



健康关注

春捂适度 百病难碰

胥燕 王廷治

民间有句养生俗语：“春捂秋冻，百病难碰。”意思是说春暖时节不要因气温回升而脱衣太多，宁可捂着点；秋凉时节也不要加衣太多，宁可冻着点，使身体逐渐适应寒暑变化，有利健康。这话来自长年的生活经验，有一定科学道理。“春捂”是传统的养生之道。冬去春来，寒气始退，阳气升发，而人们的机体调节功能远远跟不上天气的变化，稍不注意，伤风感冒就会乘虚而入。“春捂”的原则是过犹不及，不捂不行，捂过头也不成，掌握好“春捂”的尺度非常重要。一年之计在于春，只有掌握春季养生法，才能为新一年的健康打好基础。

老幼病弱捂“阳气”

“春捂”要恰当为之。早春时节，乍暖还寒，老幼病弱者尤其要做好春捂而顾护阳气，“阳气若强千年健”是也。“春捂”就是说在春季，气温刚转暖时，不要过早脱掉棉衣，使身体产热散热的调节与季节的环境温度处于相对的平衡状态。俗话说“春天孩儿脸，一天变三变”。过早脱掉棉衣，一旦气温降低，给人的神经系统、体温调节中枢来个突然袭击，会使其措手不及，难于适应，导致身体抵抗力下降。同时，进入春季，病菌大量繁殖，乘虚侵袭机体，容易引发各种呼吸系统疾病及冬春季传染病。

乍暖还寒捂“首足”

初春气温有点怪，不脱衣服有点热，脱点衣服有点冷。早春天气刚刚转暖，有些人便早早地脱掉冬装，换上轻便漂亮的春装。一些爱美女性更是迫不及待地穿上超短裙、丝袜，露出美丽的双腿。专家认为，民间的传统习惯春捂有一定道理，春天是多种疾病的高发期，春捂不能忽视。对于春捂，养生专家建议是注意捂两头，即重点照顾好“首足”两头。由于早春天气，早晚低温，细菌病毒活跃，人容易生病，重点“捂”

头颈与双脚，可以避免感冒、气管炎、关节炎等疾病发生。寒多自下而起，传统养生主张春时衣着宜“下厚上薄”，因为人体下部的血液循环要比上部差，容易遭到风寒侵袭。女性如果过早换裙装，会导致关节炎和多种妇科病。

保暖适当捂莫过

“有一种冷，叫父母认为冷。”父母们生怕孩子着凉生病，经常让孩子穿着臃肿的衣服在户外活动。年轻妈妈们更是用小棉被把婴幼儿捂得严严实实。医生提醒父母，“春捂”也是有一定限度的，如果捂过了头，同样对健康不利。

春捂并不是衣服穿得越多越好，而是强调气温逐渐回升脱衣要“递减”，即衣物增减既要视天气的变化情况而定，也要根据自身的体质而定。春季气温日较差较大，早晚较冷，此时可适当捂一捂。而晴日的中午时刻，气温一般都在10℃以上，此时可适当减衣服。一般来说，春季可以让居室温度适当高一点，被子也要适当厚一点。

如果捂过了头，还容易诱发中暑。因此在增减衣物时，最好先听听天气预报。天气转暖后，有些人还穿着很多衣服，甚至捂出了汗，冷风一吹反而容易着凉。由于孩子好动易出汗，更不要捂得太多，出汗后聚减衣服很容易受凉感冒。要让孩子增加户外活动，以增强适应能力。而婴幼儿需要逐渐适应外界冷暖的变化，如果被厚衣捂得太多，孩子需要调节体温会出汗。而体液过多消耗，就更不能适应寒冷刺激。

“春捂”有指标

“春捂”怎么捂？专家提出了一些供人们在实践中便于操作的数据，称为“春捂”指数。冷空气到来前24~48小时“未雨绸缪”许多疾病的发病高峰与冷空气南下和降温持续的时间密切相关。比如感冒、消化不良，早在

冷空气到来之前便捷足先登；而青光眼、心肌梗死、中风等，在冷空气过境时也会骤然增加。因此，捂的最佳时机，应该在气象台预报的冷空气到来之前24—48小时。

15℃是“春捂”的临界温度 研究表明，对多数老年人或体弱多病而需要春捂者来说，15℃可以视为捂与不捂的临界温度。也就是说，当气温持续在15℃以上且相对稳定时，就可以不捂了。

