

“平调饮”补气祛邪治肝癌

生命时报记者 郑文翰 张思宇

肝癌是我国常见的恶性肿瘤之一，具有起病隐匿、潜伏期长、恶性程度高、进展迅速、侵袭性强、易转移、预后差、生存期短等特点，这些临床上的发病特征都为肝癌的治疗及预后增加了难度。在治疗肝癌的过程中，中西医结合具有独特优势，尤其在缓解肝癌患者介入术后及靶向治疗副作用、提高免疫力、提高生活质量等方面，中医一定程度上弥补了西医不足。黑龙江省名中医、黑龙江中医药大学附属第一医院肿瘤科负责人宋爱英教授来谈谈中医如何防治肝癌。

中医古籍中并无“肝癌”的病名，但散见于中医对“肝积”“胁痛”“积聚”（腹内结块，或痛或胀）“癥瘕”（腹中结块的病）等病症的描述中。传统医学认为，肝癌的发生与感受湿热邪毒、长期饮食不节、嗜酒过度以及七情内伤等因素引起机体阴阳失衡有关。肿瘤病的发生常常是由于机体防御功能不足所致，如《医宗必读·积聚》指出：“积之成也，正虚不足，而后邪气踞之。”说明正气虚损，邪气承袭，蕴结于肝，肝气郁结，气机受阻，血行不畅，痰瘀相结，形成痞块，乃至肝癌。“通俗讲，即为人体在正能量严重不足的状态下，又遭受到来

外来不良因素的攻击，双重打击之下，阴阳平衡被打破，长期如此，引发癌变。”宋爱英说，日常生活中一些看似不起眼且经常发生的因素，正是诱发肝癌的罪魁祸首。

首先，肝之病，责之于“怒”。中医道：“肝为刚脏，喜条达而恶抑郁”“肝在志为怒”，人在心情舒畅时，通常也会觉得身体舒畅，但在生气、愤怒时，肋肋处会闷痛难受，这“怒”便是肝癌诱因之一——气滞血瘀。情志不畅，肝气郁结，气滞日久，必致血瘀，渐结肿块，继而成癌。

其次，“湿”“虚”为不良诱因。中医讲“湿热蕴结”“正气虚损”是生活中诸多不良习惯日久积累而成，如长期饮食不节、暴饮暴食、三餐及作息不规律、过度饮酒等不良嗜好损伤脾胃，脾胃虚弱，升降清浊功能失调，水湿停聚，郁而化热，湿热蕴结于肝胆，日久形成积块。

最后，人体的“亏”——肝肾阴虚。这是导致肝癌的重要诱因，这里的“亏”与上述原因密切相关，情志失调，肝郁化火，湿热相合，损伤脉络，久之成癌。

随着医学技术的发展，西医治疗肝癌的方法逐渐增多，主要手段是有手术切除、肝移植、局部消融、介入治疗、靶

向治疗以及免疫治疗。临床中，很多患者认为，把肿瘤切除就万事大吉了，待肿瘤复发时才追悔莫及，抱着一线希望寻求中医帮助，但遗憾的是此时已错过最佳治疗期。宋爱英治疗肝癌时，认为如不及时补益气血、扶正固本，则会耗伤肾精，导致肝、脾、肾极其虚弱，甚至导致病情进一步加重或复发转移。为防止此种情况的发生，宋爱英认为，治疗肝癌应以补益正气为主，祛邪抑瘤为辅，西医治疗的同时，结合中医治疗，以扶正、固本；西医疗疗后，及时用中医疗法补充身体正气，增强体质，祛除残留邪气，预防肿瘤复发。

宋爱英结合肝癌病因病机及多年临床经验，创立了有调和阴阳、益气养血、消痰散结功效的方剂“平调饮”，其药物组成为：黄芪、当归、熟地、白芍、蚤休。方中黄芪补气升阳、益卫固表，当归养血和营、补血活血，两者共为君药。熟地滋阴补血、益精填髓，白芍入肝经，养肝阴以生血。蚤休性苦味寒有小毒，入肝经，清热解毒、消肿止痛，为佐使药。此方非常擅长治疗气虚血弱型中晚期原发性肝癌，近年研究表明，“平调饮”能明显提高原发性肝癌患者1年生存率及中位生存期。此方在不同阶段加减使用，

