

健康关注

炎炎夏日，天地之气湿热交蒸，各种疾病易发。同时，由于酷暑难耐，人们的心情也难免烦躁。怎样才能安然度夏，又能兼顾养生呢？《养闲·四气调神》中有云：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。

“心气”夏季易受伤

夏季是阳气盛壮于外的季节，这种盛壮的阳气在人体的生理、病理活动上也有体现。就外在征象来说，一般人到了夏季均有面色红润、出汗增多的征象，而在人体之内，夏季的脉象一般要比其他季节来得浮而偏洪。各种阳虚寒盛的患者，到了夏季病情会好转，如关节疼痛、痛经等会趋于缓和。

在人体五脏中，与夏季相通应的是心，这种通应性表现为：一方面，夏季人体心气最易于受伤，即炎热的暑邪最易伤心。临床上，如冠心病、高血压、心脏病等患者，在高温的天气下病情往往会加重甚至出现死亡；另一方面，人体亦处手心气功能的影响之下，心的功能在夏季表现最充分。

心是人体精神活动的主宰，《黄帝内经》有“心者，君主之官，神明出焉”之说，又说：“心者，五脏六腑之大主也，精神之所舍也……心动则五脏六腑皆摇。”因此，《黄帝内经》认为，人的精神活动是由心在主持着。这种观点，不限于中医学理论，中国传统文化均习惯于用“心”来表达与思想、情感等相关的精神活动，诸如“心想事成”“心情”“心思”等，“心”是精神活动的代称。因此，到了心主令的夏季，人的精神自然变得非常饱满，思维活跃、情感丰富。

饮食要注意减苦增辛

古人认为夏季是最难养生的季节，一则暑热外蒸，一则腹内阴冷，饮食稍有不慎，极易罹患腹泻。对于夏季的饮食，孙思邈在《千金要方》中提出要“减苦增辛”。这是因为辛主发散，苦主沉降，苦味不利于夏季阳气的升发；而辛味之品性主升散，与夏季阳气发散的状态相吻合。有人主张夏季多食苦瓜，认为苦瓜有清解热暑的作用，其实，苦瓜只适合于长夏季节食用。长夏湿热交蒸，湿热困脾，导致食欲不振、倦怠乏力等。而苦瓜性寒可以清热，苦可燥湿，可通畅脾胃气机，增进食欲。但对于阳虚的患者，则不要将苦瓜列为夏季的主要蔬菜。与此同时，还要忌大寒大热，以清淡为主。《内经》在治疗思想上有“用温远温，用热远热，食亦同法”之论。远，即避开的意思，强调治疗上不仅要注意用药的寒热之性，还要注意季节的气候特征，饮食亦应如此。



健康互联网

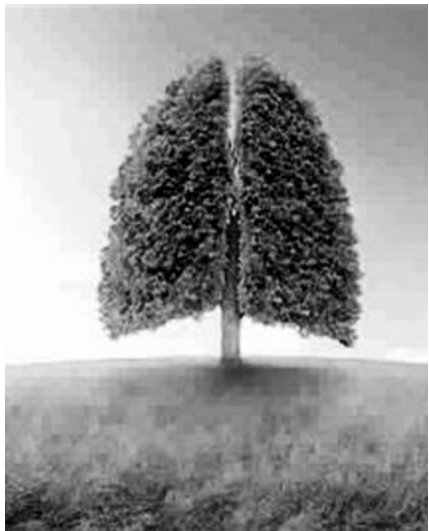
为慢阻肺患者制定治疗方案

喻京英

最新数据显示：在我国北京、上海、广州等医疗水平较好的城市，有2/3接受治疗的慢阻肺患者症状控制不佳，许多患者都有不同程度的咳嗽咳痰、呼吸急促和喘息发作。近10%的患者即使在静坐或静卧时也有气促，20%的患者在洗漱或穿衣时会有气促发生；43%的患者每年至少住院治疗1次。在近日举办的“关注慢阻肺—创新造福患者”媒体见面会上，中国工程院院士王辰教授指出：“慢阻肺患者在我们身边越来越多见。该疾病的危害性也非常严重，病人到了疾病晚期，憋气的症状非常突出，会有濒临死亡的感觉。”