昼夜温差大于8℃是捂的信号 面对“孩儿脸”似的春天，得随天气变化加减衣服。而何时加衣呢？一般认为，昼夜温差大于8℃时是该捂的信号。

7—14天恰到好处 医学专家发现，气温回升需要加衣御寒，即使此后气温回升了，也得再捂7天左右，体弱者或高龄老人得捂14天以上身体才能适应。衣服减得过快可能会冻出病来。

春天还是流脑、麻疹、腮腺炎等传染病的多发季节，这些疾病的发生虽与细菌、病毒感染有关，但感染后发病与否很大程度上取决于个人的体质和起居调养。春天适当捂一捂，可以减少疾病。不忙着减衣，“春捂”得法，养生有效，免疫力正常，可预防流感或生病。



艺术的完美结合。”经过4个月左右的养护与恢复，患者于今年3月26日再次来到西安交大一附院整形美容颌面外科就诊。医生惊喜地发现，吉某的前臂再造耳廓形态逼真并与前臂组织完全融合，可以进行下一阶段最关键的治疗。

今年3月29日，在西安交大一附院手术室第5手术室，一场汇聚全院多科室力量、由20余名医疗精英组成的手术团队实施从前臂再造耳成功移植头部，再造耳移植的“攻坚手术”拉开。7个小时之前还“生长”在前臂上的耳朵，经过医务人员努力，奇迹般稳稳地移植到了患者的右侧头部。在手术室无影灯照射下，“新耳朵”散发着粉色的光泽。当便携式多普勒血管探测仪探头放到患者耳部，顿时令人惊喜的“咕咚、咕咚”声响起，这是血管里血流动的声音，这说明手术再造耳移植圆满成功。

目前，患者生命体征平稳，正在监护室康复。在经过两周左右的治疗、监测，保证新耳朵完全存活后，患者将重返工作单位，迎接新的人生旅程。

医疗前沿

前臂再造耳移植术获成功

龚仕建

日前，由西安交大一附院整形美容颌面外科郭树志教授和舒茂国教授带领的手术团队及相关学科20余名医护人员经过7个小时的精心手术，成功地将医术与艺术完美结合的前臂预制耳朵移植到了耳缺失患者的头部耳廓，不仅还回了患者一个完美的容颜，也再一次创造了一个令全世界惊奇叫绝的医学奇迹。

患者吉某因为一次严重车祸，导致右侧头部严重外伤，经过抢救，他的生命保住了，但右侧的耳朵因此缺失，患者非常痛苦。少了一只耳朵的他不知在人生最幸福的婚礼时刻如何面对亲朋好友。经多方打听，他慕名来到西安交大一附

院，找到了全国著名的耳再造专家、在整形美容外科领域工作了34年的郭树志教授。

由于患者受伤导致的基础条件非常差，根本无法用传统的方法进行耳再造。郭树志团队经过多次研究、讨论，新的耳再造并移植的方案和思路逐渐清晰：先在患者前臂置置一个皮肤扩张器，手术后每天向扩张器内注射生理盐水，逐步将前臂皮肤扩张开，先造出用于耳再造的皮肤。

2016年11月8日，经过精心准备和手术，郭树志团队成功地为患者吉某前臂成功预制了一个耳朵，外形逼真，受到国内外媒体的广泛关注，被新闻媒体和国际医疗同行评价“是一次艺术与

春天为何是疏肝解郁好时节？

王红蕊

天忧郁症”。春天在五行中属木，五脏之中肝也是属木性。在春天，肝气旺盛而升发。“木”讲究“条达”；“木”主肝，肝需要疏泄，因而通常说，春气通肝，这个时节最适合疏肝。

春天的问题宜在春天里解决。中医治疗情志所伤引起的疾病有很多方法，最常用的是疏肝解郁法。疏肝解郁主要用于情志失调，现代人最常见的情志失调表现为焦虑。焦虑是人类在与环境作斗争及生存适应的过程中发展起来的基本情绪，焦虑并不意味着都是有临床意义的病理情绪，在应激面前适度的焦虑具有积极意义，它可以充分地调动身体各脏器的技能，适度提高大脑的反应速度和警觉性。只有具备某些病理性特征同时对正常的社会功能造成影响时，才成为病理性焦虑。紧张焦虑的调节要进行自我疏导。轻微焦虑的消除主要依靠个人。当出现焦虑时，首先要意识到这是焦虑心理，要正视它，不要用自

