

以“和”为术治肠癌

王晔星

近年来,随着民众生活方式和饮食结构的改变,大肠癌发病率迅速上升,死亡率也逐年升高。作为临床常见的消化系统恶性肿瘤,外科手术和放疗等多种方式能够从不同角度治疗大肠癌患者,缓解其临床症状,减轻病痛。但外科手术的并发症使得部分肿瘤患者对手术望而却步,放疗的毒副作用在杀灭癌细胞的同时,也严重降低患者的生活质量和幸福指数。作为民族瑰宝的祖国传统医学在治疗消化系统肿瘤方面有其独特优势,在减轻副反应(副作用)、改善患者身体状况的同时,起到了很好的疗效。根据多年临床实践经验,我认为中医药的早期介入,能明显提高大肠癌患者的生活质量,延长生存期。

和法,属“八法”之一,是运用寒热、温凉、辛散、补益等不同功效的药物,达到疏通表里、和解寒热、调理脏腑等作用的一种治法,通过和解、调和、调整脏腑气机的偏盛偏衰治疗疾病。现代医学技术的进步和对中医药的开发,“和法”理念也逐渐应用到更广泛领域。大肠癌多是由于脏腑功能失调,机体正气亏虚、邪毒下注大肠导致的,临床病机复杂、病症繁多。针对患者的不同时期,兼顾疾病的发展周期,把握疾病不

同阶段的病因病机,才能更好发挥治疗效果,实现“与瘤共存”的理念。长期临床实践中,我总结摸索出一套“和法”在大肠癌治疗中的不同组方用规律。

术前——宜调和寒热。目前,外科手术仍然是大肠癌的主要治疗方式。此阶段的肠癌患者,脏腑功能失调,肠道外邪壅滞,气滞血瘀、痰凝毒聚,产生不同的病理产物蕴结体内,发展为大肠癌。病理产物堆积使得机体上下阻塞,火热毒邪盛于上部,寒浊湿毒注于下部,出现寒热错杂的症候,且多为实证。火热毒邪蕴于上则见心下痞塞(郁结、阻滞不通),寒浊湿毒则腹部畏寒、肠鸣、舌红苔薄黄,治疗时宜调和寒热,选用半夏泻心汤或乌梅丸加味。

术后——重调和肝脾。大肠癌术后患者,气虚受损,脏腑功能亏损。脾胃为人体后天之本、气血生化之源,应首先顾护患者脾胃,让患者能够吃得下饭,气血化生有源,术后恢复才能达到预期目标。另外,患者术后容易焦虑忧思、情志不畅,肝属木,脾属土,木郁乘土导致脾虚失运,故大肠癌术后患者,多见肝郁脾虚,可见善太息(常唉声叹气)、烦躁易怒、食欲不振、泛酸、腹痛便溏、舌红苔薄等,治疗宜疏肝解郁、补气健脾,选用逍遥散加味。

化疗期——主调和气血。部分大肠癌患者术后需要辅助化疗,彻底清除残留癌细胞,防止疾病复发。化疗期间,化疗药物的毒副作用损伤人体正气,致气虚、血虚、经脉失养无法濡养四肢,或药毒淤滞机体四肢,导致经络阻滞、血脉淤滞,治疗期间出现机体感觉障碍、手足麻木、手脚冰凉甚至疼痛等不良反应。部分患者由于机体副反应过大,不得不减轻化疗用药或更换化疗方案甚至暂停化疗,严重影响患者生存期。因此,要紧扣正气亏虚的病机,以活血清毒、温经通络为主要治法进行干预,方选补中益气汤加味。

肝转移期——取调和升降。恶性肿瘤转移灶的发生和控制,是影响肿瘤患者生存期的一个重要因素。肝转移是大肠癌预后不良的主要原因,数据显示,大约25%的大肠癌患者就诊时已经发现肝转移,40%~50%的患者术后2年左右出现肝转移。患者久病脾虚,反侮(即居于上者反被居于下欺辱)肝木,使得癌毒侵犯肝脾,发生肝转移,患者症见神疲乏力、肝区疼痛、面色萎黄或萎黄、食欲不振,甚至出现低热、舌质淡、苔薄白,应注重疏肝健脾、散瘀解毒。治疗过程中,从“脾虚”着手,兼疏补肝调肝、调和升降,选用自拟补中调肝汤

加减治疗,方用补中益气汤加麦冬、五味子益气养阴,加壁虎、浙贝母、山慈菇解毒化痰、软坚散结;加石见穿、蜈蚣解毒散结,兼引药入肝经,诸药共奏补中调肝、消痰散结的功效,能有效延缓大肠癌肝转移患者的病情进展,改善患者不适症状。

