健康关注

入秋渐凉泡泡脚 暖身祛病胜补药

蒋　晨

入秋越深，越发感受到凉意了。中医讲“百病从寒起，寒从脚下生”，每天用热水泡泡脚，驱除寒气，是很惬意的。中医认为，鼻为苗窍之根，耳为神机之根，乳为宗气之根，脚为精气之根。鼻、耳、乳是人体三个方面的根本，而脚是人体总的精气之源。因此双脚对于人体来说格外重要。

作为人的第二心脏，双脚上存在着与各脏腑器官相对应的反射区，泡脚可以刺激脚部的穴位和反射区，促进人体血液循环，加快体内新陈代谢，调理内分泌系统，增强人体器官机能，达到防病治病的保健效果。早在几千年前，中医就很重视对双足的锻炼和保养，并运用热水泡脚来防病治病。

该怎么泡脚

既然是泡脚，就要体现出一个“泡”字来，合适的水温、水量和时间都非常重要，最好再来点足底按摩，那就更加完美了。

泡脚的水温不宜过热或过凉。许多人觉得只要在自己的承受范围内，水温自然是越高越好，其实并不然。成年人的泡脚最佳水温在38℃~43℃左右，比人体温度稍高一点便可，老年人和小孩儿的泡脚最佳水温在35℃~40℃左右。感受水温不要用手去测量，最好就是用脚去感受。假如水温过高的话，脚上的血管容易过度扩张，体内血液更多地流向下肢，反而容易引起心、脑、肾等重要器官供血不足，对身体不利。

泡脚不同于洗脚，水位最好高一些，以没到膝盖为宜，可以对足部和小腿部的穴位都起到作用。

很多人喜欢从水很烫泡到水全凉了，甚至有的不停添加热水，持续泡一两个小时，这些都是错误的做法。泡脚时间过长，血管长时间扩张，容易引起脚部皮肤破皮。正确的做法是泡到全身微微出汗，约30分钟为宜，老年人的泡脚时间以20分钟为宜，小孩儿的泡脚时间以15分钟为宜。

中医认为，人体五脏六腑在脚下都有相应投影，脚底有60余个穴位，经常按摩这些穴位，可促进人体气血运行、上下贯通、平衡阴阳、扩张血管、温煦脏腑，从而起到防病治病的保健作用。足底按摩一般间隔1—3日一次为宜。因为按摩消耗气血，即使是轻柔的手法做按摩，也会使气血循环加快，有所消耗。间隔1—3天，就能让身体充分休养，恢复受损耗的气血，达到养生的目的。足底按摩的各种手法都是为了舒适、放松，所以尽量以无痛为原则。

用什么泡脚

脚是人体各部位中离心脏最远的地方，血液流经的路程最长，加上地心引力的影响，血液回流时就特别费劲。而脚部又汇集了全身的经脉，如果脚部受凉，就会全身寒冷，机体抵抗力下降，疾病就可能乘虚而入。

热水能使血管扩张、血流加快。如果每天适度泡脚，就等于在身体的下部加了一个“泵”，不仅可以助心脏一臂之力，加速血液循环，达到增加机体抵抗力的功效；还可以改善脚部皮肤，达到缓解和消除疲劳的功效。

而且，在热水中加入不同的材料可以达到不同的效果。比如加入牛奶可以滋润皮肤，加入薰衣草可以改善睡眠，加入剩茶叶可以治疗脚气，加入生姜可祛除寒气，加入艾叶可温肺等等。

（重庆市江津中医院）

链接▶▶▶

泡脚的禁忌症

人们常说：“春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，暑湿可祛；秋天洗脚，肺润肠濡；冬天洗脚，丹田温灼。”然而，泡脚虽好，但并不是人人适应，也需对症下药。

太饱太饿时不宜泡脚　因为此时泡脚，会加快全身血液循环，容易出现头晕不适的情况，还会影响胃部血液的供给。

有特殊疾病的患者不宜泡脚　心脏病、心功能不全患者，低血压、经常头晕的人，都不宜用太热的水泡脚。因为这会导致人体血管扩张，全身血液会由重要脏器流向体表，导致心脏、大脑等重要器官缺血缺氧，对于有心脏病、低血压的人群来说，就会增加他们发病的危险。

