

健康关注

夏季除湿正当时

吴义春

进入5月，门诊中，舌头胖大或者舌上有厚苔的患者比例明显增多，这说明人体内有湿气。今年的湿气比往年来得早，刚5月份湿气就来了。化湿除湿又成为需要及时面对的问题了。

湿气被称为“万病之源”，在致病的风、寒、暑、湿、燥、火“六淫邪气”中，中医最怕湿邪。而湿邪从不孤军奋战，如湿与寒在一起，称为湿寒；与热在一起，称为湿热；与风在一起，称为风湿；与暑在一起，则称为暑湿。

人体湿气过重时，会对身体健康产生严重影响。有超过60多种疾病与湿气有关，如肥胖、水肿、腹胀、湿疹、皮炎、痤疮、泌尿系统感染、女性白带增多等，严重的可引起顽固性肥胖，这种肥胖还易引发高血压、高血脂，甚至会引发恶性肿瘤。因此，去除湿气刻不容缓。特别是进入夏季气候潮湿，人易受湿邪危害，因此，夏季更应注意排湿。

湿气重的症状有哪些

俗话说“千寒易除，一湿难去。湿性黏浊，如油入面”。判断体内是否有湿气，可从以下5大信号来判断。

信号1 舌苔厚腻

如果舌苔厚或舌体胖大，且舌边缘还伴有明显的齿痕，那就证明体内的湿气已经很重了，甚至已经造成脾虚了，应及时调理身体。如果还伴有面色晦暗且发黄，早晨起床时眼皮浮肿或眼袋明显，更需引起注意。

信号2 食欲差

到了该吃饭时没有饥饿感，吃一点就感觉胃里胀胀的，还伴随有隐隐的恶心感。这也是脾胃功能弱、体内湿气过重的表现之一，这种现象易在夏季出现。

信号3 小腿肚发酸

早上起床后突然感觉小腿肚酸痛且沉，同时近期还存在体重增加或虚胖现象，也是体内湿气重造成的。

信号4 精神状态差

湿气重的人常常会有胸闷的感觉，长呼一口气后才

舒服，而且常感身体疲乏，懒得活动，有头昏、易困倦、记忆力减退现象。

信号5 大便不成形

正常大便是软硬适中且呈条状，如果大便像熟过头的香蕉一样黏腻、不成形，粘在马桶上不易被冲走，则说明体内有湿气，消化吸收功能异常。

内湿外湿，你属于哪一种

湿邪可潜伏在人体内的器官上，且随着潜伏的纵深程度不同，症状表现也不一样，在治疗上所用的药量也有所差异。那么，湿气可以潜伏在人哪些器官上，又有哪些症状表现和危害？

一级湿邪：在表皮。症状有皮肤瘙痒、头脸油腻、长痘和湿疹等。

二级湿邪：在肌肉。症状有酸、困、累、乏等，如肩颈肥厚、困乏、腰酸、乏力。

三级湿邪：在骨骼，即骨寒湿，俗称风湿。症状有肩周炎、肩痛、颈椎劳损、腰痛、风湿关节炎等。

四级湿邪：在脏腑（子宫、卵巢、脾胃、肺）。症状有脾胃湿困、大便黏滞不爽、易咳有痰、妇科炎症等。

五级湿邪：肿瘤切了又长。

可以看出，不同程度、不同部位的湿邪对人体各器官的危害是不一样的。湿邪不仅发病部位不同，伤人多隐缓而不觉，所以排湿要对症治疗，区分类别。

中医将“湿气”分为内湿和外湿两种。内湿多因喜食冷饮、贪吃生冷瓜果等寒凉之物，损伤人体阳气，导致脾阳虚、水湿不化停聚体内而成；外湿为湿邪，由外侵犯人体而成，多由阴雨连绵，气候潮湿，或居处湿地，或水中作业，或淋雨涉水，或沐浴后头发未干而眠等原因导致。

从地域差异来区分的话，南方多属外湿，北方多属内湿。中医认为“湿气通于脾”，在正常情况下，脾能够把进入人体的水液和湿气布散到全身，发挥滋润、濡养的作用，所以南方空气湿润滋养人，很多人皮肤较细腻，但如果湿气过重，超出了脾所能负担的限度，就会

