



春意浓!《黄帝内经》教你踏青

唐旭东



春天是人体生理机能、新陈代谢活跃的时期，处处呈现一派生机勃勃的景象。2000多年前，《黄帝内经》的《素问·四气调神大论》中讲到：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生……此春气之应，养生之道也。”这段话描述了春季的气候特点，它是万物复苏、生长的季节，同时鼓励人们顺应自然的变化，调整作息，早睡早起，增加户外活动，宽袍大袖，不要拘束，使身心舒畅，精力充沛。

春季的踏青远足能我们的身心带来哪些益处呢？我觉得，益处有五：
其一，顺应自然规律，抒发肝气。春生夏长，秋收冬藏，是万物生长的规律。春天，万物复苏，人们体内的阳气需要升发，踏青远足能够让人们走出室内，感受大自然的气息，有助于振奋精神，使肝气调达。
其二，享受美景，陶冶情操。春季是花卉盛开的季节，山花烂漫，景色优美。踏青远足可以让我们欣赏到自然的美景，呼吸新鲜空气，吸取自然的能量，释放压力。
其三，增强免疫力。春季气温适宜，阳光明媚，正是锻炼身体好时节。踏青远足作为一种户外活动，有助于提高身体免疫力，预防疾病。适当的运动还能促进血液循环，加速新陈代谢，有利于身体健康。
其四，促进心理健康。春季阳光明媚，万物生长，这种生机勃勃的景象能够激发人们积极向上的情绪。踏青远足可以让人们与大自然亲近，感受春天的气息，使人更加乐观开朗，有助于预防心理疾病。

其五，增强社交能力。踏青远足往往可以作为一种团队活动，与家人、朋友或同事一起进行，这不仅可以让人们在生活中找到平衡，享受大自然的美好。
可以说，春季踏青远足是一种有益于身心健康的户外活动，可以让人们在忙碌的生活中找到平衡，享受大自然的美好。其实，《黄帝内经》中还强调了春季养生的重要性，以适应春季的气候变化，预防疾病的发生。人体五脏中的肝在春天会变得特别活跃，这是因为肝属木，性喜条达，与春季升发之阳气相应。中医认为，春天是肝旺之时，不能过于补肝，过补容易导致肝火过旺，甚至肝气郁结。情志的改变，会影响肝脏的疏泄和阳气的生发，导致机能紊乱，肝郁气结诱发疾病产生，因此春季应该更注意养肝，养成良好的生活作息，保持乐观情绪，以使肝气顺达调畅。

在早春时节，清晨气温较低，易受“风邪”侵袭，不建议过早起床锻炼，以太阳出来时或傍晚4-5点左右锻炼为宜。上班族也可选择晚上9点左右（空气质量相对较好），但不要再晚以免影响睡眠。肝主筋，在平日的长时间伏案过程中，记得多伸几个懒腰，每天运动筋骨，从世界卫生组织对正常人运动推荐来看，每周5天运动、每天30分钟，3000米轻松快走，利于春季养肝。

闲暇时光，远足踏青就能调动身心，也是纾解肝气、疏通肝经的不错选择。阳春三月，气候温暖舒适，春风拂面，万物峥嵘，树木吐绿，小草发芽，处处赏心悦目，此时若能与家人、朋友相约到广阔的大自然中去踏青游览一番，呼吸新鲜空气，荡漾心胸，实乃人生一大畅事。

此外，散步、气功、太极拳或八段锦等也都是很适宜春季进行的运动项目，可以选择在清晨或傍晚，在公园等空气清新的地方来进行。这类运动项目比较平缓，没有很激烈的动作，可以有效帮助人体活动筋骨，畅通气血，升发阳气，是春季很好的运动选择。

(作者系全国政协委员、中国科学院学部委员)

