

健康关注

老习惯中蕴含科学道理

夏末秋初的养生奥秘

胡梦 万凌翔 喻京英

立秋已至，未伏未出，在这“争秋夺暑”之时，民间有“伏天一碗羊肉汤，不用神医开药方”的说法，也有立秋吃饺子的习俗。那么这些习俗中是否蕴含着养生的道理？立秋时节养生又有哪些方法？本报邀请到湖北省中医院金劲松主任医师，谈一谈暑热秋凉并存之时如何养生。

防：秋燥

《月令七十二候集解》曰：“秋，揆也，物于此而擎敛也”。立秋预示着炎热的夏天即将过去，秋天即将来临，也表示草木开始结果孕子。秋天在五行属金，在五脏属肺，外界燥邪伤肺多发生在秋季，故又称秋燥。秋燥分温、凉两种，初秋时节以温燥为主，有皮肤干燥、干咳少痰、咽干咽痛、便秘等症状。

立秋后，燥气逐渐当令，气燥容易伤肺，进而耗伤津液，会出现口干舌燥、咳嗽痰多等不适症状。中医认为，肺为“娇脏”，不耐寒热，通过鼻与外界相通，容易被秋燥所伤。

动：养肺

秋季坚持练习此功，有保肺健身功效。具体做法：清晨洗漱后，于室内闭目静坐，先叩齿36次，再用舌在口中搅动，待口里液满，漱练几遍，分3次咽下，并意送至丹田。稍停片刻，缓缓做腹式深呼吸。吸气时，舌舔上腭，用鼻吸气，用意送至丹田。再将气慢慢从口中呼出，呼气时要默念“晒”字，但不要出声。如此反复36次。

养：心神

立秋后昼短夜长、昼夜温差慢慢变大，此时自然界阳消阴长，身体也应顺应节律转变，以“收敛”为主。建议不要熬夜，养成早睡早起的好习惯。中医认为，早睡能顺应阳气收敛，早起可使肺气得以舒展。此外，秋季是丰收的季节，但秋风萧瑟、落叶满阶等自然的变化，也容易让人“悲秋”，出现情绪失落、失眠、焦虑等问题。所以，立秋后要重点养护心神，进行精神调养，保持内心状态平和。生活中，遇到不开心或伤感的事情时，要主动想办法排解，可通过体育锻炼和户外旅行甩掉情绪“包袱”。

食：要润

在“争秋夺暑”之际，人们喜欢吃绿豆、苦瓜等清热解暑的食物，但民间也有“伏天一碗羊肉汤，不用神医开药方”的说法，意思是在气温最高的伏天要吃羊肉这一在中医理论中属于温、热性质的食物。

大热天还能再“加把火”吗？中医的回答是：可以。中医养生十分讲究阴阳的平衡与转化，阴阳兼顾才能达到最好的养生效果。《黄帝内经》曰“春夏养阳”，三伏天虽然是阳气最旺盛的时段，但同时也是人体肌理大开之时，阳气容易从体表发散出去，体内的阳气反而会变少，更容易受到寒凉邪气的侵袭，这也是为什么三伏天容易出现肌肉僵硬酸痛、腹泻、肠痉挛等胃肠道刺激的症状。所以在天气最热的时候适当地食用牛羊肉等一些温补的食材来固护体内阳气，可以滋阴补气，增强人体抵抗力。但是凡事需有度，食补也不可过量，特别是体热、痰湿体质的人群，只可少量食用。

除了多喝水之外，此时人们还可选择养阴润燥的食物进行“食疗”。平日饮食应以养阴清热、润燥止渴、静心安神的食物为主，如芝麻、蜂蜜、百合、银耳、乳品等，均具有滋阴、润肺、养胃、生津作用。不宜多食粗糙纤维的食物、刺激性强的食物。

润肺饮品DIY

·去燥润肺雪梨

甘蔗荸荠雪梨汁：取青皮甘蔗、荸荠和雪梨适量，榨汁饮用。青皮甘蔗甘寒，能和中润燥，清热除烦；荸荠味甘性凉，可以解毒生津润燥，消食除积；雪梨生津润燥，清热化痰，还能降血压、软化血管、促进大便的排泄。