慢阻肺是慢性阻塞性肺病简称，其慢性气流受限是由小气道疾病（阻塞性支气管炎）和肺实质破坏（肺气肿）共同导致的，以呼吸困难为主要表现。北京协和医院呼吸内科主任蔡柏蔷教授强调，目前，我国有65%的慢阻肺患者没有被确诊，接受治疗的患者2/3症状控制不理想。临床上，实际的治疗方法跟理论上的慢阻肺治疗策略存在偏差。慢阻肺治疗效果不佳，可导致三个主要后果。第一是导致反复急性加重发作，最终死亡；第二是活动受限，一活动就气喘，不仅不能外出，严重的还要卧床，需要他人照顾日常生活；第三是花销大。

专家提醒：随着越来越多最新研究成果在临床上的应用，临床医生需更加全面地对患者进行评估，谨慎选择更为适当的治疗方案，从而进一步改善患者生活质量，降低全社会疾病负担。



苦夏养生亦有道

贺娟

因此，夏季不应服太多温热性大的食物，如牛肉、羊肉、辣椒、荔枝、桂圆等。否则，一方面极易导致阳热过盛；另一方面，由于夏季阳气偏于浮表，胃肠的阳气并不足，很容易导致消化不良引起的腹部胀满、腹泻等病症。

当然，《内经》虽然主张夏季的饮食不能过热，同样亦不可过多寒凉。因为夏季虽然体表阳热之气偏盛，但体内的阳气并未亢盛，大量食入冷饮、瓜果，等同于毁损人体的阳气，这就违背了“春夏养阳”的养生思想。因此，在夏季，饮食应以清淡为上，以蔬菜、谷类食物为主，可以多食用粥类食物，避免过分的寒凉与温热。

夏季还忌空腹饮茶、夜食生冷。夏季天气炎热，很多人喜欢饮茶消暑，但需要注意的是，夏季人体的阳气浮于外而虚于内，过多饮茶，尤其是空腹时饮茶，极易导致茶水消耗人体的阳气。如果更是喜欢食咸之人，咸味引茶入肾，消烁下焦肾阳，使人易于罹患手足疼痛之痹症，以及下元虚冷的腹泻、阳痿、痛经等病症。因此，夏季饮茶餐后为宜，有饥饿感则立刻停饮。

三种常见病

腹泻

夏季是腹泻最易发生的季节，其原因，一则由于贪凉饮冷，易伤脾胃，导致脾胃虚寒的泄泻；一则由于暑湿过盛，湿邪外侵，困厄脾气，导致湿浊内盛的泄泻。因此，腹泻是典型的夏季时令病，即使是西医，到了夏季也均设肠道门诊，足见夏季腹泻发病率之高。凡夏季患腹泻症的患者，还可伴有恶心、厌食、腹部胀满等胃肠道的症状，尤其阳虚患者在夏季会形成一种习惯性病症，故亦被称为“苦夏”。

这类患者夏季宜食清淡、易于消化的食物，多喝粥类，如薏仁芡实粥、茯苓荷叶粥、陈皮水等。同时，对于这类患者，明白不能吃什么比知道要吃什么来得更重要。此类人忌食辛辣刺激性食物，如辣椒、各种酒类等，因为这类食物很容易刺激胃肠道，使其蠕动增强；忌食生冷黏腻食物，如冷饮、凉拌菜、发糕等，这些食物均不易吸收，并促进肠蠕动，应控制食用；忌食油腻类食物，如鸡蛋、动物油、油煎食品、奶油制品等。