健康潮 JIANKANGCHAO

长期戴口罩会降低免疫力

现在，很多人已经习惯把口罩当成防护措施，感觉摘掉口罩后没有安全感，这些认识存在不少误区。

长期佩戴口罩是否会影响到呼吸道的免疫功能？可能会。呼吸道黏膜是呼吸系统的部分，负责过滤和清除空气中的有害物质，保护呼吸道免受伤害。首先，长期佩戴口罩可能会改变呼吸道黏膜的湿润度和温度，过度湿润的环境更易导致呼吸道黏膜受到细菌和病毒的侵害，增加呼吸道感染风险。其次，虽然呼吸道黏膜具有一定的自我修复和抵抗力，但长期佩戴口罩可能使呼吸道黏膜缺乏足够的锻炼，导致其抵抗力下降，更容易受到病原体的侵害。此外，口罩在覆盖口鼻部位时形成的封闭性环境，限制了空气的自由流动，导致呼吸道的空气受阻，影响呼吸道黏膜的正常功能。

对于已经习惯佩戴口罩并感觉丢掉口罩后缺乏安全感的人群，他们应该如何科学佩戴口罩，以平衡防护与舒适度的需求？首先要做好风险评估，科学选择佩戴口罩的时机，如室外空旷且人少处可不佩戴。其次要注意口罩的定时更换。佩戴时间一般不要超过4小时，一旦潮湿应及时更换。最后，建议定

时脱下口罩休息，适当呼吸新鲜空气，避免过度疲劳。

在日常生活中，如何根据具体的环境、人群密度和病原体传播风险等因素，来动态调整佩戴口罩？根据人群中呼吸道感染患者比例、环境通风情况、人员密集程度，可以将风险分为高中低三个级别，高风险区域（如人员密集的高铁车厢）、低风险区域（如人员稀少的室外公园）。高风险区域建议佩戴口罩，但低风险区域则不建议佩戴；中低风险区域可以根据情况适当评估，如高铁车厢内有乘客咳嗽且自身抵抗力差则建议佩戴。

对于儿童、老年人或有特定慢性疾病的人群，他们在低风险区域是否需要佩戴口罩？对于儿童、老年人或有特定慢性疾病的人群，由于年龄偏小或偏大、免疫系统较弱或患有慢性疾病，对病原体的抵抗力较一般人群低。一般低风险区域仍不建议这些人群佩戴口罩，但中高风险区域建议此类人群应佩戴口罩以增加防护力度，保护自己免受病原体侵害。

总之，口罩是预防呼吸道感染传播的有效手段，但长期戴口罩也会使自身免疫系统无法正常发挥作用，削弱了抵御疾病的能力。

(复旦大学附属中山医院助理研究员 高晓东)

击退幽门螺杆菌，这样做有用

有的人长期胃不舒服腹胀、反酸……去医院检查，发现幽门螺杆菌阳性。感染幽门螺杆菌能自愈吗？该怎么根治？服药有哪些注意事项？

幽门螺杆菌主要附着在胃黏膜的表面，通过口-口、粪-口途径传播。聚餐、进食被幽门螺杆菌污染的水或食物、人和动物接触之后不洗手、接吻，“口对口”给孩子喂奶等日常行为都有可能感染幽门螺杆菌。它是一种感染性疾病，全球感染率高达50%，我国目前的幽门螺杆菌感染率为40%~60%，尤其是青年人群仍有较高的感染率，其与消化不良、胃炎、消化性溃疡和胃癌的发生密切相关。

由于我国多数地区为抗菌药物高耐药地区，对幽门螺杆菌目前推荐经验性铋剂四联治疗方案，即一种质子泵抑制剂+铋剂+二种抗生素，疗程为14天，不能低于10天，建议尽量服用14天，疗程结束即停药，不可随意停药或延长、缩短服药时间。部分可能出现的副作用，舌头和大便变黑，口苦、有氨味或金属味、头晕、恶心、乏力，小便变黄等，如出现无法耐受的副作用或过敏、心慌、出汗、皮疹等，要立即停药并联系医生。服药期间（包括停药后7天内）禁止饮酒，忌辛辣刺激性食物。

