

冬令时节，如何养生防病

从中医角度而言,冬天是一年之中最适合进补的季节。这时人体脾胃运化能力转强,冬令进补能够使营养物质转化的能量储存于体内,从而扶正固本,增强抵抗力。冬令要补什么、怎么补?中国中医科学院西苑医院综合内科主任医师戎光,她表示要掌握三个关键词。

益肾填精

肾乃先天之本、生命之源。我们之所以能够不生病,是因为人体有很强抵抗能力,也就是大家所说的免疫力,中医称为“正气”,肾是人体正气的根源。因此,人体的生命过程由弱到强、由盛转衰,都是由肾气决定的。正因如此,要注重适时益肾填精。肾不好,有三个典型表现,分别是足跟疼、眼圈黑、头发白。中医认为,冬天是补肾的最佳时间,冬季养肾也是历来的养生传统,可从以下几方面来做。

饮食调理 多吃羊肉、韭菜、黑芝麻、木耳等有补肾功效的食物。

运动调理 适当进行运动,如慢跑、游泳、打羽毛球等,可以促进血液循环,有助于增强体质,对补肾填精有一定帮助。

药物调理 肾气亏虚的患者可在医生指导下服用方剂或中成药调理,比如中药里的壮腰健肾丸,其中的狗脊、黑老虎、千斤拔、桑寄生、女贞子、鸡血藤、金樱子等都

据科技日报讯(记者 张佳欣)

长期以来,癌症治疗一直是把双刃剑,杀死癌细胞的同时往往也会对健康细胞造成严重破坏。但是,日前在线发表于《免疫》杂志上的一项研究揭示了一种癌症治疗新方法,比目前的治疗方法更精确、更持久且毒性更低。美国杜克大学医学院研究人员表示,这项概念验证研究可用于广泛的癌症突变。对肺癌和结肠癌小鼠的早期实验显示,肿瘤生长显著减少,副作用最小。

该研究创新性地使用二聚体 IGA(diIGA)抗体来靶向和杀死肿瘤促进分子,这些分子存在于癌细胞深处,长期以来一直逃避现有的治疗方法,包括 IGA 抗体治疗。diGA 的特殊结构使其能够靶向与 PIGR 相关的特定突变,PIGR 是一种表达在几乎所有上皮癌细胞表面的蛋白质,有助于癌细胞的生长和存活。

其中一个名为 KRAS G12D 的突变是已知的最致命癌症的诱发因素。对于癌细胞,基因是“黑帮头子”,蛋白质是黑帮里面的“流氓地痞”。这项研究显示,diGA 与“流氓蛋白”结合,然后通过转胞吞作用过程将它们带出细胞,从而阻止肿瘤生长。

当在小鼠身上测试时,KRAS G12D 特异性抗体在缩小癌症肿瘤方面比目前临床测试中的治疗方法更有效。

研究人员在另一种癌症突变 IDH1 R132H 中发现了类似的结果,该突变在癌细胞深处发现。科学家们一直在努力针对突变的 KRAS 蛋白,但新的发现表明,这种独特设计的抗体可到达这些细胞内分子。

研究人员称,创新性地使用 IGA 抗体有可能靶向治疗导致侵袭性癌症的顽固突变,特别是卵巢癌、皮肤癌、结肠癌、宫颈癌、前列腺癌、乳腺癌和肺癌。

是很好的补肾、益精、固精的药物,可用于治疗肾亏腰痛、膝软无力、小便频数、神经衰弱等症。

按摩调理 按摩腰部的肾俞穴等能起到舒筋通络、补肾益精的作用,对于肾精亏虚引起的不适症状,也可以起到一定治疗作用。

此外,梳头、鸣天鼓、叩齿、揉脐腹、提肛、搓涌泉穴等方法也有填补肾精的功效,可利用碎片化时间经常做。

需要提醒的是,补肾时一定要先辨析清楚自己是肾阴虚还是肾阳虚。肾阴虚者腰背酸痛、四肢乏力、舌质偏红、手心脚心容易发热、两颧午后会发红;肾阳虚的人舌质偏淡、脸色发白、手脚偏沉、小便清长、夜尿多、四肢冰冷、寒湿气重,有些肾阳不足的男性还会出现勃起功能障碍、早泄等问题。肾阴虚者可遵医嘱服用补阴方药中的首方——六味地黄丸,肾阳虚者也可在医生指导下酌情用药调理。

养肝健脾

中医认为,冬天正是肝脏脆弱的时候。一方面,冬季昼夜温差大,早晚寒气容易入侵,肝脏受寒容易导致病情加重;另一方面,空气过于干燥容易上火,引起肝火旺盛,若加上平时情绪波动过大,还可能会引起肝气郁结。冬季养肝,可从以下方面入手。