使水液在体内停滞，反过来影响脾功能，从而出现腹胀、便秘、食欲不振等。

北方的湿主要指的是内湿，这跟生活方式有关，一是胃口偏重，呆滞胃肠，容易生痰生湿，蓄积体内；二是运动能出汗，出汗能排湿，而当下城市白领多懒坐而少动，出汗排湿途径减少，湿蓄积体内而不得减；三是天热后用空调非常普遍，空调环境中容易关闭毛孔，这不同于电风扇容易促进汗液挥发，空调冷空气容易导致体表毛孔闭合，出汗自然少，从而容易形成内湿。以上是北方多内湿的主要原因。

如何有效去除湿气

在湿气的治疗上，中医拥有几千年的治疗经验。如湿气留滞在胃肠，容易拉肚子的寒湿，可用附子理中；湿气饱和于心脏，如心衰水肿不能平卧，此为脚气冲心，可用鸡鸣散；湿气黏滞于关节，部分人以关节疼痛为主，舌苔黄腻，可用加味木防己汤。其中一种以男性居多，就是湿热下注，下肢关节红肿，多为痛风发作，可用化湿热的办法。治疗湿气的办法可谓多种多样，主要包括两种策略：

首先祛湿化痰。祛湿化痰法是运用辛苦燥热药物，去除痰湿。适用于脾胃湿困、湿温化痰、上阻于肺所致的咳嗽、哮喘、痰多色白、头身困倦、腕腹胀满、大便溏软、舌苔腻浊等。代表方剂如二陈汤、杏苏散等。

然后益气健脾。由于湿气产生的根本原因在于脾胃的运化功能不足，因此去除多余的湿气之后，还得养脾胃。益气健脾法是运用甘温或甘平药物，适用于湿浊阻滞日久，脾肺气虚，所致神倦乏力、气短懒言、自汗恶风、眩晕耳鸣、咳嗽胸痹、大便溏软、肢体浮肿、面色萎黄、舌质淡胖、苔白腻等。代表方剂如六君子汤、防己黄芪汤、实脾饮等。

需要提醒的是，除湿要在专业医师指导下对症下药，患者切勿自行服药。

（作者系北京中医医院急诊科医师）

医疗前沿

人体新的标志物被发现 成为衰老相关科学依据

贺鹏

中国国家老年医学中心、北京医院近日宣布，通过核糖核酸（RNA）氧化研究发现，尿液中的核糖核酸（RNA）代谢产物8-氧化鸟苷的含量可以作为人体新的衰老标志物。这是中国关于衰老问题在基础医学领域的重要研究成果。

据国家老年医学中心、北京医院老年研究所所长蔡剑平教授介绍，随着人体的衰老进程，其全身细胞中的核酸氧化水平随着年龄的增加而增加，会将有害的核酸氧化产物8-氧化鸟苷清除出细胞，进入血液循环和尿液。研究表明，尿液中出现RNA代谢产物8-氧化鸟苷的含量，如果对比同龄人的标准数据有所增加，就说明这个人的衰老在加速，生物学年龄比同龄人要大；如果比同龄人少，说明生物学年龄相对年轻。

蔡剑平说，新的衰老标志物的发现，为客观评估健康与衰老、评估人的生物学年龄、研究衰老相关疾病、促进健康老龄化进程等，提供了新的科学依据。该项研究成果的论文已于2018年2月27日在《老化神经科学前沿》杂志发表。

医说新语

清晨是心脑血管 疾病高发时间

吴振冬

清晨通常是一天中血压水平“最高”时段，这一时段也是药效相对薄弱时段。为提高高血压患者清晨血压的稳定性和达标率，在5·17“世界高血压日”之际，北京安贞医院高血压科主任何立教授强调，对于大多数高血压患者而言，清晨醒后开始日常活动的最初几小时内（通常在6：00-10：00之间），血压会达到一天中的最高峰值，一旦高血压患者不能有效控制血压，就会造成卒中等疾病的发生。

程文立表示，降压看似简单，其实是个非常复杂的问题，必须考虑患者服药后24小时的药物血液浓度。高血压是一个需要长期管理、定期监测的疾病，目前中国许多高血压患者不愿定期监测血压、自行随意停药等问题非常普遍，这不仅导致血压不能很好地被控制，最终还会引发严重的心脑血管疾病，为其健康带来隐患；同时也成了中国式高血压管理的老大难问题，使得高血压人群心脑血管疾病发生率持续上升。因此，清晨血压管理需要上下联动，探索从大医院到基层医院的清晨血压管理链。