随症加减。针对大肠癌患者,临床选方用药时,若见大便黏滞、有排便不尽感,可加茯苓、薏米、野葡萄藤、苦参祛湿解毒;若便血者,加生地炭、地榆、槐花凉血止血;若腹痛明显,加土元、元胡止痛。若化疗后出现手足综合征、手脚麻木症状明显,酌加桂枝、川芎、鸡血藤、蜈蚣温经活血、搜风通络;手足冰凉者,可加细辛、制川草乌散寒通滞;若四肢疼痛明显,可加片姜黄、元胡、木瓜通经止痛;若见四肢倦怠不适,则选香附、乌药行气通滞;四肢浮肿明显者,或可合用五苓散,再入车前子利水消肿。肝转移期神疲乏力明显者,加重黄芪用量。

临床大量病例中,有效证实中医药的早期介入、应用“和法”分期辨证论治在大肠癌全程治疗中的显著疗效,并在临床中引申“和法”应用,针对乳腺、肝胆胰等肿瘤制定和解系列方12种,制定调和系列方30种。(摘自《生命时报》)

这种正当季的“土气”食物,是免疫力的好帮手



据北京青年报(于康)芋头虽然看起来“土气”不起眼,但是营养功效却很丰富。那么吃芋头对身体具体有哪些好处?需要注意什么呢?一起来了解一下吧!

吃芋头可以辅助降血压 还是胆固醇的“搬运工”

我们知道薯类富含钾离子,钾离子有助于身体将钠排出,起到辅助调节血压的功效。而芋头相对于其他薯类,比如红薯和山药,钾离子含量更高,是薯类中控制血压的佼佼者。

芋头还是“胆固醇的搬运工”,它富含可溶性膳食纤维,能帮助我们体内多余的脂肪和胆固醇排出,延缓人体对能量的吸收,使人体不至于在短期内迅速发胖。

大芋头适合炖肉 小芋头适合煮着吃

芋头特别适和肉一起搭配。因为芋头里富含能够吸附油脂的结构,还有一些黏性物质,比如黏液蛋白,与肉混搭在一起的烹调过程中,可以通过这些物质吸附油脂。所以,芋头又叫“炖肉伴侣”。

市面上有大芋头和小芋头,大芋头一般是荔浦芋头,小芋头一般是毛芋。究竟哪种芋头的吸油效果好呢?让我们通过吸油实验来说话。将等量的大芋头和小芋头切成大小相同的块,放入等量的油中,模拟芋头在油锅中的炖煮过程。结果发现,大芋头吸走的油量更多。也就是说,大芋头和肉一起炖,能起到更好的吸油效果。

如果是把芋头和肉炖在一起,再吃芋头就要考虑到有可能油脂摄入量超标。所以朋友们可以根据自己身体的实际情况,来决定炖肉之后的芋头要不要吃,吃多少。所以小芋头更适合煮着吃,大芋头适合一起炖肉。

芋头虽好但算是主食 不推荐当菜吃

芋头应归到主食的范畴,膳食指南推荐一般成人每天摄入50~100克薯类,生重。食用薯类时,注意相应减少其他主食的摄入量。这是因为芋头淀粉含量高,如果把芋头当蔬菜食用,这样做容易导致能量摄入超标,更容易肥胖。

事实上,非常建议大家疫情期间用芋头等薯类食物代替部分主食,薯类都含有促进免疫活性的黏蛋白,对维护抵抗力十分有帮助。

湿疹不一定“湿” 应对干燥有方法

据浙江老年报 很多人都认为,湿疹一定会有“潮湿”的表现,其实不然。临床上,湿疹分很多种,其中一种就是干燥性湿疹,也称乏脂性湿疹。干燥性湿疹出现后,多会有皮肤干燥、粗糙、瘙痒等问题。湿疹皮损处往往会出现一些细裂纹,形似“碎瓷”,皮肤呈淡红色,裂纹处红色更明显。

一般来说,对于这种情况,擦点身体乳就可以得到有效改善。不过,也有很多人药擦了、保湿霜也用了,湿疹还是没有缓解,这多半是因为保湿霜没擦够。因为,湿疹的保湿治疗不等于平时护肤,需要擦大量温和无刺激的保湿霜。

