

健康关注

吟诗可怡情
读书能养生

璩 晓 董天恩

由中央电视台举办的《中国诗词大会》节目播出后，让人们更加认识到读书的真谛。在诗词大会上，河北农村妇女白茹云，家境贫寒、身患肿瘤，克服重重困难，将诗词融入生活，活出了生活的诗意，也传达出了诗词之大美。

白茹云罹患淋巴瘤，诗词伴随着她经历过生死。她在住院期间，坚持阅读古诗词，并从诗词中汲取了巨大的人生力量，她不自卑、不抱怨，积极向上，她还鼓励病友“活一天就要高兴一天”。她讲述自己的故事和在现场淡定从容的表现，感动了场上的每一个人，也感动了场下无数的电视观众。

从医学角度来看，读书是治病养生的良药。人的健康包括两方面，生理健康和心理健康，二者相辅相成，互为影响。而读书，于心健和身健均有裨益。《本草纲目养生智慧》一书中说，一个人的健康长寿由4方面因素决定：一是父母遗传；二是环境因素；三是医疗条件；四是生活方式。而读书能丰富人的精神世界。诺贝尔生理和医学奖得主、美国的穆拉德博士在《神奇的一氧化氮》一书中，阐述了美国广西巴马、意大利凯姆波波迈勒等世界五大长寿村的人，共同点是都具有平和的心态，乐观的生活态度。充满爱心，遇事不往心里去。

当今社会人们的生活节奏加快和工作压力加重，人们除了追求必需的生活品外，更重视休闲养生来释放压力。休闲养生有众多途径，读书就是休闲养生的好方式之一。在浮躁的世界里，要让生活“慢”下来，营造出更健康的生活方式。

读书：高尚的“生活经”

读书是一种高尚的生活方法，也是一种有利于健康长寿的生活方式。实践证明，读书与养生的关系极其密切。日常生活中有很多香味，如花香、书香、饭香、酒

香、墨香等，但是可以说，只有书香的影响最深远，收益最实在，享用之后也让人最感快乐。经常受到书香的熏陶，不仅能使人们的头脑变得聪明睿智，而且能使人们的体魄变得更加健壮，有利于健康长寿。古今中外的名人，像孔子、陆游、杜甫洛夫、萧伯纳、马寅初、巴金、冰心、杨绛等，他们不仅把读书当作获得知识的手段，而且还把读书当作养生保健的方法之一，从而获益良多。

宋代诗人陆游在医学不发达的时代，尚能活到85岁，这与他平时爱读书和注意养生有很大关系。他曾在诗中多次提到读书的体会，如“读书有味身忘老”“病须书卷作良医”等。读书是健康的良药，文字好像语言一样，能够调节情感、平衡心理、修身养性、陶冶情操，提高人的思想境界，开阔人的视野。书籍给人们描绘了自然界和文化生活中的千姿百态，指导人们如何与大自然做斗争，如何适应新时代的生存与发展，指导人们如何度过各种难关、痛苦和悲哀，让枯燥乏味的岁月化为令人愉快的时光，将无限美好的信念注入人们的脑海，从而使人们神志清醒，精神得到进一步升华。清代教育家颜元曾说：“余生无过人之处，只好读书。忧愁非读书不释，忿怒非读书不解，精神非读书不振。”可见，读书能排解忧愁烦恼的情绪，给人一种美好的心情，读趣味性、知识性、实用性强的书，好像和良师益友在交谈，心中非常愉快。

有些人平时容易出现无聊、孤独、郁闷、悲观、失望的情绪，影响心理健康。而读书有较强的解忧和宣泄效果，能够调整人的心理状态，使人的注意力集中到书上，身心就像进入另外一个世界，一切忧愁、烦恼和不愉快的情绪，顿时烟消云散，于是便增进了心理健康和身体健康。

读书：长寿的“滋补品”