糖尿病患者要留意水温高低　因为这类患者末梢神经不能正常感知外界温度，即使水温很高，他们也感觉不到，容易被烫伤，从而引发非常严重的后果。

脚步患有皮肤病者不宜泡脚　脚部有严重炎症、皮肤病、外伤或皮肤烫伤的患者不宜泡脚，这样很容易造成伤口感染。

儿童不宜泡脚　儿童是“纯阳之体”，就容易发热，爱上火。如果再用较热的水泡脚、发汗，会热上加热。特别是婴幼儿，对温度的感觉和大人不一样，大人觉得水温稍热，对孩子来说已经是很烫了。但他们又不太会表达，所以很容易烫伤柔嫩的皮肤。所以不建议婴幼儿用热水泡脚。每天用温水把小脚好好洗洗就行，洗完后，可以轻轻捏捏脚，达到舒活筋骨的目的。

女性经期别乱用中药泡脚　女性经期出现的问题比较复杂，如果不能辨清原因就用中药泡脚，不但不会起到舒缓的作用，还可能会加重痛经等症状。

医说新语

淋巴瘤是目前治愈率最高的肿瘤之一

刘志宏

淋巴瘤是全世界最常见的一种血液癌症，是起源于淋巴造血系统淋巴细胞的恶性肿瘤。由于肿瘤细胞可随着淋巴和血液播散，因此可发生于身体任何部位的淋巴组织。我国淋巴瘤发病率约为6.68/10万人，居各类癌症发病的第8位。在近日举办的首届世界淋巴瘤日“愈见，最美的自己”的活动上，北京大学肿瘤医院淋巴瘤科主任、中国临床肿瘤学会淋巴瘤联盟候任主席朱军教授表示，淋巴瘤是目前治愈率最高的肿瘤之一，它的治疗过程本身，也没那么可怕。

朱军说，癌症的高发在公众中造成了很多恐慌，患者和家属总是“谈癌色变”，但其实不用怕。大部分的肿瘤都强调“早诊早治”很重要，但淋巴瘤并非完全如此。有些类型的淋巴瘤发展很缓慢，可以长时间观察等待，甚至还有可能自愈；有些则要尽快治疗，治愈的希望也很大。

来自《中国淋巴瘤患者生存调查报告》显示，中国淋巴瘤患者50%为已康复患者。该调查报告共收集了1090份数据样本，采用定量分析的方法，推断出中国淋巴瘤患者及家属总体的生存状态。从患者的心理情况来看，只有36%的患者不在意别人知道自己的病情，他们对于不愿意告诉别人病情的最大担心是：歧视、婚姻状况和失业。调查显示，超过40%的患者，要花费超过家庭年收入3倍以上的费用来使用标准治疗。为此，有关人士呼吁，“希望社会各界提高对淋巴瘤疾病的认识和重视，从各方面给予淋巴瘤患者抗击疾病的力量，树立治愈肿瘤的信心，愈见最美的自己”。

朱军强调，根据7月下旬人社部公告，36种药物被纳入国家医保目录。利妥昔单抗作为全球第一个应用于癌症治疗的单克隆抗体药物，2015年被世界卫生组织纳入基本药物示范目录，首次进入国家医保。对患者而言，国家医保目录的落地，将帮助中国B细胞淋巴瘤患者大幅减轻经济负担，以及提高他们的生活质量。

杏林寻宝
——中华传统医药漫谈

如何利用大椎穴来预防感冒？

王红蕊

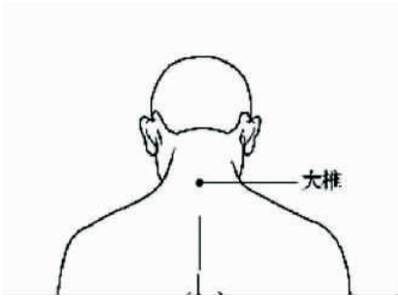
大椎穴，别名百劳、上杼，属督脉。三阳经及督脉之会。出自《素问·气腹论》，属督脉穴。主治发热，疟疾，中暑，感冒，癫狂，癫痫，骨蒸潮热，盗汗，咳喘，脊背强急。本穴在第七颈椎棘突起最高最处，两肩峰连线的中点。为人体阳经之交汇的一大要穴。大椎，大，多也。椎，锤击之器也。此指穴内的气血物质为实而非虚。大椎名意指手足三阳的阳热之气由此汇入本穴并与督脉的阳气上行头颈。穴内的阳气充足满盛如椎般坚实，故名大椎。