川贝炖雪梨：取雪梨一个，洗净削皮切块，去核掏空，放入川贝粉10克、冰糖20克，盖上梨盖，用牙签固定，放入碗中隔水蒸30分钟即可。川贝甘寒味苦，养阴润肺，止咳化痰；雪梨性寒味甘，润肺清燥，降火消痰。

·生津茶饮祛燥

原料：青果5个（捣碎）、石斛6克、甘菊6克、荸荠5个（去皮）、麦冬9克、鲜芦根2支（切碎）、桑叶9克、竹茹6克、鲜藕10片、黄梨2个（去皮）。

此茶生津育阴，清热润燥，可治疗口干咽燥、烦渴干咳的秋燥症；亦治温病热盛，灼伤肺胃阴津，口中燥渴，咳嗽白沫，黏滞不爽者。

滋补身体这样做

·健脾和胃有小米

小米又名粟米，味甘性平，有补中益气、健脾和胃的作用。小米粥可以健脾、益胃、补血，适合脾胃虚弱、不思饮食、反胃呕吐、腹泻及产后、病后体虚者以及消化性溃疡患者食用。小米粥上浮的一层俗称“米油”的细腻黏稠物尤其营养丰富，滋补力最强，有“米油可代参汤”的说法。

·补肾佳品是枸杞

随着治未病观念渐渐深入人心，枸杞成为人们茶杯里、汤锅里的常见物。枸杞真的“百益无一害”、人人都能吃吗？

枸杞性味甘、平，有润肺养肝、滋补肾精的功效。肾精是人的根本和原动力，肾精充足，则骨骼健壮，活动矫健；肾精不足则骨软无力，畏寒疲软，肾精会逐渐消耗，所以滋补很重要。枸杞是医食同源的典型代表，是

滋补肾精的佳品，但是并不是人人适合。痰湿体质人群，正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人都不能吃。比如，一个体热痰湿的人，皮肤、头发油腻，舌苔厚腻，说明体内湿热很重，如果再食用枸杞，则会“雪上加霜”，增加体内湿邪。此时应该先“泄”再“补”，就是先食用菊花等药食同源的药材泡水清除体内湿邪之气，再补肾精。

·饺子选馅儿很重要

我国很多地方都有立秋吃饺子的习俗，这蕴含中医养生的道理吗？专家认为，吃饺子本身并没有什么养生的道理。因地制宜、因时制宜、因人而异，这些都是中医养生原则，人们在养生的时候，要考虑自己的体质和所处的时令。饺子皮是面粉制成，面粉本身对养生没有太大影响，但是饺子馅儿却大有文章。比如，夏天吃苦瓜肉馅的饺子可以除湿散寒，秋季吃百合蔬菜馅的饺子可以滋阴去燥等。

医说新语

结直肠癌5年生存率可达90%

朱芸

“结直肠癌是可防可治的，可防的关键在于饮食和运动，可治的关键则在于早期发现。”天津市肿瘤医院结直肠肿瘤科主任孔大陆在近日举办的2019年天津市结直肠肿瘤防治宣传周上表示，目前结直肠癌的治疗效果不够理想，主要是由于发现晚，约20%-30%的患者初次就诊时就已经出现转移性病灶。如果能做到早期发现，结直肠癌的5年生存率可达90%以上。

结直肠癌包括结肠癌和直肠癌，近30年来发病率呈增长趋势。受我国城市化进程和人口老龄化的影响，预计未来结直肠癌发病率仍有升高趋势，疾病防控形势较为严峻。

孔大陆提醒，如果出现排便规律改变，比如次数频繁或明显减少，便秘腹泻交替，原因不明的贫血、便血、消瘦及腹部肿块等情况时，应及时到医院检查。50岁以上、有结直肠息肉或结直肠癌病史、慢性肠炎、长期饮酒或高脂饮食、长期坐着工作且缺乏运动的高危人群，可每5年进行一次肠镜检查，每年进行一次大便潜血检查和肛门指检。如果发现肠息肉则必须高度重视，因为80%的大肠癌都是由息肉演变而来的。从息肉到癌变大约需要3到5年时间，如在癌变之前进行治疗，可以有效预防肿瘤。