人到老年，体力下降，脑力衰退，疾病增多，这是

谁也改变不了的生命规律。大脑是身体里的“司令部”，人老先从天脑开始，要想使大脑衰老减慢，有效的方法就是让它经常接受外界的良好刺激，尤其是知识方面的信息刺激。书中的各种知识能够有效地刺激大脑，使大脑的功能增强。读一会儿书，就好像给大脑食用了一些滋补品，于是，它的营养状况得到改善，思维能力和判断能力明显提高。

此外，书籍都是用文字排列而成的，不管是汉字还是外文，都有一定的节律性，结构严密，在读这些文章的时候，通过眼睛的视神经传入大脑的视觉中枢，能使全身细胞产生共振现象，从而使人的生命节律更加整齐、生物潜能进一步发挥，生理机能处于最佳状态，生命力更加旺盛。大脑皮质在接触图书信息的过程中，要不断进行脑力思考，使大脑的兴奋与抑制过程相互交替，好像给大脑进行体操训练，并在操练过程中提高工作能力，从而加速神经反射，激发细胞活力，防止脑细胞衰老和死亡，大脑衰老减慢了，人的寿命便能延长。

读书：人生的“指南针”

有些人精神空虚，甚至觉得活在世上没有多大意思。而书籍是生命的激活剂与指南针，能有效地鼓励人们珍惜人生，热爱生活，焕发青春活力，在美妙的自然界更坚强地生活下去。古语云：“字里乾坤大，书中日月长”。唯有经常读书的人，才能享受人生丰富多彩的生活。至于书中的那些科技新进展，衣食住行用的新知识，养生保健的宝贵经验，防治疾病的有效方法，读后更会让人直接受益。许多爱读书的老年人，借助书上介绍的经验，坚持科学养生，防治疾病，八九十岁仍然生机勃勃，兴趣广泛，照常在所喜欢的领域里发挥着余热，从而得到了健康长寿，这不能不说是读书的魅力所在。

链接▶▶▶

读书辅助心理治疗

用读书来陶冶人们的情操。通过读书、吟诗的内化和整合，让人们消除不良情绪，清理心理障碍，最后达到修身养性、愉悦益智的功效。“书卷多情似故人，晨昏忧乐每相亲。”读书不仅可以给人智慧，给人乐趣，也给人身心带来健康和快乐。

事实上，读书确有“防病”和“治病”的奇效。读书最能医治人的心理疾患，而经验丰富的心理医生也常常把读书作为心理治疗的辅助手段。读书能帮助患者消除恐惧、羞愧和自责心理，提高患者的生活兴趣，强化其在社会活动中的正常行为，抑制其不适应的行为模式；读书更能帮助患者把压抑的心理矛盾释放出来，转移病灶，达到身心松弛的目的；读书还可以延缓衰老，预防或延缓老年痴呆症的发生。

萝卜子为何不宜与人参共用？

王红蕊

莱菔子，俗称萝卜子，为十字花科植物萝卜的成熟种子。民谚有“十月萝卜小人参”的说法，吃萝卜好处多多，殊不知萝卜子也是一味良药。

中医认为，莱菔子味辛、甘，性平，归脾、胃、肺经。可消食除胀，降气化痰。古时医家称“莱菔子治痰，有推墙倒壁之功”。《内经》云：“痰饮，聚于胃，关于肺。”脾胃之纳、运、升、降失常，饮食湿浊聚于胃而成痰。而肺之痰，每由肺脏受邪，清肃失司所致。用莱菔子消食化痰、下气定喘，使仓禀无浊聚，求其本也。用莱菔子，有痰则断其源；无痰则调节脾胃之气机，升降有度，邪自难存。

著名中药方剂《三子养亲汤》中紫苏子、白芥子、莱菔子为主药。“三子”均系行气消痰之品，根据“以消为补”的原则，合而为用，各逞其长，可使痰消气顺，喘嗽自平。常用的消食中药方剂《保和丸》中也有莱菔子，与山楂、神曲、陈皮同用消食、导滞、和胃。用于食积停滞，脘腹胀满，噎膈吞酸，不欲饮食。