幽门螺杆菌根除治疗结束后4周（或1个月）应去检测幽门螺杆菌有否根除。明确根除需注意：治疗结束后幽门螺杆菌检测前未应用过抗生素、铋剂，抗作用中药（如板蓝根、蒲地蓝消炎片、黄连素等）停用至少4周，或质子泵抑制剂停用至少2周；检测采用C13或C14呼气试验，结果会比较可靠。

需注意的是，幽门螺杆菌感染主要在家庭内传播，应避免不良饮食习惯并提倡分餐制，餐具定期消毒；保持口腔健康，戒烟；讲究个人卫生，勤洗手；改善饮食习惯；避免喝生水、吃生的食物，同时食物应多样化，避免偏食，注意补充多种营养物质；不吃霉变食物；少吃熏制、腌制、富含硝酸盐和亚硝酸盐的食物，多吃新鲜食品；避免过于粗糙、浓烈、辛辣食物及大量长期饮酒；保持良好的心理状态及充足睡眠。此外，幽门螺杆菌高危人群应在2-3年进行一次胃镜检查，50岁以下的成年人，需每3年做一次胃镜；50岁以上者，每2年做一次。

(武汉协和医院 宋静龄 徐佳强)

肝胆相照 GANDANXIANGZHAO

保护肝脏，牢记这6点

肝就像一个中央银行，负责管理身体三大货币（气、血、水）流通。情绪、睡眠、饮食甚至药物等，均会影响肝脏的疏泄功能。肝脏不但是人体中最大的消化器官，还是人体中一个重要的解毒器官，要减轻肝脏负担得从6个方面减负。

及时接种疫苗。一般，在全程接种3针乙肝疫苗后，绝大多数接种者体内产生的乙肝表面抗体≥10mIU/ml。但随着时间的推移，人体内的表面抗体的水平会逐渐降低，一旦低于10mIU/ml时，感染乙肝病毒的风险就会增加。因此，在全程接种乙肝疫苗后，对于免疫力低下人群、无应答人群、或是乙肝病毒感染者的高危人群，都应该监测乙肝表面抗体的水平。一旦乙肝表面抗体的水平低于10mIU/ml，应及时进行加强免疫，进而降低罹患乙肝的风险。

科学合理饮食。暴饮暴食、吃太多高热量食物易引起脂肪肝，应控制总热量摄入，建议多吃新鲜蔬果、鱼肉、奶类蛋类、谷物等。适当多食蓝莓、葡萄、香蕉等；如蓝莓含花青素，是一种抗氧化剂，能保护肝脏免于伤害；紫色和红色的葡萄，含有白藜芦醇，可以减轻炎症、增强抗氧化能力，阻止肝脏损伤。适当多吃一些西红柿、芹菜、山药、苦瓜等；西红柿低糖且热量较低，同时富含维生素C，可防止毒素对肝细胞的损害；芹菜富

含膳食纤维，它是维持肠道微环境健康的大功臣，利于肝脂的代谢。日常生活中还应避免食用发霉的食物，减少黄曲霉毒素暴露。

注意休息，避免熬夜。熬夜会使人体的昼夜节律发生紊乱，肝脏代谢的功能会直接受到影响，应规律作息，23点之前最好进入深睡眠状态，成年人每天睡够7-8个小时，中午小憩30分钟左右。

维持正常体重，适量运动。适量运动，利于肝细胞代谢及毒素的清除，而对于脂肪肝患者，科学、足量地运动锻炼负荷，利于促进体内脂肪分解、改善葡萄糖代谢同时可减轻或消除肝脏炎症。平时要均衡摄入饮食，控制总热量摄入，远离高脂肪和高热量食物。每天有30分钟以上的有氧运动，每周坚持3-5次。

