绿豆“皮寒肉平”，只吃肉不吃皮，会“令人小

壅气”，意思是去掉了豆皮的绿豆汤就只是碗普通的甜汤了，吃了反而可能有点胀气。如果是平素脾胃虚寒的人，倒是可以“反其道而行之”，只吃豆沙不吃皮。

绿豆的这层外皮有什么作用呢？据古籍记载，绿豆有治疗“丹毒、烦热、风疹”的作用，尤其对热性的皮肤起疹有效果。以前还有人会把绿豆磨成粉，身上起热疹的时候，用绿豆粉扑上去，皮疹好得快。它的豆皮可谓“以皮治皮”，最善于清除体表的“热邪”。

不仅起痱子的时候可以用，夏天吃了太多“上火”的食物，导致脸上冒痘，身上起毛囊炎的时候，清热发表的绿豆汤也一样有“消疹”的作用。中医里还有一道“扁鹊三豆饮”，便是用绿豆配上黑豆、赤小豆和甘草，在小孩子发热伴有出疹的时候喝，可口又有效。或者是熬绿豆汤时兑入金银花水，可以加强清热消疹的作用。

（十三届全国政协委员、广东省中医院主任医师 卢传坚）

颐寿养生 YISHOUYANGSHENG

健脾祛湿强四肢

二十四节气中，“暑”为炎热，“小暑”为小热，意指不是特别热或略有热意的时节。自小暑之后，我国大部分地区的天气开始变得炎热，由此逐渐进入“伏天”。

“小暑”正值夏日气候开始炎热之时，心应夏，夏季养生当以心为主。根据祖国医学的藏象理论，人体的情志活动与五脏密切相关，其中，心为“五脏六腑之大主”，又因心主神志，小暑时节的情志调节应当保持心神安宁，情绪平和。心在志为喜，“喜”是心对外界刺激而产生的良性情绪反应，情绪喜乐愉悦有利于心的生理功能，相反，若情绪过度亢奋、喜乐不休，则会损伤心阳，使精神委顿、神志恍惚；若过度抑制情绪，使“气不得泄”，亦会损伤心阴，使心悸不宁，心烦失眠。

现在天气炎热，可适当户外活动，以微微出汗、自觉舒适为度。切忌：剧烈运动导致大汗淋漓、阳气外泄太过而伤阳；长时间在户外烈日下运动而伤津耗气；剧烈运动后大量摄入冷饮或寒凉食物而伤脾胃之阳。

小暑时节，在饮食上以清暑祛湿、健脾益胃为养生原则。口味上宜清淡，少煎炒炙烤，少辛辣肥腻，多食应季蔬果。除此之外，在注意清解暑热的同时，忌寒凉削伐过度，或过

饮凉茶等生冷之物。

推荐以下中医养生食谱：
桂花糯米藕。莲藕2节，糯米1/2饭碗，红枣8-9粒，红糖45g，甜桂花1大勺，冰糖15g。糯米洗净后用清水浸泡2-3小时，藕洗净去掉外皮，用刀在藕的一头连同藕蒂切掉两三厘米，留作盖子。将已经泡好的糯米填入莲藕中，一边填，一边用筷子插结实一点。藕眼里都放入糯米后，把藕蒂盖子盖上，并用牙签固定封口。准备好煮藕用的调料和红枣。把酿好的糯米藕放入锅中，注入清水没过莲藕，在里面放入红糖和红枣，大火煮开后转小火再煮半小时。半小时后放入冰糖再用小火煮一刻钟左右。煮好的糯米藕捞出稍晾凉后即可切片食用，吃的时候在上面淋上糖桂花和蜂蜜调和的蜜汁。它可以健脾和胃，消食止泻，消暑清热，化痰止咳。