莱菔子辛散耗气，故不宜与人参同用。人参主要有补气、生津、安神等功效。有一个有趣的小故事，说的就是清代名医叶天士巧用莱菔子破人参补益之气，救人性命的奇迹。

相传清朝年间，苏州杨姓富家公子年三十余，仍沉溺于声色犬马，不务正业。一次，这个杨公子花天酒地又偷花了家里一千两银子，被父亲发觉后挨了一顿责骂。他原本身体虚弱，精神受了刺激竟病倒了，后来更神志昏迷，卧床不起。其父请来医生，认为是纯虚之证，只有大补一法，每日用人参三钱。谁知越补病越重，最后竟不省人事，皮下还大大小小地生了上千个痰核。家里人都以为他不行了，哭哭啼啼地准备后事。这时，一位邻居对其父说：“叶天士是当今名医，何不请他来看看，或许还有一线希望。”其父

一听，立即派人去请。叶天士诊视后说道：“你们准备后事是不是以为他无救了？你们拿来大板，重打他几十下，他都死不了。”其父一听叶天士出言不逊，不悦地说：“我这儿自得病后，光吃人参就花了一千两银子。你要是能治好他的病，我就再拿一千两银子谢酬。”叶天士摇摇头说道：“我自从行医以来，还沒受过这么丰厚的诊金，咱们还是先治病要紧。”说罢，便开了一张方子，上面都是些清火之类的普通药。然后，又留下些自带的药末，叫病人一起服用。

病人服药后，三天能讲话，五天便坐了起来，一个月行动自如。杨家花园牡丹盛开，杨父请叶天士赏花，庆祝公子康复。叶天士几杯酒下肚后，对杨父说道：“令郎服了一千两银子的人参差点送命，吃了我的那种药末转危为安，少说也得把药的本钱还给我吧。”其父连忙点头称是，说道：“那天一时疏忽，未能付给药金，这当然是少不了的，还请先生说个数目。”叶天士回答：“增病人参，价值千两，去病药末，自当倍之——不多不少，二千两！”其父一听，面露难色。在座诸人，面面相觑，一言不发。叶天士放声大笑说道：“不要害怕！我以实相告之吧——那药末是我花八文钱买来的萝卜子研成的。”大家这才知道叶天士是开玩笑，便一齐大笑起来。

（作者为北京朝阳区中医医院医师）

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

医疗前沿

乙肝或实现“临床治愈”

付东红

目前我国有近8000万乙肝型肝炎病毒（HBV）慢性感染者，近2000万为慢性乙肝患者，治疗人群超过200万。为了减少停药带来的疾病复发和反弹，各国和地区的慢乙肝防治指南多强调对慢性乙肝患者长期用药。据北京大学医学部病原生物学系主任鲁凤民教授介绍，实际上，有一部分患者（约20%）停药后并不会反弹。基于血清HBV RNA持续消失为实验室诊断指标的“准临床治愈”概念如果能经多中心的大队列验证，未来可用于鉴别这些可以安全停药的患者。

在日前召开的2016年亚太肝病研究学会第六届乙肝专题会议上，鲁凤民报告了他们与厦门大学等单位的合作研究成果，并提出慢性乙型肝炎“安全停药”和“准临床治愈”新观点。该研究2016年相继刊发在欧洲肝病学会会刊《肝脏学杂志》。在过去的两年时间中，鲁凤民实验室通过一系列研究，阐明了慢乙肝停药后复发、乙肝病毒复制模板等相关性研究。

据介绍，未来在国家“十三五”专项支持下，鲁凤民课题组将对血清HBV RNA的临床意义进行系统研究，以验证该“准临床治愈”和基于此的安全停药的可操作性，并推出中国慢乙肝临床治愈路线图。

