健康关注

春季干燥阳气升 容易莫名火气大

如何平安度过“春火”关

樱 子

阴阳失衡积内热

咽喉肿痛、鼻腔热烘烘的、嘴角长泡、动不动就想发火……这些身体和心理的不适，虽说不是什么大事，但影响了人的正常心情和生活。据河北医大一院中医科主任白亚平介绍，生活中有不少人到了春天会有这种情况，这些症状正是上火的表现。最近门诊也接诊了不少上火不适的患者，这些患者常常出现口干、口苦、心烦易怒、皮肤干燥、口舌生疮、失眠多梦、大便干燥、小便发黄、烧心返酸、食欲不振等症状。

门诊中许多患者不解，为什么一到春天火气就那么大呢？白亚平解释说：祖国传统医学认为，春天自然界万物复苏，阳气上升，易扰动人体肝、胆、胃肠蓄积的内热，春燥上火是人体阴阳失衡后出现的内热症。加之我国北方大部分地区此时的气候特点就是干燥多风，往往使人们普遍感觉到不适。而且春天天气变化反复无常，较难保持人体新陈代谢的平衡和稳定，容易导致生理机能失调而出现上火症状。这就是一到春天人们就常常会上火、易燥、易怒的原因。由于从中医上讲，肝脏具有升发调达、储存血液、舒畅情致的作用，与春季万物复苏、生机勃勃相对应，所以，春季与肝相和，春季上火则多为肝火。

放松心情降火气

白亚平介绍说，肝火多由外界刺激引起。有些人在生活、工作中被一些难事、愁事、烦心事所困扰，精神压力大，内心总是处于一种焦虑、失衡状态，容易着急上火。所以灭肝火特别要调整情志、稳定情绪，因为焦躁情绪会火上浇油，而保持心情舒畅有助于调节体内的火气。

如何让自己缓解紧张情绪，使心情舒畅呢？白亚平建议，首先要保持有规律的生活起居，睡眠不够或是睡眠质量不好，也会造成肝火上升。经常熬夜会打乱人体正常的作息时间，肝脏也不能正常休息和排毒，于是只好“加班加点”地工作，这无疑加重了肝脏本身的负担。所以，人们应注意劳逸结合，不要熬夜，保证充足的睡眠。

其次，改变认知，学会多角度思考问题。心理焦虑者大多数都有对事情敏感、处事认真、自尊心过强、性格内向、情绪不稳定的特点，不善与人沟通，遇事闷在自己心里，不能及时发泄情绪，时间久了必然导致各种症状。所以，这部分人应改变认知，学会多角度思考问题，保持积极的心态，避免心理焦虑。同时，有了烦恼压力，不要在心里闷着，要找信赖的人说出来，也可以通过深呼吸、大笑等方法排解。如果发现压力过大，通过自身努力无法减缓时，应及时寻求专业的帮助以及心理指导，尽快得到恢复，避免肝火上身。

还有就是要适量运动。春天运动很重要，万物在苏醒，人体需要运动，它能更好地适应机体内阳气的变化，清除体内积蓄了一冬的寒气，对身体有好的保健作用。运动也是消除焦虑的最好方式。白亚平建议，每天抽出时间做些有氧运动，如慢跑、打太极拳、骑自行车等，从而放松身心，增强抵抗力。不提倡剧烈跑跳、大汗淋漓。运动时，最好选择充满阳光的户外场所，因为灿烂的阳光也可以改善情绪。简单的运动后再找几个朋友小聊一会儿，工作压力、心理焦虑肯定会一扫而光。

饮食调理巧灭火

说到春季人们在饮食上如何调理对付肝火旺盛，白亚平指出，总的指导原则是忌食大热的食物，用清淡食品清热清滞，饮食有节。多食新鲜的蔬菜水果。可以多吃些属偏凉的食物，如白萝卜、白木耳、大白菜、芹菜、菠菜、冬笋、香蕉、梨、苹果、百合、杨桃、枇杷，同时多饮水。不宜吃辛辣、过腻过酸、煎炸食品以及海鲜、羊肉、肥肉等，以免火上浇油。白亚平还推荐两款降火食方。