大椎穴多用于感冒的预防保健。感冒是一种常见病，多发病。无论春天还是秋天，无论男人还是女人都容易感染。特别是老人和小孩，免疫力差，抵抗力弱，一遇风寒侵袭，就感冒了。感冒是百病之源。感冒虽不是什么大病，但是反复感冒，特别是老人，就会加重原有的疾病，如气管炎、慢性支气管炎、胃病、肺气肿、肺心病，引发脑膜炎、心肌炎、风湿病及肾炎等。得了感冒，固然要医治。没得感冒呢？我们则应当预防。而且，要把预防放在首位。在养生的过程中，常以擦摩大椎穴来预防感冒。因为大椎穴的位置在第七颈椎棘突下凹陷处，是颈椎和胸椎交界，此处空隙较大最易受风寒侵袭，因此大椎受寒，人容易感冒。为了温暖大椎，通阳散寒，容易感冒的人可以在每天早晨7时左右，晚上10时左右，擦摩大椎穴一次。其操作方法分两步：其一，用右手掌心擦摩大椎穴200下以擦摩发热为止，同时用左手掌心擦摩风池穴200下，此穴位于头额后面大筋的两旁与耳垂平行处。其二，同时双手掌心擦摩双侧太阳穴各200下，此穴在眉梢与外眼角连线中点向后1寸凹陷处。如此可以预防感冒。

大椎穴、风池穴、太阳穴既可以随时随地擦摩，也可以拆散一个一个地擦摩。如太阳穴感觉寒冷，就可以擦摩太阳穴。温暖了太阳穴，就可以祛风止头痛。再如风池穴感觉寒冷、鼻子塞，就可以擦摩风池穴。温暖了风池穴，就可以止头痛，通鼻塞。也可以在风池穴下枕一个暖水袋，这种方法通鼻塞，胜过药物疗效。感冒发热，大椎穴在退热效应上有其独特的优势。《玉龙歌》载：“满身发热痛为虚，盗汗淋林渐损躯，须得百劳椎骨穴，金针一刺疾俱除”。

天气渐凉，感冒易发，做好预防工作才可以让其不影响我们的日常工作与学习。

（作者为北京朝阳区中医医院医师）



医疗前沿

国产新药缓解阿尔茨海默病

郑润凡

近日，上海日馨生物科技有限公司（简称日馨生物）发布了国家一类新药BT-1的II期临床试验正式启动。该药不但能缓解阿尔茨海默病，还对该病首次提供了中国解决方案。

据复旦大学附属中山医院神经内科主任汪昕教授介绍，阿尔茨海默病（简称AD），俗称老年性痴呆，是一种隐匿起病的中枢神经系统退行性疾病，AD的早期表现，就像小偷悄悄“偷”走人的记忆和思考的能力，直至慢慢变得不认识一起共同生活的亲人。到发病后期，病人逐渐丧失判断、定位、言语、吞咽、行走等基本生活能力，不再能独立自理生活，直至完全依赖他人。

世界卫生组织数据显示，截至2012年，全球已有超过3600万AD患者，到2050年AD患者人数将超过1.3亿，中国已有超过1000万该病患者。AD给全球带来了沉重的经济和社会负担。

汪昕说，我国在国家重大新药创制专项基金、国家自然科学基金重大研究计划和上海市重点科技攻关基金等多重资助下，复旦大学附属中山医院神经内科博士生导师、日馨生物首席科学家钟春玖教授，基于临床结合基础的长期研究，在国际上开创性地提出AD的“膜衰老和能量代谢障碍假说”，指出AD是膜衰老诱发硫胺素代谢异常，进而导致脑能量（糖）代谢障碍和诱发多级联病理生理反应参与的复杂疾病，必须通过改善脑能量（糖）代谢并阻止诱发多级连病理生理反应才有可能预防和阻止AD的发生、发展。西方学术界的单一作用机制药物难以延缓或阻止疾病的发生发展。

据了解，目前的新药已先期于2016年在美国开展II期临床研究，先后获中国发明专利、美国和欧盟发明专利等授权保护，部分成果已在《BRAIN》等国际权威学术期刊发表。特别值得一提的是，先期在部分AD患者开放性临床观察中发现，该药能长期（超过18个月）有效稳定、甚至改善AD患者认知功能状态。虽然被观察患者脑内的β-淀粉样蛋白沉积仍然在显著增加，但初步结果显示，AD患者脑功能状态可能与脑内β-淀粉样蛋白沉积不相关联，这为进一步研发奠定了初步临床基础。