医说新语

长歪的智齿尽早拔

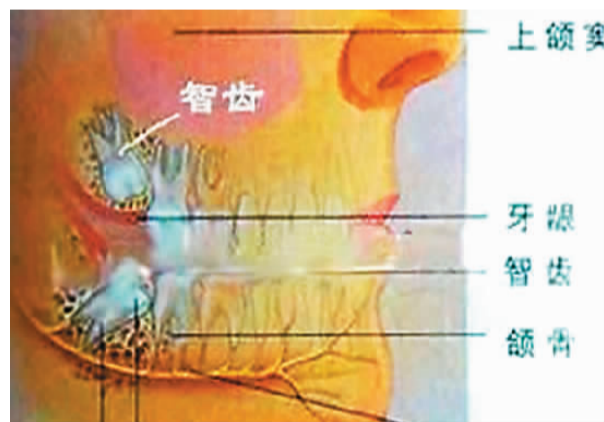
聂小汉

对于智齿是“留”还是“拔”，大部分人很纠结。有的人受传统观念影响，认为智齿拔除会影响人的智力发育；有的人说智齿也是一颗好牙，不疼不肿为啥要拔？一些想法导致很多人发现智齿，也不愿意拔除。

实际上，智齿的去留应根据专业口腔医生的诊断结果来确定。针对长歪的智齿，医生一般都建议尽快拔除，因为智齿长歪会导致食物嵌塞、智齿冠周反复红肿发炎、邻牙龋坏松动，甚至会导致牙列拥挤不齐。长歪的智齿就好比口腔内藏着一颗炸弹，不知道什么时候会出问题。但可以肯定的是，总有一天这个炸弹会爆炸。拔牙后的疼痛感因人而异。每个人身体抵抗力不同，术后反应也不同，一般可以通过口服消炎镇痛药物控制，没必要过分紧张。

很多人抗拒拔牙阻生智齿，除了怕术后疼痛外，就是因为拔牙需要切开牙龈，感觉动“刀”很恐怖，其实没必要过分紧张。长歪的智齿由于生长空间有限，很多时候是埋藏在牙龈或者牙槽骨下面，切开、翻瓣是为了更好地暴露术区，方便医生拔除阻生智齿。这个过程在局麻下是基本没有疼痛的，而且术后会缝合，不会影响愈合时间，牙龈愈合也不会留疤痕。

尽管智齿麻烦多多，但大概只有不到一半的患者。会听从医生的建议尽快拔除。他们存在一种侥幸心理：如果我好好刷牙，清除食物残渣，日后是不是就不会出现问题？那就不用承受拔牙的痛苦？这种想法是错误的，长歪的智齿很难清洁到位，还会出现红肿、疼痛等问题。另外，对有些智齿医生会建议保留。比如，智齿正位生长，具有正常咬合功能，或智齿可作为镶牙时的基牙使用。完全埋藏于颌骨内部且目前无临床症状，拔除反而可能导致严重后果的智齿，医生也可能建议观察随诊，一旦发生疼痛、反复发炎等临床症状，还是会建议拔除。



健康互联网

年后饮食应戒油糖

曹淑芬

人们在过年大鱼大肉之后，饮食需改换蔬果口味，在外饮食要注意羹汤类通常含有高糖高油，需避免食用。

第一，食用“高钾”蔬果以消肿。春节期间吃太咸易导致血压变高、增加水肿风险，建议多吃高钾蔬果帮助身体消肿，而大部分蔬果都含有钾离子，适量的钾摄取也具有利尿作用，帮助钠离子排出。

过年期间胖了几公斤的人，显然是零嘴、甜食、含糖饮料吃多了，年后务必忌口，并恢复正常食量，烹调以低油蒸煮为主。

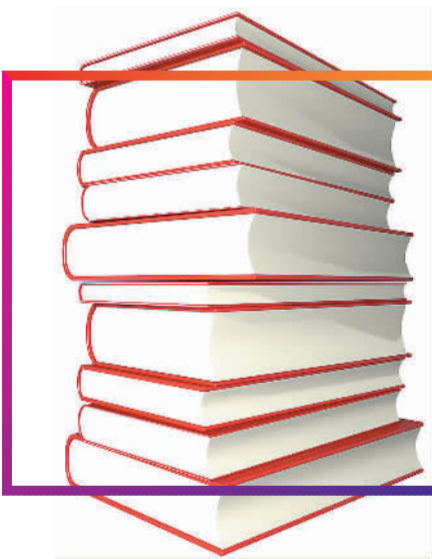
第二，增加运动量。过年期间宅在家里，运动量骤减的人要注意，年后每周至少运动3次以上，每次30分钟，以促进心肺功能、增加体内肌肉量，并降低体内脂肪量。