可发挥增强体质、协同增效、减轻不良反应、巩固疗效等作用。

“癌症的可怕之处，并不是不能治愈，而是越晚发现越难治，很多早期癌症的治愈率都高达90%。得了癌症，并不意味着死亡。”宋爱英说，患者要有“两个相信”。一要相信医生，医生每天接触大量病例，要相信他们有足够的数据和经验，总结出最适合患者的治疗方案。科学治疗远比民间偏方靠谱。二要相信自己，心态对病情的影响很大，不要自己把自己给“吓死”了。积极乐观的心态有助于治疗，人一定要有向上的精神。

宋爱英说，提倡养肝护肝，不仅仅是预防肝癌，更是因为肝脏对人体的重要性。中医自古有云，“百病从肝治”，如今正当春季，肝主春，是为养肝好时节。一年之计在于春，春天养好肝，五脏六腑都会和畅起来。肝应于晨，晨最起可适量饮用姜糖水温升肝气。烦躁易怒、目视不明者，平时多食用些养肝护肝食品，如桑叶、葛根、红枣、决明子、枸杞、菊花、黑芝麻等。另外，也可艾灸或按摩肝俞穴、太冲穴、太溪穴、三阴交、足三里等养肝穴位。平时，要做到慎起居、避风寒、调情志、节饮食。

据生命时报讯(田雪)炎症是人体免疫系统的正常反应，但非感染性的慢性炎症会增加肥胖及很多疾病风险，比如心血管疾病、糖尿病、癌症等。近年来，越来越多的研究显示，饮食对于慢性炎症有一定的调节作用。当体内有慢性炎症时，会分泌很多炎症因子，测量这些分子的浓度，就能知道体内的炎症水平。由此，美国南卡罗来纳大学癌症研究中心的专家学者提出了膳食炎症指数概念，用来反映饮食整体的炎症潜力。

他们从6500篇相关文章中筛选出1943篇有关饮食参数对6种炎症生物标志物影响的文献，并对这些文献展开梳理分析。如果某种食物成分导致炎症生物标志物增加，评估得分+1，反之评估得分-1。研究人员还确定了来自全球各国的11组食物消费数据集，其中包括人们对能量、营养素、生物活性化合物和具体食物或香料等45项参数的摄入量。将这些参数与全球数据库对比分析发现，膳食炎症指数最高得分为+7.98(反式脂肪酸)，最低为-8.87(百里香)。正分代表单位重量的促炎潜力，负分代表单位重量的抑炎潜力。除反式脂肪酸外，常见的促炎饮食因素还包括饱和脂肪酸、胆固醇、脂肪总量、糖、蛋白质总量、铁等，具体对应的食物有红肉、加工食品、高糖食物、高脂食物(油炸食品)等，饮食中要注意减少这类食物的摄入。

每顿饭都要吃点抗炎食物

抗炎饮食因素主要包括维生素(A、C、D、E及大部分B族维生素)、植物抗氧化剂(花青素、类黄酮、异黄酮、酚类、β胡萝卜素等)、高膳食纤维、多不饱和脂肪酸(特别是欧米伽3系列)、关键微量元素(锌和硒)、香料(姜黄、洋葱、胡椒、生姜、大蒜等)、绿茶与咖啡等。饮食中注意以下几点，有助摄入充足的抗炎物质。第一，保证每天一斤蔬菜、半斤水果。足量和多样化的果蔬能补充多种维生素、矿物质以及植物化学物，同时可以降低炎症反应，促进身体健康。第二，每天有1把杂粮杂豆。主食是重要的能量来源，如果包含一定量的杂粮杂豆，可以降低整体膳食的血糖负荷。而研究显示，高血糖负荷的饮食更容易诱发炎症反应。同时，彩色杂粮杂豆也能提供丰富的维生素和植物化学物，还富含多种可溶、不可溶的膳食纤维，有助于巩固肠道屏障，减少体内促炎因子。第三，常吃葱姜蒜等植物香料。它们不但能为食物增香增色，其中的植物化学物质还可以起到不错的抗炎效果，一举多得。第四，常吃橄榄油、亚麻籽油。多项研究显示，虽然植物油整体上是有益健康的，但其中欧米伽6系列多不饱和脂肪酸占比过高也会促进炎症。而增加单不饱和脂肪酸、欧米伽3系列多不饱和脂肪酸有利于改善脂肪酸比例，有助抗炎，橄榄油、亚麻籽油富含这两类有助抗炎的脂肪酸。

奥密克戎 BA.5 亚分支正在成为全球主要流行毒株

据新华社社(记者 彭韵佳 温亮华)国家卫生健康委新闻发言人米锋近日在国务院联防联控机制新闻发布会上说，当前，全球疫情持续反弹，我国外防输入压力不断增大。奥密克戎 BA.5 亚分支正在成为全球主要流行毒株，并在我国引发本土聚集性疫情，防控形势严峻复杂。