健康互联网

七成疼痛患者未接受规范化镇痛治疗

喻京英

2017年中国癌症统计年报数据显示，中国癌症新发人数增加到459万，占世界的1/4。疼痛是肿瘤患者最常见的伴随性疾病，60%在接受抗肿瘤治疗的患者会出现疼痛，然而70%的疼痛患者未接受规范化的镇痛治疗。在近日举行的阿片类药物合理使用座谈会上，与会专家介绍、分析了中国阿片类药物的管理及临床应用情况，帮助公众了解阿片类用药的科学知识，厘清对阿片类药物的错误认知，树立科学镇痛的理念。

中国临床肿瘤学会副理事长、中国人民解放军第八一医院副院长秦叔逵教授表示，作为目前已发现的镇痛作用最强、止痛疗效最确切的药物，阿片类药物是治疗癌痛的首选，这是世界范围内的共识，得到了美国国立综合癌症网络、欧洲临床肿瘤学会、欧洲姑息治疗学会等国外权威机构的推荐。尽管我国早在上世纪90年代就开始重视癌痛治疗，但20多年来，中国癌痛治疗中阿片类药物使用的水平仍然很落后，还有很多癌痛患者没有得到及时、充分的镇痛治疗，患者的镇痛需求尚未得到满足。

中国医师协会疼痛科医师分会会长、中日友好医院疼痛科主任樊碧发教授强调，治疗观念和用药习惯存在误区是影响患者接受规范化镇痛治疗的主要原因。

国内外大量临床实践证明，在医生科学、规范、合理的指导下使用阿片类药物成瘾的概率极低。对于疼痛患者，特别是癌痛患者来说，阿片类药物就是将他们从地狱拉回到人间的“良药”。阿片类药物具有其双面性，如果不依照医嘱，胡乱使用，极易产生依赖性，也就会成为人们口中的“毒品”。对于患者来说，是良药还是毒药，关键在于是否合理、规范、科学地使用。

中国抗癌协会监事会监事、陆军总医院专家组成员刘端祺教授说，缓解疼痛是患者应有的权利，也是医务人员应尽的职责。主动关注患者的疼痛状况，帮助患者最大限度地减轻痛苦、提升生活质量，是医护人员对癌症患者人文关怀最直接的体现。要帮助患者厘清误区，帮助医务工作者树立正确的合理用药的观念，最终帮助癌痛患者实现“无痛生活，尊严人生”的目标。

健康资讯

“骑迹改变糖尿病”项目启动

本报电（冯雪莲）由中国医药卫生事业发展基金会主办的中国医药卫生事业发展基金会改变糖尿病专项基金（简称改变糖尿病基金）近日在京成立，并发布了首个主题活动——骑迹改变糖尿病。该公益基金旨在鼓励并支持糖尿病患者通过运动的方式，缓解由糖尿病带来的身体和心理负担，倡导更加积极的生活态度，勇敢追求并实现自己的梦想。

据介绍，首个项目是赞助中国Ⅰ型糖尿病骑行爱好者黄栋和他的骑行伙伴，完成为期两个月，跨越厦门、上海、天津和北京4个城市，全长超过1800公里的骑行旅途。

希望马拉松为癌症患者募捐义跑

本报电（关　乐）由中国医学科学院肿瘤医院、中国癌症基金会主办的第十九届“北京希望马拉松——为癌症患者及癌症防治研究募捐义跑”近日在北京开跑。

癌症患者表示，希望通过参加马拉松活动来传递正能量，用积极的态度来面对癌症、战胜癌症，并希望更多的癌症患者像我们一样坚强，勇敢地和癌症做斗争。奥运冠军、国际友人、癌症康复者和社会各界爱心人士参加了此次活动。

中医药健康文化作品推荐活动启动

本报电（林　敬）由中华中医药学会、健康时报社共同主办的中医药健康文化作品推荐活动近日启动。

该活动是国家中医药管理局《中医中药中国行——中医药健康文化推进行动（2016-2020）》的重要内容之一。活动将组织创作一批富有艺术魅力、体现价值追求的中医药文化精品；挖掘一批品类齐全、贴近生活、服务群众健康的中医药科普作品。通过这些文化作品的展示，弘扬中医药文化核心价值理念，传播大医精诚精神，让老百姓更好地了解中医、热爱中医、使用中医。