一：川贝冰糖梨汁、枸杞菊花茶。梨含有丰富的糖分和维生素，有保肝和帮助消化的作用。菊花与枸杞都是中药护眼的药材，特别对肝火旺、用眼过度导致的双眼干涩有较好的疗效。

二：鲜萝卜汁、绿豆粥、西瓜。萝卜有明显的抗菌作用，肝郁热者可以饮用萝卜汁进行调理治疗。绿豆粥有清热解毒、消热止渴、清心泻火的作用；西瓜属偏凉性水果，胃火过热者，可以通过吃西瓜来降胃火。

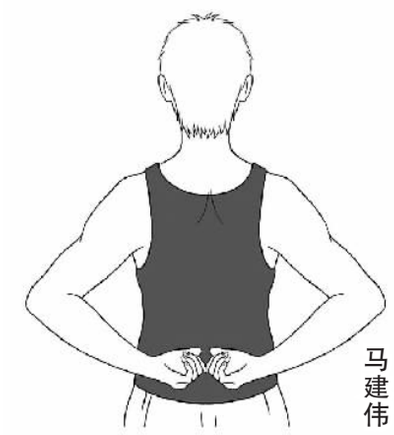
三：多吃新鲜的绿叶蔬菜水果。如黄瓜、橙子、苦瓜、无花果、豌豆苗、韭菜等，都有良好的清火作用。胡萝卜对补充人体的维生素B、避免口唇干裂也有很好的疗效。此外，可以口服各类清凉冲剂，如夏桑菊冲剂、金菊冲剂等对“清火”也很有效。中医认为，养肝可多吃猪肝或鸡肝，尤其适合头晕脑涨、眼赤目干、经常用脑者。

白亚平还提醒，如果是轻微上火，通过饮食调理、生活调理，一般症状都完全可以缓解。如果上火较重，则应到医院看医生，在医师的指导下对症用药物清火，即可平安度过春季上火关。

保健园

呵护肾脏 别太『任性』

马建伟 支 艳



目前，慢性肾病已经成为全球范围内的公共健康问题，患病率日益增高，且因持续进展引发透析、心脑血管并发症及死亡。成人慢性肾病患病率约高达10%，而患者中知晓率仅9%左右。人们往往是在临床症状严重表现出来后才就诊，或不能定期复查、不能规律用药治疗，从而迅速进展为尿毒症，给社会和家庭带来严重负担。提高自我保肾意识、早发现、早治疗显得尤其重要。因此，大家在日常生活中要养成良好的生活习惯，不可太“任性”。

肾除了主持人体水液代谢外，还具有肾主藏精、主骨生髓、司二便、开窍于耳、主管人体生长发育、生殖繁衍等生理功能。由于肾所主的器官大多在腰以下，所以又有“腰为肾之府”之说。

如何保护肾脏，预防慢性肾病？应做到以下几点：**1、适量饮水，不要憋尿。**每天喝足够的水并及时排尿，可以预防尿路感染，还可以减少尿路结石的发生；**2、节制饮食，切忌过饱。**进食大量蛋白质及盐分，会增加肾脏代谢负担，有损肾脏功能；**3、增强体质，防止感染。**积极锻炼身体，减少感染性等疾病，一旦感冒后出现水肿、小便泡沫多、高血压应及时就诊，当咽喉、扁桃体发炎时及早治疗，否则引起链球菌感染，易诱发肾脏疾病；**4、有病就医，勿滥用药。**止痛药、抗菌素、感冒药及含马兜铃酸的中草药服用不当，均可引起肾功能损伤，要按规定的剂量、疗程服用。不要吃非正规厂家生产的保健品；**5、控制疾病，注意复查。**注意全身疾病对肾脏的损害。如高血压、糖尿病、痛风，控制好血压、血糖、血脂、血尿酸，定期复查尿常规、尿微量白蛋白、肾功能；**6、重视结石，及时治疗。**输尿管结石容易造成肾积水，长久下来，可造成肾损害。

出现以下症状要及时到医院检查：1、不明原因的乏力、疲劳、腰部酸痛、食欲减退、恶心、呕吐；2、小便次数增加，憋不住尿，小便时尿道疼痛，提示可能患有泌尿系感染。夜尿增加是肾脏功能不良的早期临床表现；3、尿血，常见于急慢性肾炎、结石、肿瘤或泌尿系感染。尿中泡沫增多表明尿液中排泄的蛋白质异常增多；4、眼睑、颜面、下肢浮肿；5、血压增高；6、小便量骤减或异常增多；7、不明原因的牙龈出血、皮肤瘙痒、抽筋及贫血等。

