



旭东医话  
xudongyihua

# 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。

春季的踏青远足能为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,正是锻炼身体的好时节。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。



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,这不仅可以增进彼此之间的感情,也可以增强社交能力,培养团队协作能力。

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,养成良好的生活习惯,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”侵害,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、疏通肝经的不二选择。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,荡涤心胸,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呼吸道黏膜的免疫功能?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,导致呼吸道的气流受阻,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、老年人或患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、老年人或患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偏低。一般低风险区域仍不建议这些人佩戴口罩,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得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、进食被幽门螺杆菌感染的水或食物、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,建议尽量够够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,抗酸作用中药(如板蓝根、蒲公英消炎片、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;保持良好心理状态及充足睡眠。此外,幽门螺杆菌高危人群应每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个方面来减负。

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。适当多食些蓝莓、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,利于肝脏的代谢。日常生活中还应避免食用发霉的食物,减少黄曲霉素暴露。

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,应保持规律作息,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,严重者可能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,如肝癌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:甲胎蛋白和肝脏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医师 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,给过敏性体质人群的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“招儿”真的有效?北京大学人民医院呼吸与危重症医学科主任医师马艳良、耳鼻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减少。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措施。

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?多运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

种因素有关,所以过敏通常不能根治。多运动可以增强身体免疫力,提高身体抵抗外界过敏原的能力,有助于改善过敏体质,但避免接触过敏原更加重要。还需要积极配合医生进行治疗,以及日常注意做好护理工作,来改善过敏的症状,降低过敏发作的概率。

过敏发生与年龄增长有关系吗?有一定的关系。随着年龄的增长,人体的免疫系统、皮肤状况、生活环境等都会发生变化,这些变化都可能影响过敏反应的发生。临床上可以见到以前一直正常,到四五十岁开始过敏的病例。这是因为过敏反应属于多基因遗传,通常不是出生后就很快发生的。受遗传因素的影响,患者的多个基因位点和区域与过敏易感性相关。通常在同样环境下,比別人更容易发生过敏反应,出现过敏疾病。除了遗传因素,环境因素也起着重要的作用。因此,要预防和减少过敏体质的形成,既要关注遗传因素的作用,也要注重环境因素的影响。

有一种发生在65岁以上的老年型鼻炎,此类患者并非典型的过敏性鼻炎,年轻时不发病,到一定年龄出现临床症状。与年轻患者不同,常见症状以水样鼻涕为主,而其他症状相对较轻。主要原因是老年人鼻腔的神经敏感性发生改变,副交感神经敏感性增高,出现以流涕为主要症状的鼻炎,使用胆碱受体拮抗剂能有效缓解流涕症状。

(北京大学人民医院 钟艳宇)

## 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,吃得饱,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,就会阻碍气血循环,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,胖人脾胃失调,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,阻碍了气血的生化运行,而此时人的气血往往不足,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)