皮肤疮痍

《黄帝内经》言：“诸痛痒疮，皆属于火。”言下之意就是疮痍类的产生与暑热火邪关系最为密切。到了夏季，因为火热之邪侵入人体，腐败血肉而导致疮疡的产生。有的表现为皮肤零星疖肿，有的表现为泛发性疮痍。虽然皮肤疮痍本身并非大病，但如果热毒不能控制，常易导致热毒四溢而引起其他病变。从现代医学的角度说，就是引起菌血症、败血症，甚至引发肾功能的损伤等。因此，即使对小小的疮痍，也不可掉以轻心。此类患者可多吃绿豆粥、凉拌马齿苋等，或薄荷菊花茶代茶饮。

阴暑症

夏季虽以暑热为主，但风寒感冒却并不少见。由于夏季气温高，人体出汗多，阳气处于不断发散的状态，因此，肌表汗孔均处于开泄状态，如果用冷水洗浴，或露天夜宿，或空调房间滞留过久，同样会引起风寒感冒，这在传统文化中被称为“阴暑症”。

阴暑症俗称“热伤风”，常见症状是流涕、鼻塞、打喷嚏，甚至发热，同时又汗流浹背，或伴有恶心、



呕吐、腹泻。这种感冒常不能迅速恢复健康，尤其是老年人与儿童，易转化为其他病。患者可用香薷饮：香薷15克、白扁豆30克、厚朴10克，共煎水服用。香薷既能发汗解表，又能祛暑化湿，尤适用于夏天感寒所引起的怕冷、发热、无汗及呕吐腹泻等症，是夏季的良好解表药。还可以服用豆豉生姜水：淡豆豉30克、生姜30克，煎水饮用，每日2次。

链接▶▶▶

适合夏季的养生食谱

● 扁豆粥

做法：粳米250克、白扁豆100克、山药100克，加水适量共煮成粥。

功效：

扁豆粥具有健脾化湿、和中止泻的作用，山药可以健脾胃、化湿浊。对中暑所致的吐泻、食欲不振等病症尤为适宜。

● 薏仁粥

做法：粳米250克、薏仁100克，加水适量，共煮成粥。

功效：薏仁具有健脾除湿之功效，适用于夏季任何体质人群服用，且有减肥轻身之用。

● 绿豆粥

做法：粳米250克、绿豆100克，加水适量，共煮成粥。

功效：绿豆具有清暑、健脾、解毒的作用。适用于平素火热偏盛的人群，以及中暑及皮肤疮痍等病症。

● 荷叶粥

做法：粳米250克、鲜荷叶半张，加水适量，共煮成粥。

功效：荷叶具有清热解暑、升发阳气、凉血止血的作用。适用于夏季中暑所致的头昏恶心、腹胀便溏、不思饮食及吐血、鼻出血等病症。



保健园

腿脚不利索是老了吗

很多人都认为，“腿脚不利索”是老了的正常现象，因年迈而导致大批“蹒跚族”出现，但其实罪魁祸首是骨关节炎。据世界卫生组织2011年的统计显示，全世界骨关节疾病的患病率为：50岁以上的人群中患病率超过50%，55岁以上的人群中患病率为80%，60岁以上的人群中，几乎都患有不同程度的骨关节疾病。

来自北大人民医院的林剑浩主任近日呼吁，大众正确认识骨关节炎治疗与预防，听医生的建议，选择适合自己的治疗方式。

据林剑浩介绍，骨关节炎疾病是一种由关节软骨退行性变引起的关节疼痛和关节功能障碍。但是骨关节炎的早期症状不明显，往往被老人或家人忽视。若没有及时就诊，会使病情加重。

林剑浩强调说，足部是人体的“第二心脏”。人们依靠下肢骨骼肌张力增高和收缩，迫使下肢血液流向心脏，完成血液的体循环过程。因此，人们的下肢及双脚的血液循环功能不佳，可能影响到人体各器官的生理功能，就会导致各种疾病的发生。

怎样做运动是适度？林剑浩推荐两个简单的自检方法：一是在运动中是否能大声地和伙伴们说话，二是运动后2小时内是否消除运动产生的疼痛。他表示：“每天适度行走，可以有效锻炼足部，降低身体其他疾病的产生。同时转变一些生活的小习惯，保护自己的关节，就能够活得更健康。”林剑浩建议，如果出现关节不适症状，应及时去医院排查，尽早接受正确的治疗。