拒绝烟酒。长期嗜酒，严重者会导致肝细胞损伤并造成酒精性肝炎、肝硬化甚至可能发展成肝癌，所以应拒绝喝酒，不喝含有酒精的任何饮料；而烟草中的尼古丁跟人类各类癌症的发生均有着密切的关系，包括肝癌。

定期体检。体检是身体健康的保护伞，可及早发现早期肝脏疾病，如乙肝B超、乙肝5项、肝功能以及甲胎蛋白等。对于肝癌高危人群应进行定期筛查：甲胎蛋白和乙肝B超检查是早期筛查的主要手段，建议高危人群每隔6个月至少进行一次检查。

(广州医科大学附属第二医院主任 杨辉)

对抗过敏的那些坑，你踩了吗？

阳春四月，百花盛开，杨树、柳树、松树这些不起眼的风媒花也悄然开放，不少市民迫不及待地外出踏青，而随着花粉等过敏原增多，过敏性疾病的高发季也到来了。很多人开始面临频繁打喷嚏、揉眼睛、浑身痒、呼吸不畅……戴帽子、墨镜、口罩等各种武装，给过敏性体质人群出行和生活带来诸多不便。为此，很多人在抗争过敏的路上尝试各种“妙招儿”，这些“妙招儿”真的有效？北京协和医院呼吸与危重症医学科主任医师马艳良、耳鼻咽喉头颈外科主任医师王昱对大家关注的过敏问题答疑解惑。

环境太干净，越容易过敏？是的，过敏患病率增高，其中一个很大的原因是过于干净的环境。经常有人这样说，在国外农场和农场地区生活的孩子很少得病。早期的一些研究也发现，生活在农场里的孩子，接触动物机会多，细菌、寄生虫感染的几率会高，反而出现过敏的几率会更少。他们从小生活在充满自然微生物和尘土等不太卫生的环境中，却让他们的免疫系统得到了锻炼，增强了其抵御过敏的能力。

科学研究也表明，学龄前期尤其是新生儿时期是孩子免疫系统形成的重要时期，早期免疫系统接触抗原（不论是天然或人工的）后，极易导致终生或长期的耐受，会将环境中的刺激物默认为“朋友”。而在成人后再接触到陌生的过敏原，则会激活一些过度的免疫反应。反之，如果过度清洁环境，缺乏必要的微生物刺激，在成人之后再接触，免疫系统会把它认为是异常的物质，就会发生一系列过度反应，这就是过敏。所以说，在儿童早期，增加与自然环境的接触，有可能会降低将来出现过敏的几率。但专家提示，并不意味着所有孩子都能通过这种方式避免过敏。对于过敏问题，仍需要综合考虑多种因素，并采取适当的预防和治疗方法。

此外，不少研究已经发现，过度使用抗菌产品和清洁剂，可以破坏皮肤上的微生物平衡，造成皮肤屏障功能的损害，皮肤更容易受到外界刺激和感染，且与各种皮肤和黏膜过敏性疾病有关。因此，为了维护健康的免疫系统，避免过敏反应，大家应避免过度清洁和过度使用抗菌产品，同时保持适度

的卫生和清洁。

多吃益生菌，能减少过敏？肠道菌群是由多种细菌、真菌等微生物组成的复杂生态系统，它们在人体内发挥着重要的生理功能，如参与食物消化、合成维生素、抵抗外来病原体等。作为城市人，我们吃的基本上是在超市购买的经过杀菌消毒的食物，长此以往，本该各族菌群“昌盛”的肠道，变得越来越单一，破坏了肠道内的菌群平衡，让有害菌可能趁机繁殖，从而引发肠道问题。在现代人生生活方式下，益生菌其在改善肠道健康、增强免疫力、促进营养吸收等方面的益处，受到了广泛的关注和追捧。是不是可以通过益生菌增加肠道里的菌群来预防过敏？目前仅有少数的实验，还没有得到大规模研究的支持。总的来说，多吃益生菌可能对减少过敏有一定帮助，但不能作为过敏规范的治疗方法。