程文立说，造成患者清晨血压管理不当的原因，除了与其自身的病理生理学等因素有关外，还有药物使用问题。许多患者使用的降压药无法有效控制24小时血压，其药效并不能持续24小时，而清晨服药前也恰恰是心脑血管疾病的高发时段，心梗、心源性猝死及脑卒中等疾病多发于此时段。从治疗角度来讲，选择真正长效的降压药物是控制清晨血压的重点。

当前，我国高血压患者清晨血压控制情况不容乐观。高血压患者治疗依从性不佳，不能长期坚持降压治疗，直接影响高血压的有效控制。为此，北京安贞医院联手北京顺义区李桥镇卫生院，率先开启清晨血压精准管理新模式，进一步提升清晨血压的长期治疗率和达标率。专家指出，高血压患者的自我管理非常重要，同时，患者家人的帮助也非常重要，患者家属可以督促患者定期进行血压监测和养成按时用药的习惯。

链接

预防湿气有三招

日常中要养成良好的生活饮食习惯，远离潮湿环境，勤运动，适量摄取水分。具体包括：

勤运动

体内湿气重的人大多为饮食油腻、缺乏运动的人。这些人常感四肢无力，但又不想运动。其实运动不仅可以缓解压力，还可以加速湿气排出体外。如跑步、健走、游泳、瑜伽、太极等，有助

于活化气血循环，增加水分代谢。

饮食清淡适量

肠胃关系到营养及水分代谢，保护肠胃最好的方式就是适量、清淡、均衡饮食。肥甘厚味等油腻食物不易消化，容易造成肠胃闷胀；甜食油炸品会让身体产生过氧化物；生冷食物会让肠胃消化吸收功能停滞。日常可多用淮山药、茯苓、薏米煲汤，可使脾祛湿。

避开湿气环境

人体内产生湿气，除了自身代谢出

现问题外，多与环境有关。经常在潮湿、阴冷的环境中，容易导致湿气入侵体内。日常生活中应注意以下事项：

不要直接睡地板。地板湿气重，容易入侵体内，造成四肢酸痛。

潮湿下雨天减少外出。不要穿潮湿未干的衣服；不要盖潮湿的被子；洗完澡后要充分擦干身体，吹干头发。

如果房间内的湿气重，建议多开窗透气。如果外界湿气也很重，可借助电器，如风扇、空调（除湿模式），保持空气对流。

医药指南

拜耳多款新药在华上市

喻京英

国家癌症中心最新报告显示，中国平均每分钟有7人被确诊为癌症，4人因癌症死亡，给患者家庭和社会均造成了沉重负担。然而，目前多数癌症类型仍缺乏有效的治疗手段，亟待更多创新药物来应对严峻的疾病挑战。今年5月1日起，国家抗癌药新政启动，内容包括进口抗癌药零关税、降低增值税，启动国家谈判和集中采购、加快创新药上市等一系列措施。

据著名药企拜耳处方药事业部执行副总裁兼中国及亚太区总裁江维介绍，拜耳在处方药方面的布局包括肿瘤、糖尿病、卒中、妇科、罕见病等多个方面，其中抗癌药占了相当比重。2017年12月，口服多激酶抑制剂拜万戈（瑞戈非尼）在中国经优先审评，获批用于治疗既往接受过索拉非尼治疗的肝细胞癌患者。拜万戈成为继多吉美（索拉非尼）后10年来，首个在华获批上市的肝

癌治疗新药。此前，拜万戈和多吉美在中国已分别获批用于治疗多种类型的癌症，例如，拜万戈用于治疗转移性结直肠癌与胃肠道间质瘤，多吉美用于治疗晚期甲状腺癌与肾细胞癌等。

江维说，去年拜耳全球的研发投入超过45亿欧元。在其处方药业务方面，拜耳2017年在华取得18.3%的增长，成为年度中国增长领先的跨国药企。此外，拜耳也致力于引入创新治疗药物，帮助患者应对糖尿病的严重并发症，例如以糖尿病性视网膜病变（DME）为代表的糖尿病性视网膜病变（DR）。艾力雅（阿柏西普眼内注射液）于2018年2月成为中国唯一获批用于治疗成人糖尿病性视网膜病变的抗VEGF类药物。目前，拜耳处方药共有超过50个项目处于临床开发阶段。

健康资讯

国家老年“双中心”在京揭牌

本报（李晶）国家老年医学中心、国家老年疾病临床医学研究中心近日揭牌。两个中心以北京医院为中心单位，与62家机构形成协同研究网络，覆盖全国范围内的老年医学优势专科。