认为合理的其他理由来掩饰它的存在。其次要树立起消除焦虑心理的信心，充分调动主观能动性，运用注意力转移的原理，及时消除焦虑。这些情志上的问题，可以引起诸多症状，像月经不调、乳房肿块、黄褐斑、失眠、梅核气等。中医疏肝解郁就可以很好地改善这些问题。

疏肝解郁则指以中药疏理、恢复肝气疏泄功能，解除郁积。最常用的中药有：柴胡、郁金、元胡、香附、丹参、合欢花、川楝子、陈皮、玫瑰花等，常用的中药处方是逍遥散。方中以柴胡疏肝解郁，使肝气条达为君药。白芍酸苦微寒，养血敛阴，柔肝缓急；当归甘辛苦温，养血和血，且气香可理气，为血中之气药；归、芍与柴胡相同，补肝体而助肝用，使血和则肝和，血充则肝柔，共为臣药。木郁则土衰，肝病易于传脾，故以白术、茯苓、甘草健脾益气，非但实土以抑木，且使营血生化有源，共为佐药。方中加薄荷，疏散郁遏之气，透

达肝经郁热；生姜降逆和中，且能辛散达郁，亦为佐药。柴胡为肝经引经药，又兼使药。炙甘草益气补中，调和诸药，为佐使药。诸药合而成方，可使肝郁得疏，血虚得养，脾弱得复，气血兼顺，肝脾同调，立法周全，组方严谨，故为调肝养血之名方。

《黄帝内经》指出：“百病之生于气也，即则气上”，“怒伤肝”，说明怒可致病。要保持健康，应念念克制发怒，大凡养生有素的“长寿翁”无不忘怒。应铭记：“长寿应止雷霆怒，求健须息霹雳火。”

（作者为北京市朝阳区中医医院医师）

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

健康互联网

提高防范意识预防心脏性猝死

喻京英

目前，预防心脏性猝死（亦称心源性猝死，指因为心脏原因在1小时内急性死亡者）除加强公共急救措施，唯一有效的办法就是对高危患者植入心脏复律除颤器（ICD）。但由于我国患病人群庞大，心脏性猝死的防治工作远远不够。在近日启动的“共筑中国心：预防心脏性猝死患者援助项目”上，中国医学科学院北京阜外医院心律失常中心主任张澍教授强调，优化多级医疗资源、整合各方社会力量，通过心律失常知识普及活动、媒体宣传、患者教育与援助等多种形式，促进公众对心血管病的了解，进一步有效预防因心血管病导致的死亡，推进“健康中国”建设。

张澍说，心脏性猝死是心血管疾病患者死亡最主要的原因，从发病到死亡时间其短暂，有些还常常发生于貌似健康的人群，其中很多是中青年患者、公众人物甚至医学同道。患者发生猝死事件前可以有心脏疾病表现，但猝死的发生具有突发、迅速、无法预测和死亡率高等特点，相当数量的心血管疾病是以猝死作为首发表现。

来自《中国心血管病报告2015》显示，每年我国因心脏性猝死发病人数超过54万人，相当于每天有1500人因心脏性猝死离世。而据不完全统计，我国每年植入ICD的患者仅为5000例左右，这一数字与发达国家相比差距甚大；目前我国每百万人口的ICD拥有量为2台，而欧美发达国家为每百万人口600至800台左右，少的如新西兰和日本则分别为138和46台，我国台湾地区也达到百万人口20台。

胡盛寿院士指出，我国心血管疾病的发生呈日益增长趋势，面临的心血管疾病防治任务非常艰巨，需要全社会加以关注。专注于心脏病的楷模基金会，将积极致力于开展心血管病防治相关的公益活动，加强心血管病防治的公众宣传和基层医师培训，也将陆续推出心血管病领域内的国内外学术交流项目，全方位推进全社会对心血管疾病的认识。

滋补之计

吃菜切莫轻弃叶

宁蔚夏

不少人在食用根、茎类蔬菜时，总喜欢将菜叶摘出，如莴笋叶、芹菜叶、萝卜缨等，实在太可惜，因为这些菜叶中含有丰富的营养甚至超过它们的根、茎。

莴笋叶中除水分、灰分与茎大致相同外，人类所需的“三大营养物质”（蛋白质、脂肪、碳水化合物）以及钠、钙、铁、锰、锌、铜、硒等无机盐和微量元素均高于茎，莴笋叶中维生素B1、B2、C、E的含量分别是茎的3—5倍，其中维生素B1、B2高于四季豆、萝卜、菜花、番茄等豆、根、花、果类菜及所有瓜类菜。尤其值得称道的是叶中含的胡萝卜素（维生素A前体），几乎是茎的6倍。另外，莴笋叶所富含的叶绿素，有“绿色精灵”的美誉，能润肤美容、清洁口腔、防龋除臭。