第三，剩菜储存也要当心。存放于冰箱冷藏库的食材需置于7℃以下、冷冻库-18℃的环境中，且冰箱食材存放量勿超过储存空间的七成，才能确保冷藏温度。

若无未吃过的零食，也要酌量食用。若是坚果类食物由于油脂偏多，摄取后当天的饮食烹调要更注意油量，一定要很节制。

第四，过年相聚可能会熬夜导致睡眠不足，年后可食用助眠食物帮助睡眠，色氨酸是脑中血清素的前驱物，可使人放松、帮助睡眠、舒缓神经，可补充富含色氨酸的食物，如：全麦制品、黄豆制品、香蕉、奶类、坚果类。

许多人年后也会出现“不想上班”的情绪，可以补充维生素C丰富的水果，像：番石榴、柑橘、奇异果来调解心情，低脂奶类也可以一天摄取1至2杯，或饮用不含咖啡因的花草茶。



现代医学研究表明，常见疾病大多与心理因素有关，许多疾病可通过心理治疗不药自愈或早愈，许多疾病又会在心理状况不佳时，乘虚而入或进一步恶化。读书主要用于情志方面疾病的治疗。生活中有一种不用找医生开药方的药，那就是读书。

古今中外，文人与学者长寿者甚多，这与他们持之以恒、锲而不舍地读书、写作密切相关。古往今来，世界各地，无不是用吟诗来净化人们的心灵，

健康资讯

连花清瘟列入禽流感诊疗方案

本报电（孙换珍）近日，湖南、河南等部分省份发现人感染H7N9禽流感确诊病例。为有效防控，保护人民群众健康和生命安全，国家卫计委组织专家制定了《人感染H7N9禽流感诊疗方案（2017年第1版）》，中药连花清瘟胶囊列入诊疗方案当中。

连花清瘟胶囊是我国治疗感冒和流感的创新中药，围绕连花清瘟胶囊的抗病毒作用，国内一批科研院所进行了大量科学研究。研究结果表明，连花清瘟胶囊具有良好的广谱抗病毒作用。且与西药达菲无差异，退热及缓解咳嗽、头痛、乏力、肌肉酸痛等流感症状优于达菲。该药曾获得2011年度国家科技进步二等奖。

菩提医疗开启医养结合新模式

本报电（王艳）菩提医疗健康产业集团近日与南京小行医院签订共建医养结合基地的框架协议，双方将合力探索医养结合创新模式，打造具有示范意义的医养结合项目基地。

据介绍，此次合作将有利于促进南京医养结合服务模式，推动医养服务发展，为解决中国老龄化人口结构中养老与医疗服务相结合的健康服务生态圈积累重要的探索经验。

生物药品在华递交临床试验申请

本报电（鲍慧）全球知名医药企业赛诺菲与生物制剂研发和生产企业喜康生物，日前在武汉启动战略联盟伙伴关系，双方合作的首款生物药在中国递交临床试验申请。

据介绍，双方在中国开展了紧密合作和研发，并于2月向国家食品药品监督管理总局递交了利妥昔单抗生物类似物（JHL1101），用于非霍奇金氏淋巴瘤的临床试验申请。作为双方合作的第一个生物药产品，JHL1101于2016年2月在欧洲（英国）获得新药临床试验申请核准。此次向中国递交临床试验申请，希望符合全球高质量标准的产品尽早引入中国，以满足更多中国患者的治疗需求。