近年来，规范化的多学科团队联合会诊模式，已经使得结直肠癌的生存率有了明显的提高。目前I期肠癌5年生存率可达90%，II期可达80%，III期还有60%左右的治愈几率，即使到了IV期，仍有百分之十几的患者可以治愈。以结直肠癌肝转移患者为例，结直肠癌患者中约有50%以上会发生肝转移。与单纯内科治疗相比，采取多学科诊疗模式（MDT）进行治疗，患者5年生存率可以由5%提升至20%-30%。对于部分中晚期患者，MDT也可以降低肿瘤复发率，提高生活质量。

健康互联网

《中国体检人群眼底健康蓝皮书》发布

超七成人存在眼底异常

赵妍春

首个基于人工智能的《中国体检人群眼底健康蓝皮书》近日发布。蓝皮书显示，超七成体检人群存在眼底异常。

此次蓝皮书由爱康集团联合Airdoc及国家科技信息资源综合利用与公共服务中心眼科大数据联合实验室发布，旨在加强我国民众对眼健康的重视，强化爱眼护眼的生活理念，为实现“健康中国2030”的宏伟战略目标作出贡献。

中华医学会健康管理学分会主任委员曾强表示，健康管理机构十分需要人工智能。体检中心与医院的传统学科相比，最大的缺陷是专家缺乏，而人工智能可以放大专家的作用和覆盖面，从而有效解决专家缺乏的问题。

首都医科大学附属北京同仁医院副院长魏文斌说，人工智能在眼科领域应用，对眼健康的意义极为重大。人工智能可以充分发挥其在记忆力、学习能力和运算速度上的优势，不仅对于复杂性眼部疾病的诊疗具有指导作用，而且可以利用多种临床数据来源，更为精准地预测，从而达到近视防控的目的。

“2018年9月至2019年6月，在爱康集团参与人工智能眼底照相疾病风险评估的215289个样本人群中，眼底异常的检出人数为159767人，异常检出率高达74.2%。”据爱康集团创始人张黎刚介绍，《中国体检人群眼底健康蓝皮书》显示，从性别来看，男性异常检出率为75.7%，略高于女性的72.7%。因此，相比于女性，男性需要更加关注眼健康。从年龄来看，眼底异常检出率随着年龄增长而增高，40岁以上人群尤其明显增高，60岁及以上的年龄段眼底异常检出率最高，达到97.2%。所以对于中老年人来说，要格外关注自己的眼底健康状况。但年轻人也不可掉以轻心。近年来，越来越多青年人由于长时间使用电脑、手机等电子产品及不健康的生活方式导致用眼过度，各类眼底疾病呈现年轻化趋势。因此，建议年轻人定期进行眼底疾病风险筛查。

健康资讯

北京发出首张互联网诊疗执照

本报电（刘翰林）由《健康时报》、微医集团主办的“互联网+助力‘健康中国行动’”论坛近日在京举行。由微医集团建设的互联网诊疗基地启动运营，作为基地依托的实体医疗机构，北京微医全科获得了北京市首张互联网诊疗资质执照，获准开展互联网诊疗服务。

据介绍，微医互联网诊疗平台通过对全国以及国际顶尖医疗资源的深度连接，搭建了一个“线上+线下、全科+专科、基地+网络”的数字医疗服务体系，为用户提供以健康为导向的预防、保健、医疗服务。



图为一场疑难病的远程多学科会诊正在北京微医全科进行。 樱子摄

中日专家研究泌尿外科新技术

本报电（朱文赫）为了更好地促进泌尿外科新技术的应用，促进医学基础转化，临床与科技相结合以及互联网医疗到基层，2019中日泌尿外科互联网医联体大会暨中日泌尿技术高峰论坛近日在京举行。