保持好心情 肝喜条达恶抑郁,生气发怒会导致肝脏气血瘀滞不畅而成疾。所以,要学会调节自己的心情,尽力做到心平气和、乐观开朗。

饮食要清淡 过度摄食、过量夜食等常常扰乱肝脏的宁静,易导致代谢紊乱,为肝病的产生创造条件。

少抽烟喝酒 酒精会刺激肝脏,香烟中的有毒物质要经过肝脏解毒。如果本身有原发性肝病,抽烟喝酒无疑是让肝脏“雪上加霜”。

尽量别熬夜 睡眠时肝脏能得到更多血液滋养,有利于肝脏修复。

需要提醒的是,本身有慢性肝炎等肝脏疾病者,冬天更要注意养肝,除了保持以上健康的生活方式,还可在医生指导下服用中成药益肝膏。对于有因肝肾精血亏损引起的身体消瘦、腰膝酸软、盗汗、头晕眼花、口渴咽干等症状的人群,可在医生指导下服用桑葚膏。

补虚扶正

提到冬令进补,膏方是不得不提的重头戏。说起膏方,很多人认为“吃膏方就是吃阿胶”。其实,这句话有一定道理。阿胶是一料膏方中非常关键的材料,在中医看来,阿胶属血肉有情之品,滋补调补的功效强于很多草本。因此,在用膏方调补时,医家喜

用胶类;同时,胶性黏稠,与糖类相合,更易于成膏。除了配伍方面的作用,阿胶滋补效果也很不错。历代医书中都对阿胶有很详细的记载,对于其补虚扶正、调和气血的药功效十分肯定。

市场上有一味成品药胶永盛合阿胶,创始于清代,至今已有二三百年的历史。与普通清水胶相比,永盛合阿胶加入了中医养血补血的经典方剂“四物汤”,包含当归、熟地黄、川芎和白芍,使得补血效果更加显著。还加入了玉竹、生地、麦冬等药材,增强了滋阴润肺、养血调经的作用;其中,香附、陈皮、半夏等疏肝理气、健脾燥湿的药材,减少了阿胶久服碍脾的弊端,适用于气血两亏所致的身体瘦弱、目暗耳鸣、月经不调等病症,可在医生指导下辨证选用。需要强调的是,服用阿胶讲究对症,有适宜的人群和不适宜的人群,千万不要随意服用,否则不仅达不到养生的效果,还会引起副作用。

阿胶常用的服用方法有两种:一是打粉冲服。将阿胶块粉碎制成阿胶粉,用温水、牛奶或黄酒冲服。对于术后、产后身体虚弱、不能进食硬物的人群来说,可以选择这种方法服用。二是汤饮服用。熬汤、粥时加入阿胶块,配合膳食进行服用,这个方法最简单,家庭日常可多使用。

(摘自《生命时报》)

老人有基础疾病 切勿过量运动

浙江老年报记者 林乐雨



年近7旬的王大伯酷爱运动,一有空就会约上朋友登山、快走,他很享受运动后大汗淋漓的感觉。然而最近的一天傍晚,王大伯爬山回来,突然尿频、尿急、尿痛,还伴有排尿不畅。当晚出现发热,体温最高飙到39℃。家人赶紧将他送至杭州市红十字会医院泌尿外科门诊。

入院半小时后,王大伯突然出现畏寒寒颤、胸闷气急症状,血压骤然下降至75/50毫米汞柱。相关检查结果显示,他患上急性

前列腺炎。

该院泌尿外科主任秦勇说,急性前列腺炎往往与饮食和作息息息相关。老年人由于抵抗力降低,多伴随高血压、糖尿病、冠心病、前列腺增生等基础性疾,因此感染急性前列腺炎风险更高,病势也更加凶险。基础疾病加上过量运动,身体容易在疲劳状态下,由前列腺开始诱发一系列不良连锁反应。

急性前列腺炎一般发病急,伴有突发发

热症状,且尿路感染严重。一旦发现需要及时到正规医院就诊,根据尿液培养情况和血液检查情况进行治疗。

经过一周治疗,王大伯康复出院。出院前,秦勇给王大伯送上预防急性前列腺炎的秘诀:控制好基础病,尤其是糖尿病,运动要循序渐进,不可贪多;保持乐观情绪和充足睡眠,避免过重体力劳动;注意饮食,多吃蔬菜、水果,禁酒和烟,忌食辛辣刺激性食物;多饮水,勤排尿。