荷叶梗米粥。荷叶50g，白糖30g，粳米250g。将鲜荷叶洗净，去蒂及边缘。另将粳米淘洗干净，放入锅内，加适量水，将荷叶盖于梗米上。再将铝锅置于火上烧沸，改用文火煎熬，粳米熟透后揭去荷叶，放入白糖，拌匀，停火即成。此粥适用于暑湿泄泻、风湿头痛、水气浮肿者。

（四川省中西医结合医院副主任医师 王政研）

小中风也能惹出大麻烦

说到“中风”，很多人谈虎色变。但当中风前面加上一个“小”字，多数人的警惕性就会打折，结果任由小中风惹出大麻烦。其中有3类人要严防，如果放任不管，90天内心梗和死亡风险达到25%。

小中风，又叫作“短暂性脑缺血发作”，它是指指短暂的血液供应不足而导致的局限性脑功能障碍。其特点是症状突起又迅即消失，发作持续时间短暂，病人通常在30分钟内完全恢复正常，最长不超过24小时，且不留任何后遗症。小中风常常反复发生，多则每日数次，少则数周、数月甚至数年发作一次。与小中风相比，小中风在临床上表现的症状与体征并不明显。由于小中风发病突然，持续时间短暂，而且不留任何后遗症，所以很容易被人们所忽视。

患者小中风发作，如未经适当的治疗而任其发展，则有1/3的患者发展为缺血性中风；有1/3患者反复出现脑缺血症状，严重影响日常生活；亦有1/3可能自行缓解。小中风患者不仅容易发展为中风，也容易合并有心肌梗死、心律失常和猝死等。90天内小中风复发、心肌梗死和死亡事件总的风险高达25%。如果能够及早发现并且及时处理，90天的中风风险可降低至1%~3%。

小中风好发于50~75岁的中老年人，男性多于女性，其病主要与动

脉硬化有关，研究发现天冷时小中风发病率明显升高。

小中风症状表现为：肢体麻木无力，如上肢无法抬举，无法拿东西，行走时下肢拖曳，上楼困难，偏身麻木，冷热疼痛感觉减退等；言语不清、口齿不清、说话结巴、声音嘶哑等；口角歪斜，吃饭漏饭，流口水；头晕呈昏沉或天旋地转，行走左右摇晃或往一侧偏斜；视物不清，双眼一过性黑蒙或视物重影，视野缺损等；突发认知障碍如突发不认识家人，答非所问，不能正确说出时间、地点等。

小中风是中风的预警器。小中风发病后的2~7天内为中风的高风险期，研究表明，患者7天内的中风风险可高达10%。因此，早期预防及识别小中风至关重要。主要预防措施：定期筛查并监测各类危险因素，如血压、血糖、血脂、血黏度、房颤等心律失常，发现异常及时治疗；注意饮食，控制量的同时改善饮食结构，多以低盐、低糖、低脂食物为主；养成健康的生活方式，保持规律作息，调整睡眠，加强锻炼；保持大便通畅，避免用力排便而导致血压升高；稳定情绪，避免过度疲劳和情绪波动，避免长时间熬夜；戒烟、戒酒，避免吸入二手烟；户外活动时应注意保暖。

（中南大学湘雅医院主任医师 夏健）

健康潮 JIANKANGCHAO

胃肠间质瘤：早发现可治愈

最近，小李同事被诊断出胃癌，这让上腹部饱胀不适持续了一段时间的小李也神经一下子紧绷了起来。于是，他下定决心也去医院做了个胃镜。

“很可能是胃肠间质瘤。”胃镜报告显示，小李的胃黏膜下有个隆起性病变，医生考虑胃肠间质瘤，这可把小李紧张坏了。“胃肠间质瘤是肿瘤的一种？这和胃癌、肠癌是一种病吗？能开刀吗？能治好吗？”伴随着胃镜报告，小李将一连串的问题和疑惑“抛”给了医生。