过敏能根治吗？多动动能改善过敏体质吗？过敏，通常是由于个体属于过敏性体质所引发的，这种体质可能是在先天遗传基础上形成的一种特异体质，也可能是身体免疫力下降所造成的。由于过敏与遗传和环境等多

颐寿养生 YISHOUYANGSHENG

这款药膳助你走向骨感

近日，国家卫健委发布了《成人肥胖营养指南（2024年版）》，手把手地教群众如何科学减肥。这份食谱细化到了全国不同地区的四季食谱示例，并贴心地备注了食谱的“总能量”。与国外的减肥食谱不同的是，我国的食谱中有不少具有中医特色的药膳，如白扁豆莲子百合汤、决明子昆布绿豆粥等，由此可见中医减肥的科学有效性。

松松垮垮的肥肉多起来后，诸如高血压、高血脂、高血糖等疾病就很容易跟着来，这和现代人的不健康体质有关——

脾胃失调，津液停滞。现在的生活条件好了，吃得多了，但脾胃却没法

吸收、运化那么多的食物，功能紊乱失调了，致使身体水液代谢失常。水液出不去，滞留在身体中，形成内湿。一旦身体湿气太重，就会阻碍气血运行，导致肌肉失养，气的升提作用减弱，血的营养功效下降，肌肉就会变得松松垮垮，没有弹性，皮肤也没有光泽。

痰湿郁结，浸入肌肤。元代著名医家朱震亨说过“胖白人必多痰”，也就是说，肥胖的人有很多都是痰湿体质。湿气有黏腻重浊的特性，长期盘踞身体，郁结体内，就会变成痰。痰湿，是水湿的进一步发展，更难清除，附着于体内，阻碍气血通达，时间久了就会气血亏虚，身体免疫力

减弱，容易产生各种疾病，甚至形成各种增生、肌瘤甚至是肿瘤。所以身体一旦有痰湿，不仅会越来越胖，还会越来越虚弱。

中医减肥有好招：
祛痰湿。一定要注重培养良好的日常生活习惯，以下几件事一定不能做：晚上洗头不吹干，人的阳气在午夜最弱，加之白天消耗，容易受湿邪、风邪侵袭；大口喝凉水，水属阴，凉水更阴且寒，大口喝易损伤脾胃，滋生痰湿；食用过于肥甘厚腻、辛辣刺激食物，肥腻之物难消化，脾胃脾胃失调，吃后更易形成痰饮，滞留体内；饮酒过多，将加重痰湿内阻，进一步影响脾胃功能。

健脾胃。导致肥肉四起、肌肉不生的直接原因在于脾胃虚弱，阻碍了气血的化生和运行，而此时的气血往往不足，已处于亏虚状态。所以，如果只是单纯祛湿，并不能完全解决气血的问题。想把啤酒肚去掉，提升身体免疫力，“祛湿”的同时要注意“健脾胃”，两手都要抓，两手都要硬。

介绍一款药膳——党参土茯苓薏苡仁猪骨汤，既能除湿邪，又能健脾胃，经常喝一喝，有助把脾胃调整回最佳状态。取党参30克、土茯苓30-60克（鲜品100-150克）、炒薏苡仁30克、生姜3片、猪骨头500克（3人份），把党参、土茯苓、炒薏苡仁提前用清水浸泡30分钟，其余材料洗净，一同入锅加水大火烧开后转小火煮30分钟左右，加盐调味，喝汤吃肉。本药膳可以起到健脾补气、除湿化痰的作用，适合脾胃虚弱、痰湿中阻的人群。提醒大家，薏苡仁有滑胎作用，孕妇禁用。

(广东省中医院主任医师 黄穗平)