米锋表示，要毫不动摇坚持“外防输入、内防反弹”总策略和“动态清零”总方针，严格执行第九版防控方案要求，从严落实外防输入各项措施，加强口岸高风险人员闭环管理，做到有人员清单、有管理制度、有督导检查、有保障措施；做好入境物品风险防范、入境人员隔离管控和口岸城市疫情防控，严防输入疫情。

此外，在发生疫情的地区，要早发现、快处置，采取科学严格的管控措施，坚决控制疫情传播。

米锋强调，要继续落实“九不准”要求，时刻紧绷疫情防控这根弦，坚决克服防控松懈和“层层加码”两种倾向，在科学、精准、高效上下功夫，切实维护人民群众利益。

夏季食苦可泻心火

据天津日报 天气渐渐变得炎热，高温天气易使人“心燥”“心火过盛”，可通过吃“苦”来防治。专家建议市民热天适当吃些苦瓜、苦菜、陈皮等食物，喝茶水、咖啡、可可等苦味饮料，不仅能清心除烦、醒脑提神，且可增进食欲、健脾利胃。

荷豆陈皮麻鸭汤。原料取鸭100克，藕30克，火腿20克；荷叶(鲜)5克，白扁豆5克，陈皮5克。

将麻鸭切块后用开水烫煮后捞起备用；鲜藕去皮，切成滚刀块；火腿出水备用；鲜荷叶洗净，切成方形，用开水烫过迅速入冰水浸泡；白扁豆洗净，开水浸泡至软；陈皮浸软切丝。在沙罐内加水烧开，加入鸭块、藕、火腿、荷叶、白扁豆、陈皮、姜片等食材，烧开后加入酱油、白胡椒粉、白酒、盐等调料，去浮沫，改小火，盖好盖子炖60分钟至鸭肉脱骨。

夏天养胃选择药膳



据健康时报(周晓虹)中医认为伏天主要暑、湿、热三气当道，三气最易侵袭脾胃，导致脾胃功能下降，气血不足，容易出现食欲不振、腹胀、便秘或腹泻，继而出现全身倦怠无力、心悸、失眠。因而打好暑季“保卫战”，防止秋后算账尤为重要。今天为大家推荐几款三伏天养生药膳。

红糖姜水 红糖100克，姜20克。将姜洗净，切片状；煮一锅开水，放入姜片和红糖，煮30分钟即可。

营养价值：民间素有“冬吃萝卜夏吃姜”的说法，伏天吃姜生发阳气，祛湿排毒，化痰止咳。喝红糖姜水符合阴阳相合，科学养生的原则。

三豆汤 将绿豆、赤小豆、黑豆洗净，用冷水泡半个小时；三豆放入锅内，加适量水，小火炖煮；大概四五十分钟左右后，豆香溢出，豆质变软后，加入适量的红糖即可。

营养价值：早在古代，《纲目拾遗》记载每日煮汤，与小儿吃，痘自稀。如遇痘毒，亦用此汤饮之；捣擦敷上，其毒自消。三豆汤有解毒败火、清凉解火

之效，是三伏天最佳食谱之一。

山药排骨 山药300克、排骨350克，葱花少许。将所有食材洗净，排骨开水泡洗后祛除腥味及血丝；放适量的水在锅内炖煮排骨，待水开后，放入切好的山药；焖煮大概20分钟后，汤色变白，香味飘散，加入适量的盐和葱花即可。

营养价值：三伏天炎热湿气重，人体排汗严重，钾钙微量元素流失严重，容易伤阴耗气，此时最应该食用补血益气、滋阴养脾的食物。山药排骨是极好的滋阴食材，并带有补钙之效。



不只有三伏贴 冬病夏治方法多

据浙江老年报(徐小翔)按照中医理论，小暑是阳气旺盛的时候，阳气好比人体的“卫兵”，负责抵御外邪。因此，小暑也是冬病夏治好时机。

冬病夏治并非人人适合

“通俗地讲，就是在‘敌人’最弱小的时候，用中医治疗手段把它打趴下。”浙江省中医院院长高祥福说，冬病夏治是趁伏天气最旺盛、人体经脉气血充盈之时，通过中医治疗手段生发阳气，培本固元，以驱散至夏未退之寒邪，恢复阴阳平衡，减少因阳气不足或正气亏虚在秋冬季的发病次数，减轻发作程度，乃至不再复发。