胃肠间质瘤的确是一种主要长在胃肠道的肿瘤，它起源于胃肠道间叶组织，可以发生在消化道的任何部位，以胃和小肠最为常见，少部分胃肠间质瘤也可发生在消化道外，包括网膜、肠系膜、男性的前列腺、女性的阴道等部位。需要指出的是，并不是所有长在胃肠上的肿瘤都叫胃癌或者肠癌。

那么，胃肠间质瘤是良性还是恶性？准确来说，胃肠间质瘤是一种具

有恶性潜能的肿瘤。临床上根据肿瘤大小、原发部位和病理报告中的核分裂像计数，用“极低危”“低危”“中危”“高危”来评估胃肠间质瘤的危险度。其中极低危的胃肠间质瘤可以理解为良性，但是如果危险性程度逐渐升高，则可以理解为是恶性。并且，随着危险度越高，复发风险越大。

胃肠间质瘤是一种较为少见的肿瘤，发病率约为1~2/10万人，但是基于我国庞大的人口基数，每年新发病人数量约为2万~3万。一般发病年龄在55~60岁，男性女性发病率接近。从人们对于胃肠间质瘤的认识发展历程来看，它是一种“年轻”的肿瘤。

胃肠间质瘤对人体发出的早期“肿瘤信号”并不明显，主要症状和肿瘤大小、位置相关。当肿瘤较小时，可以没有任何症状，许多患者是在胃镜检查或体检时偶尔发现黏膜下有隆起。这个时候如果肿瘤还是比较局限，手术不影响重要的器官功能，都会建议患者进行手术治疗。目前通

过外科手术，30%的原发性早期胃肠间质瘤可以治愈，另有70%的原发性胃肠间质瘤患者通过“手术联合术后靶向治疗”可巩固手术效果、减少术后复发率，这部分患者可获得80%的治愈率。

随着肿瘤增大，有些患者可出现呕血、黑便、腹部疼痛、纳差等症状，部分患者还会出现排便困难，进而约5成以上患者首诊已是中晚期，或因肿瘤太大错过手术“窗口期”，只能采用全身治疗。前期，国内外研究者基于病理诊断，发现了胃肠间质瘤致病基因。这些基因，是科学家找到阻断这些基因出现、生长的重要“靶点”。因而对于无法手术或复发转移性胃肠间质瘤不像其他肿瘤治疗，它的主要治疗手段是靶向治疗，而不是免疫治疗或化疗。

在进行首次靶向治疗前，医生会对患者的肿瘤细胞进行基因分析，帮助患者选择合适的药物和剂量。对于无法手术的患者，药物治疗可使部分患者的肿瘤得到很好的控制，甚至使

肿瘤缩小，进而有机会可以采取手术干预。对于无法手术切除的患者，单纯应用靶向药物进行肿瘤控制，患者的中位无进展生存时间可达2年以上，甚至有20%以上的患者生存时间可达10年。若早期患者有机会接受手术治疗，生存时间会更长。

随着针对KIT和PDGFRA基因突变的酪氨酸激酶抑制剂应用于胃肠间质瘤治疗中，“手术+靶向治疗”已成为治疗胃肠间质瘤、改善患者生存率的重要手段。虽然80%~90%患者对酪氨酸激酶抑制剂有效，但是在治疗一段时间后，仍会继发新的基因突变，导致对此类药物产生耐药。让人欣喜的是，临床上也不断有新药出现，打破了晚期胃肠间质瘤患者耐药困局。

可以说，在以往胃肠间质瘤还是一种致死率极高的恶性肿瘤，而现在通过规范化治疗，越来越多的人已经把它看成一种慢性病。即便是晚期发现较大的肿瘤，患者也应抱有信心，配合医生积极治疗。治疗期间，建议胃肠间质瘤患者多吃高蛋白、富含铁及维生素的食物提高自身抵抗力，少吃多餐，勿暴饮暴食，戒烟酒，应注意避免进食葡萄柚或饮用葡萄柚汁，保持乐观心态、树立信心，定期复查。

（复旦大学附属肿瘤医院主任医师 周烨）