糖尿病前期如何逆转

专家指出关键在于改变生活方式

科技日报记者 代小佩

对糖尿病前期患者尽早进行干预,是降低患糖尿病风险的重要手段。我国糖尿病患者众多,据估算,我国有近1.5亿糖尿病患者,而糖尿病前期患者则高达3.88亿。

“2007—2008年的全国性糖尿病流行病学调查显示,我国20岁以上的人群中,糖尿病前期的患病率为15.5%。”北京大学人民医院内分泌科主任医师罗樱樱接受科技日报记者采访时称,“我国糖尿病前期患者数量庞大,患病率高。但由于糖尿病前期几乎没有任何症状,所以容易被忽视。”

糖尿病前期是介于糖尿病和正常血糖之间的中间状态。糖尿病前期患者的血糖值比正常人高,但没有达到糖尿病诊断标准,即空腹血糖高于等于6.1毫摩尔每升但低于7.0毫摩尔每升,或餐后2小时血糖高于等于7.8毫摩尔每升但低于11.1毫摩尔每升。2001年,糖尿病专家提出“糖尿病前期”一词,用来替代此前的空腹血糖受损

(IFG)和糖耐量异常(IGT),旨在让医生及公众对血糖轻微升高引起足够重视。

罗樱樱表示,遗传、超重或肥胖、家族史、妊娠高血糖以及不良生活方式等因素均可引起血糖代谢异常,引发糖尿病前期,“最主要的诱因还是不良生活方式”。糖尿病前期是糖尿病的预警信号。罗樱樱称:“糖尿病前期人群进展为2型糖尿病患者的风险远高于正常人。”

好在糖尿病前期有逆转的可能。也就是说,如果血糖控制得好,可以阻止糖尿病前期进展为糖尿病,甚至有望让血糖恢复正常。比如,对于因超重导致的糖尿病前期,通过减重就可以实现逆转。

不过,并不是所有的糖尿病前期都可以逆转。罗樱樱告诉记者:“糖尿病前期患者中,有约1/3的人血糖可能恢复正常,有约1/3的人会展发展为糖尿病,还有约1/3的人会维持在糖尿病前期状态。”

那么,糖尿病前期患者如何才能成功实现逆转呢?罗樱樱强调,关键在于改变生活方式。“对于糖尿病前期患者,通过饮食控制和运动等生活方式干预,可以延迟或预防2型糖尿病的发生。”她说。

我国著名的“大庆研究”证明了这一点。20世纪80年代,中国开始进行一项糖尿病前期干预的研究。该研究通过对大庆油田大祥本人群长达30年的调查和随访发现,对生活方式干预6年,可使患2型糖尿病的风险下降39%,2型糖尿病发病中位时间推迟3.96年。

什么是合理的生活方式干预呢?罗樱樱表示:“糖尿病前期患者要控制饮食总热量,增加蔬菜摄入量、减少酒精和单糖的摄入量,其中超重或肥胖患者要减轻体重,每天食用盐的总量不超过5克;每天要进行至少20分钟的中等强度活动。此外,还要定期监测血糖。”

近年来,也有一些研究提出,生活方式

干预和有效药物干预“双管齐下”,可以增强干预效果,降低糖尿病前期进展至糖尿病的风险。“但用药之前一定要到医院进行评估,让医生决定是否必要用药。”罗樱樱强调,“生活方式的干预才是控制糖尿病前期进展最重要的手段。”

对于糖尿病前期患者,早期筛查很重要。“早筛查早干预,有助于实现逆转。”罗樱樱称,“有妊娠糖尿病,超重或肥胖,有家族史、巨大儿生产史的高危人群等需要定期筛查,如果发现血糖异常就要尽早干预。”

需要注意的是,糖尿病前期患者即使成功逆转,也要保持健康的生活习惯、定期监测血糖。因为糖尿病前期不仅是罹患糖尿病的危险因素,也是可能引发高血压、高血脂等心脑血管疾病的危险因素。

“一定要重视糖尿病前期的发现和干预,这是降低糖尿病发病率、节约相关医疗成本和社会资源的有效措施。”罗樱樱强调。

世界卫生组织将每年11月第三周的周三定为“世界慢阻肺日”,今年的主题为“肺系生命 刻不容缓”。《中国慢性阻塞性肺疾病分级诊疗报告(2020年度)》显示,64%的公众对慢阻肺“完全不知道”,仅有不足3%的慢阻肺患者知道自己患病。