文心



健康新概念

微移植：血液病治疗新突破

黄雅静 沈基飞

微移植是解放军307医院血液科原创提出和应用的白血病患者接受微移植治疗后，完全缓解率达80%，早期死亡率仅为6.7%，与常规化疗比较有显著优势。这个临床结果已在中国、美国、澳大利亚及西班牙等多个中心获得临床验证。

艾辉胜介绍，目前，医院血液科拥有综合治疗病区、非清髓移植病区、移植后病区、肿瘤与血液细胞治疗中心、血液学研究室等。

医说新语

“烟雾病”仍“迷雾重重”

中美日韩专家正携手攻关

宗睿 沈基飞

更多的数据显示，疑难杂症“烟雾病”患者日趋增多，据估计，患病率已达6/10万至10/10万，且最近有增高的趋势，成为一项新的“不幸”的世界纪录。近日，中国专家、解放军307医院神经外科段炼教授牵头，组织美、日、韩、中四国专家成立烟雾病国际协作组。这是世界上首个烟雾病协作科研组织，其建立将使烟雾病研究提升到新的台阶。

据段炼介绍，“烟雾病”又称自发性基底动脉闭塞症，是一种以颈内动脉末端狭窄或闭塞，脑底出现异常血管网为特点的脑血管病，这些代偿扩张的小血管在脑血管造影时似一团烟雾，故而得名。过去认为该病非常少见，但最近得益于无创检查技术应用，检出率越来越高，已经成为青少年脑卒中的最主要疾病之一。“烟雾病”危害极大，可导致脑梗死、瘫痪、痴呆、颅内出血、频繁癫痫等诸多严重后果。但不同于一般脑血管病一旦发生不可逆转的特点，该病及早外科治疗可获得痊愈。因此，段炼教授呼吁，应对该病引起足够重视，使患者能早期接受治疗。

段炼说，我国“烟雾病”患者有两个发病年龄高峰，分别为5~9岁和30~40岁。解放军307医院自2002年开始集中力量对烟雾病进行攻关，并于2012年成立全军脑血管病中心。截至2013年底，该院已完成5000多例烟雾病治疗，治愈的患者年幼的只有1岁，年长的有80多岁；术后5年出现脑中风的情况低至12.7%。尽管我国已完成世界最多的手术治疗，但段教授及其团队仍认为，烟雾病在治疗中“迷雾重重”。中美日韩专家希望今后在烟雾病全基因筛查、临床多中心试验等方面开展深入国际合作，早日攻克烟雾病治疗难题，造福人类。

健康资讯

中美国际脑卒中学院成立

本报电（凯丽）近日，中华预防医学会卒中预防与控制专业委员会和美中神经科学与卒中促进学会联合成立中美国际脑卒中学院。该学院由国内外一流医学专家和学者组成，主要为临床一线医师提供专业的卒中诊断和治疗的系列技能培训课程。首都医科大学附属北京天坛医院副院长王拥军表示，通过多形式的培训和国际间的交流，可提升中国整体卒中管理质量。

北京医院建合作医疗联合体

本报电（贺鹏）北京医院近日与普仁医院、东城区龙潭社区卫生服务中心、东城区东花市社区卫生服务中心等4家医疗机构就医疗联合体相关事宜签署了合作协议。

据介绍，建立区域性医联体可以实现分级医疗，提高各级医疗机构资源的利用效率，从而提高患者就医效率和就医质量，降低医疗成本，缓解看病难和看病贵问题。

公益行走感受弱势儿童生存

本报电（李宛）近日，由凯德集团发起的“一起善行”首个体验式公益行走活动在上海、北京、广州、成都和武汉同步启动。

3000余名参与者在2小时、20里的行走过程中，亲身体验了盲、聋、残、贫儿童的生活情境，以真实的残缺体验和感知为出发点，亲身体会弱势儿童的生存状况，并主动参与帮扶工作，传播社会正能量。