（作者为空军总医院中医科主任、副主任医师）

健康新概念

破解人体抗击病毒感染新发现

李文祥 孔晓宁

近日，一项发表在国际著名科学期刊《病毒学杂志》上的最新研究发现，人体内一种名为三联基元蛋白56（TRIM56）的蛋白质，具有同时抑制黄热病病毒、登革热病毒以及人类冠状病毒的多重抗病毒功能。这一成果对人类深入探索机体免疫系统如何有效阻抗病毒性感染疾病以及研发新型抗病毒药物具有重要意义。

病毒感染是严重威胁人类公共健康的重大疾病之一。据世界卫生组织（WHO）统计，受黄热病病毒和登革热病毒感染影响的人口高达世界总人口的一半，且多分布于第三世界国家。此外，冠状病毒也被普遍认为是人类普通感冒的“罪魁祸首”。

以美国田纳西大学健康医学中心博士刘宝明为主力的科研小组，会同其美国和新加坡同行，研究发现三联基元蛋白56能够有效地抑制上述三种病毒在细胞的复制；相反，减低三联基元蛋白56的产生会导致病毒感染的加重。此外，研究人员还进一步对三联基元蛋白56如何发挥多重抗病毒活性进行了细致深入的探讨。他们发现，这种人体成分可以有效地抑制黄热病病毒和登革热病毒的遗传物质在细胞内的复制；而对于人类冠状病毒，三联基元蛋白56则很可能阻止新生病毒的组装或者释放。

该项研究在病毒学界已经引起广泛重视。该论文的第一作者刘宝明还受邀在第33届美国病毒学学会年会上报告了其发现，获得与会专家的好评。

健康箴言

心常抱一团春气 身恒居满室清风

这是苏局仙108岁时题赠家有先生的联语。选自《苏局仙联语选》。

上联的“春气”，指春季的阳和之气。《庄子·庚桑楚》：“夫春气发而百草生，正得秋而万宝成”。《春秋繁露·阴阳义》亦云：“春，喜气也，故生”。春天阳光明媚，生机盎然，万紫千红，是最令人心旷神怡的季节。上联是说一个人心里要常怀一团春气，保持积极向上的阳光心态，面有春色、喜色，和蔼迎人，这不仅有助于事业兴旺，也有利于身心健康。清人郑观应（1842-1922）在《训儿女书》中，援引宋代哲学家邵雍的话说：“邵子云：‘天人感应之理，春气则万物发生，秋气则万物凋零，世所共知。人之和蔼如春气，人之恒怒如秋气，无论老少、男女，会友、御下，必须面有春色，和蔼迎人，方得兴旺；若骄傲凌人，对有怒容，面有秋气，衰败必矣。’此勉人和气。”（《郑观应集》）下册）

下联的“清风”，一指清凉的自然之风。毛传：“清微之风，化养万物者也。”二指清惠的风化。东汉·张衡《东京赋》：“清风协于玄德，淳化通于自然。”三指高洁的品格，喻人品格纯洁高尚。清·戴名世《〈梅文常稿〉序》：“其士大夫多崇礼让，敦实行，以清风高节，砥砺末俗。”亦指清贫、廉洁、朴素的生活作风。对于“满室清风”的理解，从联作者的诗联中可得到答案。早在1941年，作者即撰写篆字四言联：“力除闲气，固守清贫”以自警。1977年，又自题水石居联，强调坚守清白家风。

1980年1月，联作者99岁时应《科学生活》编辑部之邀，介绍他的养生之道，又写道：

减除物欲耐辛劳，恬淡生涯意趣高。
洞识是非常坦荡，拨开郁闷去牢骚。
胸中饱养三春气，身外何来百尺涛？
寄语世人长寿法，合于生理莫空挠。

（转引自苏永祁《苏局仙的话寿墨迹》，《新民晚报》2006年11月6日）诗的首联“减除物欲耐辛劳，恬淡生涯意趣高”，又一次对下联进行了诠释。显然，下联是要与友人共勉，要形成和坚守清白家风，让自身也让子孙持久地沐浴在满室清风之中。