本次论坛特邀日本和国内泌尿外科领域专家，对新技术在泌尿外科的应用展开深度探讨，来自全国27家泌尿外科医联体单位的200余人出席了本次论坛。

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

相传有一天，被后人尊为“药王”的唐代医药学家孙思邈因翻弄药草，左手中指触到了木刺，出现手指红肿，而且肿胀加剧，疼痛难忍。十几天过去后，伤处仍痛得厉害，疮面也一天天扩大。在为人治疗疔疮时孙思邈经常用到蒲公英，于是便采来蒲公英内服、外敷，用药后很快感到舒适，疼痛减轻，没过十日，手指即恢复了原状。后来他在撰写《备急千金要方》时，便将蒲公英加入其中。

蒲公英属菊科多年生草本植物。是药食兼用的植物。据《本草纲目》记载：“蒲公英嫩苗可食，生食治感染性疾病尤佳。”蒲公英性味苦、甘，寒，入肝、胃经，有清热解毒、消痈散结、利湿退黄、通淋止痛之功，为中医传统清热解毒药物，历代医家将其用于治疗乳痈、疔疖等，疗效十分明显。蒲公英，至贱而有大功。阳性风火每至燎原，用白虎汤以泻火，未免大伤元气。

中医传统清热解毒药——蒲公英

王红蕊

因为胃中之所以火盛，是由于胃中之土衰弱，泻火使得土更加寒凉。所以用白虎汤泻胃火，只是一时权宜之计。蒲公英也可以泻胃火，又由于其气甚平，既能泻火，又不损土，长服、久服无碍。古代北方妇女，饥饿时常采蒲公英充饥，正是因其具有既能泻火、又能生土的性质。

“蒲公英”名字的由来还有一个感人的传说。相传，有一位未婚的姑娘，因患了乳痈，胸部红肿疼痛，但又羞于开口。姑娘的母亲知道后，嘀咕道：“一个未婚姑娘家怎么会上奶疮呢？”姑娘有口难言，烦恼抑郁，趁午间母亲熟睡后，便来到河边欲投河自尽。当时河边正好有个姓蒲的渔翁在捕鱼，发现姑娘投河后，急忙将其救起。渔翁问清姑娘投河的缘由，一面叹息姑娘不珍惜自己的性命，一面叫自己的女儿蒲公英去后山采了一种草药，捣烂后敷在姑娘的患处，红肿症状有所缓解。之后几天，

姑娘又找蒲姓渔翁和蒲公英为自己敷药，连敷一段时日后，姑娘的乳痈痊愈了。后来，她将治好自己乳痈的草药种在自家的房边空地上，为纪念蒲家父女的救命之情，给这种草药起名为“蒲公英”。蒲公英单用鲜品内服和捣敷可治疗乳痈；配伍金银花、野菊花等可治疗痈肿疔毒；配伍鱼腥草、芦根、冬瓜仁等可治疗肺痈咳嗽；配伍茵陈等可治疗湿热黄疸；配伍金钱草、白茅根等可治疗小便淋沥涩痛。

现代药理研究证明，蒲公英具有较强的杀菌及抗病毒效果，有利胆、利尿、健胃功效。美国著名的营养保健专家Earl Mindell博士对蒲公英的最新研究表明：蒲公英是天然的利尿剂，助消化，含有丰富的矿物质，不仅能帮助预防缺铁引起的贫血症，而且它的大量钾成分还可以和钠一起共同调节体内的水盐平衡，并使心率正常；含有丰富的蛋黄素，可以预防肝硬化，增强肝胆的

功能。

蒲公英还一直是人们普遍喜爱的一种时令野菜。近年，随着对其的研究不断深入，蒲公英也由过去的度荒野菜变成了宾馆、饭店餐桌上的美味，对其医疗保健功能的重视，也引起了医学和营养学专家的重视。

（作者系北京市朝阳区中医医院副主任医师）