芹菜叶100%可供食用，其中蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、各种维生素以及锰、锌、铜、磷、硒等微量元素的含量均高于茎，产热量为茎的1.6倍。芹菜叶的蛋白质十分丰富，超过大多数瓜类菜，萝卜、藕、竹笋等根茎类菜，大白菜、小白菜、油菜、菜花等叶花类菜以及茄子、柿子椒、番茄等茄果类菜。芹菜叶的营养优势在于其中的胡萝卜素和维生素E，前者仅次于胡萝卜、冬寒菜、芥蓝，后者略逊于豇豆、金针菜、枸杞菜，在百蔬中名列前茅。

萝卜缨蛋白质含量不仅高于萝卜，还超过大白菜、小白菜、芹菜、莴笋、藕和诸多瓜类菜，而且胡萝卜素、维生素C以及钙含量也不比萝卜逊色，特别是微量元素锰，萝卜缨含量几乎比萝卜高7倍，并超过部分叶、花类菜，大多数根茎类菜以及所有瓜类菜与茄果类菜。萝卜缨还有较高的药用价值，可治脾胃不和、宿食不消、呕恶不止、痢疾肠炎、妇人乳肿等病症。

健康资讯

中国智慧医疗迈入应用阶段

本报电（芳情）近日，百洋医药集团与IBM在北京签署战略合作协议，前者旗下百洋智能科技将成为沃森健康中国地区的战略合作伙伴。

通过此次合作，沃森健康下的多种认知智能解决方案有望全部进入中国市场，中国各类医院、诊所等医疗机构。将获得世界上最成熟的认知智能技术和解决方案，医生将通过大数据的智能决策辅助系统，大幅提升诊疗的精准性，患者则能因此获得与国际接轨的认知医疗服务。

世界医学专家走进中国

本报电（王颖）近日，被业界誉为世界肝胆外科之王的世界顶级医学专家幕内雅敏教授来到中国进行专业讲座，不仅对日本最新的医疗现状进行了介绍，还展示了肝移植最新的手术技术成果。他同时宣布，日本红十字会总院与厚朴诺亚健康管理（北京）有限公司（厚朴方舟）达成深度合作，标志着中国企业进军日本医疗市场及在跨境医疗合作上迈出实质性一步。

据介绍，日本红十字会总院医疗设备的高端度和齐备度在日本位于前列。由世界肝胆外科之王——幕内雅敏教授带领的团队，拥有多项世界第一的记录，该医院除接待本国患者外，也吸引了大量海外患者前往就医。此次与中方合作，代表了日本医院对中国企业专业性、尽责度和行业实力的认同，最终中国患者将受益。

我前沿医疗技术亮相莫斯科

本报电（徐爱芳）近日，斯丹赛生物技术有限公司作为出席正在举办的莫斯科医疗展上的唯一一家中国医疗技术企业，带去了当前业界前沿的针对恶性肿瘤等疾病治疗的CAR-T细胞治疗技术，该技术是由中国自主研发创新的，一经推出，在当地医疗企业、科研机构 and 患者中引发强烈反响。

据了解，目前俄罗斯CAR-T细胞治疗技术发展相对迟缓，为此，俄罗斯癌症研究中心希望与斯丹赛公司在CAR-T临床研究、学术交流和先进技术引进方面开展全方位的合作。



图为斯丹赛首席医学官肖扬（右二）介绍CAR-T细胞治疗技术。



在当今高科技、快节奏、竞争激烈的社会中，物质生活虽十分丰富，但精神紧张、焦虑却普遍存在。这些精神因素常常是发病的诱因。中医理论认为，长期的精神紧张、不良刺激、抑郁不安，都会导致肝气郁结。肝为风木之脏，主疏泄，喜柔喜畅，畏抑郁佛逆。凡人体气机的升降出入，水液的敷布转输，无不有赖于肝之疏泄调达。元代著名医学家朱丹溪云：“气血冲和，万病不生，一有佛郁，百病生焉”，即说明情志不遂，肝之疏泄失常，气机阻滞，则诸病由生。

到了春天，各种经生自杀现象明显增多。脑科专家称，春季人们的心理容易烦躁空虚，也是各种精神疾病的突发期，一些性格孤僻的人，尤其是中老年人，一旦遇到不顺心的事，往往会产生自杀心理，故称之为“春