中医在冬病夏治方面有很多方法，不只有三伏贴一种手段，还有夏季膏方、伏针灸灸等灸疗、特色推拿、小儿推拿、中药熏蒸、中医理疗技术等。

当然，冬病夏治并非人人适合，热性体质、严重的心脑血管疾病、肝肾疾病、恶性肿瘤以及严重过敏体质和部分皮肤病患者都不是太适合，建议到医院各专科咨询。

夏至三伏针忙

老话说“冬三补三贴，夏至三伏针忙。”即利用气温高、人体阳气充沛的特点，通过伏针灸(针刺)治疗调整机体阴阳平衡。

该院针灸科主任徐福表示，伏针可以用针刺和艾灸的方法进行。依据“虚则补之，实则泻之”辩证原则，进针后通过补、泻、平补平泻等手法的配合运用，以取得人体本身的调节反应。艾灸是以火点燃艾炷或艾条，烧灼穴位，将热

力透入肌肤，以温通气血。

针灸科冬病夏治的手段还有许多，比如穴位注射、埋线疗法等。

推拿缓解老寒腿

“沈景允名老中医传承工作室”负责人杜红根教授表示，通过推拿手法可以治疗老寒腿。秋冬天因为气温、气压偏低，体内潜伏的寒气和外界冷空气相互叠加，老寒腿等疾病容易复发。每年最热的三伏天，则是寒气相对最弱也是最容易清除的时候。

推拿手法加冬病夏治穴位贴敷，在辨证的前提下利用药物温通经络、祛风除湿、散寒止痛的作用，通过局部穴位贴敷使药性通过穴位渗透吸收，沿着经络运行直达病所，可发挥药物及穴位的双重作用。

手臂“偷”了大脑的血 中老年男性要警惕

据浙江老年报(林乐雨)出现头晕手麻，是“三高”，还是颈椎出了问题？导致中老年人发生头晕症状的原因有很多。近来，一种被称为“盗血综合征”的疾病出现，需引起警惕。

杭州市第三人民医院脑血管病科主任医师钟长扬说，盗血综合征全称为锁骨下动脉盗血综合征，是指一侧锁骨下动脉或无名动脉的近心端出现严重狭窄或完全闭塞时，患侧椎动脉血流逆行至锁骨下动脉远心端供应患侧肢，因而引起椎—基底动脉供血不足的症状。

“简单来说，就是手臂‘偷’了大脑的血。”钟长扬说。50岁以上、有动脉粥样硬化的中老年人是这类疾病的高

危人群，一般男性较女性多见。此类人群在生活中应积极治疗高血压、冠心病、糖尿病等基础疾病，定期进行健康体检，饮食清淡、适量运动，戒烟或戒酒，预防疾病的发生。

盗血综合征发病隐匿，早期症状易被忽视。若出现眩晕、上肢无力、发凉、双侧视力障碍，或左右臂收缩压相差在20毫米汞柱以上等典型症状，应及时就医，明确诊断，进行相关治疗。

盗血综合征会导致长期脑供血不足，不仅会引起头晕、眼花、上肢无力、麻木等，甚至有可能出现肢体瘫痪、视力障碍。因常规的检查手段并不容易发现，精确诊断需要通过脑血管造影(DSA)检查。

局部腐烂的苹果 不建议再食用

据人民网(孙红丽)苹果的营养价值很高，含有多种营养物质，比如矿物质、维生素等。

生活中很多人看到局部腐烂的苹果，本着“不浪费食物”的原则，削掉变质部分继续食用，以为这样就没有风险。

“其实这时候的苹果已经变成‘毒苹果’了。”陕西疾控中心微信公众号今日发文提醒，“烂苹果”应立即丢掉，没腐烂的部分也不建议再食用。日常买水果不要贪多，按需购买，多吃新鲜的水果。

陕西疾控中心表示，苹果局部发生腐败变质就会产生并积累很多真菌毒

素，并且这些毒素会不同程度地存在于腐烂部位的周围组织中。中国预防医学科学院的调查显示，发生霉变苹果的其他外观正常部位的展青霉素含量是霉变部分的10%~50%，所以即使外表看上去仍旧正常的果肉其实已经含有大量的有害物质。

陕西疾控部门提示，展青霉素是霉变苹果上主要的污染毒素。展青霉素又称棒曲霉毒素、珊瑚青霉素，首先在霉变苹果和苹果汁中发现，对人体的危害很大，导致神经呼吸和泌尿等系统的损害，使人神经麻痹、肺水肿、肾功能衰竭，并有致癌性。