在全国多地进入“速冻”模式的情况下,很多冬季多发病蠢蠢欲动。呼吸与危重症医学科诊间里“咳咳咳”的患者也多了起来,其中有的人是受凉感冒,有人则是慢阻肺发作。

省中山医院呼吸与危重症医学科副主任胡丹丹解释,慢阻肺更容易在冬季发作,甚至急性加重,冬季也是慢阻肺患者死亡的高发期。这是因为冬季空气寒冷干燥,气管黏膜表面的纤毛活动率降低,呼吸系统自净能力、排痰能力均降低,气管黏液腺、杯状细胞的功能则发生亢进,导致对于病原菌的抑制、杀伤能力降低,使得大量病原体侵入人体,从而更容易发生感染。

此外,慢阻肺患者呼吸道存在慢性炎症反应,对冷空气刺激更加敏感,一旦有冷空气进入容易引发气道痉挛。因此,每年一到气温骤降的时候,就会有不少慢阻肺病人因疾病复发入院。

胡丹丹表示,慢阻肺早期症状隐匿且不具有特异性,常被忽视或与普通感冒相混。慢阻肺具有高患病率、高致残率、高病死率和高疾病负担的特点,患病周期长、反复急性加重、有多种并发症(如慢性呼吸衰竭、自发性气胸、肺源性心脏病等),严重影响中老年人患者的预后和生活质量。

如何预防慢阻肺?戒烟;改善工作居住环境;慢阻肺患者遵医嘱规律使用药物;适度锻炼;预防感染,接种疫苗。

此外,胡丹丹表示,慢阻肺在中医上属“喘证”“肺胀”等范畴,在急性加重期以宣肺平喘止咳为主,缓解期以补肺益肾健脾为主。在此基础上,加以冬病冬防、穴位贴敷、针灸等中医药治疗方法,也有一定效果。

晒眼皮不能治近视

据健康时报讯(毛圆圆)晒眼皮能治疗近视吗?“晒眼皮”实际上是给眼睛放松,和闭目养神作用类似,并不能治疗近视,也不能让近视“清零”,而且过度晒眼皮还可能会晒伤眼球、眼睑皮肤。”武汉儿童医院眼科副主任医师揭红表示,“因为眼睑是人体最薄、最脆弱的皮肤,仅有1毫米厚,在缺乏保护的情况下,长时间接受阳光的暴晒,易晒伤;而长期暴晒眼皮,还易引起眼球的损伤,导致角膜灼伤、白内障、眼底黄斑病变等。”

除了户外活动,保护眼睛还需要养成良好用眼习惯:控制用眼的时间,近距离用眼30分钟后要稍作休息,放松眼睛,缓解眼疲劳;学生应保持正确的读写习惯,眼离书本一尺(≥33厘米),胸离桌边一拳(6~8厘米),手指离笔尖一寸(约3厘米);注意眼部卫生,不要用脏手揉眼睛;坚持规范做眼保健操。

器官移植或不再需要长期免疫抑制

据科技日报讯 美国匹兹堡大学医学院科学家近期发表一项早期临床试验结果:在移植前一周向活体肝移植接受者输注来自捐献者的免疫细胞可行且安全,并可能使接受者成功摆脱免疫抑制剂,而不会排斥移植的器官。该研究开辟了一条新途径,有望使接受器官移植者摆脱长期使用免疫抑制剂带来的严重副作用。

器官移植帮助无数患者实现生命的延续。不过,受体患者往往会出现免疫反应,不得不依赖对身体具有严重副作用的免疫抑制剂,这无疑使器官移植的效果打了折扣。

研究人员表示,试验结果非常令人鼓舞。初步证据表明,这种干预措施使患者能安全地减少甚至取消免疫抑制。如果患者不再无限期地依赖免疫抑制剂,对他们来说将是一重大福音。

艾条并非越陈越好 储存三年的较适宜

据浙江老年报讯 艾灸治疗要达到好的效果,艾条的选择至关重要。

俗话说:“家有三年艾,郎中不用来。”为什么要用3年陈艾,而不是当年新艾?主要是因为当年新艾中含大量挥发油,气味辛烈,在施灸过程中燃烧快、火力强,因此多会使患者有灼痛感,且艾灰易脱落伤及皮肤。而陈艾含挥发油少,燃烧时热力温和,能渗透皮肤,直达深部,经久不消,故有温而不燥、润而通经之功。

需注意,艾条并非越陈越好。现代研究发现,存放满1年的艾,已达到可用标准;3年陈艾,含挥发油适中,燃烧缓慢,火力温和,艾灰不易脱落,已为上品;而5年及以上的陈艾,存储成本过高,市面上几乎没有,而且如果存储不当,反而容易造成艾叶挥发油散发殆尽,效果不佳。



『速冻』模式下『咳咳咳』患者增多

慢阻肺易与普通感冒混淆需警惕

浙江老年报记者 徐小翔