熊经浴辑注

健康互联网

女性心血管风险容易被低估

文 心

女性心血管风险容易被低估。女性的动脉粥样硬化性心血管疾病（简称动粥疾病，ASCVD）的预防和治疗方面往往被忽略。近日，北京大学人民医院胡大一教授指出，心血管疾病是威胁女性健康、导致中国女性死亡的首位原因。中国女性占全世界35亿女性总数的1/5，心血管疾病的发病率、死亡率呈持续增加趋势。女性心血管疾病造成的死亡总数超过和女性相关的所有癌症死亡的总和。

北京大学第一医院刘梅林教授提醒，基于女性的基因、凝血功能、激素、妊娠及社会因素，女性心血管疾病的病理生理特点、临床表现、疾病诊断、药物代谢和防治策略均有别于男性。特别是女性绝经后心脑血管病的发病率明显增加，存在更多潜在危险因素。

刘梅林指出，冠心病、心肌梗死、缺血性卒中等心脑血管疾病都属于动粥疾病的范畴，糖尿病、高血压等疾病也是动粥疾病的重要危险因素。ASCVD人群，是心脑血管疾病的高危人群。

刘梅林教授介绍，女性ASCVD的危险因素包括年龄（女性≥55岁）、早发冠心病家族史（一级亲属<65岁）、吸烟、高血压、糖尿病、血脂异常等。

女性该如何预防动粥疾病？中国人民解放军总医院叶平教授表示，动粥疾病的预防一般从两个维度来考虑，一是生活方式干预（包括禁烟、限酒、饮食、运动、体重、精神等方面），二是药物干预。对于不存在心血管危险因素的女性，鼓励通过生活方式干预来进行预防。但是，对于存在高危因素的女性和已确诊为动粥疾病的女性患者，应在生活方式干预的基础上，使用药物治疗。其中，他汀是防治女性动脉粥样硬化性疾病发生发展的安全有效的药物。

医说新语

加强肿瘤护理 改善生存质量

赵 迎

伴随着医疗科学技术的快速发展，癌症患者生存数量在逐年增加。在近日举行的首届“全国肿瘤护理学术大会暨国际肿瘤护理高峰论坛”媒体见面会上，中国抗癌协会第七届理事会理事、天津医科大学附属肿瘤医院护理部主任强万敏表示，加强护理可改善患者生存质量。

强万敏说，当前，癌症已经成为世界性难题，凝聚全球护理学科力量，研讨肿瘤护理热点、难点，寻求肿瘤护理新方案新方向迫在眉睫。肿瘤护理工作者要以患者为中心，从患者的需求出发，开展循证护理，参照多学科合作模式，为肿瘤患者提供整体性、持续性的优质照护，并注重各个医疗团队成员间的协调和合作。在多学科合作的医疗团队中，发挥护士的协调、沟通的桥梁作用，积极探索个案管理方法，提升肿瘤护士临床管理患者的综合能力。

据介绍，来自美国、日本、香港及内地的多位肿瘤护理及相关学科专家将齐聚天津，瞄准国际肿瘤护理的发展前沿，推行与国际接轨的肿瘤护理，并围绕肿瘤护理热点、焦点话题等进行学术交流。

健康资讯

章光101与卡罗林斯卡医学院签约

本报电（钱宇） 中国章光101集团近日与瑞典卡罗林斯卡医学院签署协议合作科研项目。这是中国首家生命科学中医药企业与“诺贝尔”医学院合作，标志着中医中药进驻世界级研发中心。

根据签署的合作协议，未来三年，章光101集团将为该项目投入800万瑞典克朗，分三期专项资金支持卡罗林斯卡医学院针对传统中药红豆杉对睡眠障碍、高血压以及糖尿病等方面的基础研究。

爱民小分队为老人义诊

近日，浙江温州龙港边防派出所官兵组成“爱民小分队”，走进辖区敬老院，为30余名孤寡老人提供义诊，发放药品，并为老人检查口腔、测量血压等，为老人们送上了一份健康大礼包。 吴金阳摄