据介绍，两个中心以老年医学为研究特色，以实现健康老龄化和满足老年人群的健康需求为导向，有针对性地解决老年疾病与功能维护问题，统筹我国老年学领域的临床资源，与老年病学领域具有显著学术和技术优势的大型医院形成广泛合作，共同推进我国老龄健康建设工程，为积极应对人口老龄化提供有益支撑。

医疗创业加速器峰会举办

本报（韩冬野 王思扬）清华大学附属北京清华长庚医院与以色列富创学院近日共同主办医疗创业加速器峰会。峰会邀请以色列与国内具有代表性的医药领域创新创业人士、机构，分享创新理念与实战业绩，重点汲取以色列在医药卫生领域创新创业的经验。诺贝尔化学奖获得者、以色列海法理工大学技术创业课程开创者丹·谢德曼在会上做了特别演讲。

据介绍，“一带一路”参与国家以色列，是全球公认的“创业之国”，已有多达10名以色列人和以色列裔人获得过诺贝尔奖，其人才、技术、资金、文化、制度等方面的有机融合，营造了良好的创新创业生态系统。北京清华长庚医院正在探索与其合作培养医疗创新人才，通过共同设计医药创业课程等方式，为医学生、医疗保健系统内从业人士提供生物医学创新、创业项目规划、建立、管理和推广的培训教育。

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

随着社会的发展、生活水平的提高及网络的普及，老百姓的养生保健意识不断增强，越来越多的人开始主动购买并服用各种“补”药。截至2017年底，某网购平台数据统计，人参滋补品品牌有1300余种，店铺数量1400余家，成交额5000多万元，销售量达100余万次。除此之外，冬虫夏草、黄芪、当归、枸杞等滋补品销量及价格也逐年上涨。我们不难发现，许多健康人、甚至年轻人也开始投入抢购“补药”的大军，滥用补药已然成为一个问题。

中医认为，人体之虚有气虚、血虚、阴虚、阳虚的不同，因此使用补药时，首先应因证选药，必须根据气、血、阴、

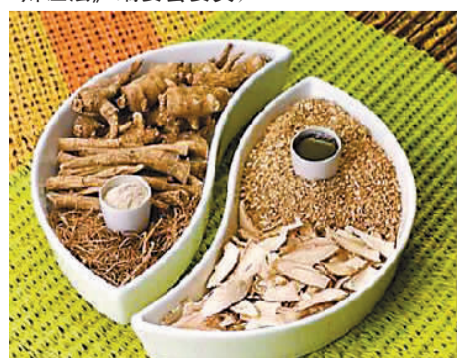
阳各种虚损的不同，选择相应的补气药、补血药、补阴药、补阳药。还需注意，虚不受补之人，不宜选用补虚药。体虚之人常常脾胃功能较差，盲目服用补虚药，使药物壅滞于脾胃，不能运化食物、水谷，可能导致腹泻、呕吐，甚至加重病情；无虚证者切勿滥用补虚药。补虚药是以补虚扶弱为主，其作用在于以其性之偏纠正人体气阴阳虚衰的病理偏向，不恰当的依赖补虚药强身健体，可能破坏机体阴阳之间的相对平衡，导致新的病理变化；有邪气而正不虚之人，误用补虚药甚至有加重病情的弊端。所以补虚药应在正规中医医师的指导下，审证求因，对症下药。

正确运用补虚药应遵守辨证施治，合

理配伍的原则。此外，需要注意，随着人们对自身养生保健的重视，补益药因其具有强身健体的作用受到了越来越多的关注，加之一些补益药价格昂贵，资源紧张，导致药材市场上鱼龙混杂，人参、冬虫夏草等贵重药材市场上有多种混淆品和伪品，更有一些商贩掺入水银、铅粉、石墨等有毒物质。

综上所述，补虚药虽有补益作用，可强身健体，但用之不当反而会致不良后果。对于虚证之人，临床医生可根据患者体质及病症特点辨证合理选药。但对于身强体健之人，切勿盲目进补，以免造成身体阴阳失调而引起疾病。此外，使用补虚药还应注意因时因地，分清药物真伪，从

而达到安全、有效的用药目的。
（作者系成都中医药大学《中医学与辩证法》编委会委员）



“补”药，你吃对了吗？

徐奇瑞