孩子每周至少用100克,大人每周至少用250克,每次都需把保湿霜厚厚地涂在湿疹皮肤处才能达到保湿效果,恢复屏障功能。

脾胃好不好 记住五看四喜

据人民网 你的脾胃好不好?需掌握五看四喜。

一看脸色。

面色暗淡萎黄,是脾虚的表现。

二看嘴唇。

脾胃不好,则嘴唇发白,没有血色,甚至发暗。

三看手掌。

脾虚的人手掌颜色淡黄或淡白,大、小鱼际不饱满,有皱褶。

四看眼睑。

脾胃不好,眼睑是淡白的。

五看舌头。

脾胃不好,舌质淡暗、舌体胖大、舌两边有齿痕、舌苔白而厚腻。

第一喜甘。

这是指食物的性味为甘温或甘凉,而不是指甜。

第二喜淡。

饮食要清淡,咸、辣、酸、甜不宜过度。

第三喜温。

要注意避免过食生冷的食物。

第四喜软。

软的食物可减轻肠胃工作负担。

秋冬脚跟开裂 试试三个妙招

据央视新闻 一到秋冬,不少人脚后跟就开裂,今天教大家三招。

封闭疗法

应对脚跟开裂,比较直接的方法是涂抹润肤油,比如凡士林、马油,涂抹后轻轻按摩,让脚跟进行充分吸收。也可在脚跟套一个塑料袋进行封包,防止油和水流失,促进油的吸收,再穿上袜子包一晚,第二天早晨揭下来,效果会更好。

按摩足内踝周边

如果足跟只是有些干,还没有到皲裂的程度,可以经常按压足内踝的周边,预防脚跟开裂的同时还能补一补肾气,尤其适合中老年人。

泡脚

将马齿苋15克、地肤子15克、当归10克、大枫子10克煮开放凉,加入泡脚水中。一定注意水温,水温和体温一样即可,不能感觉烫,泡10~15分钟即可预防和缓解足后跟开裂。

据生命时报(尚清华)近年来,随着人们健康意识和规律体检,各种“结节”检出率越来越多,如甲状腺结节、肺结节、乳腺结节、子宫肌瘤等,有人甚至出现多部位的结节或伴随恶性肿瘤,也就是大家所说的“结节体质”。

“结节体质”不在中医常说的“九大体质”之中,是多种体质综合体。有研究表明,甲状腺结节、肺小结节病患的体质为气郁质、湿热质、痰湿质、瘀血质、气虚质和阴虚质。现代人生活工作压力过大,情绪不畅,肝气郁滞者多,肝郁则气机不畅,日久损伤心气(母病及子)、“气为血之帅”,血液运行不畅易致血瘀;现代人生活节奏快,饮食不节,损伤脾胃或肝郁乘脾(也叫肝胃不和),治疗以疏肝解郁和健脾养胃为主,脾虚运化失调,不能输布水谷精微,酿生痰湿;加之久坐缺乏锻炼,气虚无力驱邪,痰湿热瘀等邪气滞留某处,易形成结节。肝郁气机不利,邪邪随气机升降出入,病位多变,故而易形成多发结节体质。因此,结节的形成主要与气郁、血瘀、痰凝有关。但单纯气郁(情志不畅)必使气游走,不会固定一处,大小亦有变化,只有痰瘀凝聚于某处,才能形成固定结节。痰为病理产物,日久阻滞气机,亦会产生或加重血瘀。因此,结节体质初期多为气郁,后期多有血瘀、痰浊。

结节初期多为气郁,有血液运行不畅的潜在倾向或瘀血内阻的病理基础,且有心烦、健忘等特征,这正是“血瘀体质”的典型表现,多见于女性或工作压力大、经常熬夜、合并慢性病、饮酒、脑

力劳动、文化程度高的人群。血瘀体质者因长期存在血液运行不畅,易出现一系列血瘀证表现,而血瘀证是结节体质后期的常见证型。《国际血瘀证诊断指南》指出,血瘀证主要临床表现包括舌质暗红、紫暗、青紫,或有瘀斑、瘀点,或舌下脉青紫、紫黑、曲张或粗胀;面部、口唇、齿龈、眼周或指(趾)端等部位暗红、紫暗或青紫等,次要标准包括固定性疼痛、或刺痛、病理性肿块或包块等。符合主要标准中的1条或次要标准中的2条,即可诊断为血瘀证。其中舌象和舌下络脉是血瘀证判定的最重要标准。由此可见,“结节体质”患者多有血瘀证舌象的改变,舌象有瘀血者更应加强多部位结节的相关筛查,做到未病先防,既病防变。

中医讲究整体观念,想要预防疾病就需要从源头着手。结节体质初期多为气郁,后期多有血瘀、痰浊,因此保持情绪舒畅使肝木条达气机顺畅,均衡饮食保养脾胃,作息规律和适当锻炼使气血充沛邪不留滞。痰无所生,是预防各种“结节”的重要方法。

身体如果有了结节怎么办?分为两种,一种是已有恶性倾向,或体过大已影响身体某项机能,或经正规医院医生判断需要手术,可以手术切除;更为常见的一种是结节较小、不影响功能、部位多发、切除后容易复发,则需辨证论治。根据疾病不同阶段,采用疏肝散结(常用中药有柴胡,香附,夏枯草,玄参,瓜蒌等)、健脾化痰(常用中药有陈皮、半夏、茯苓等)、活血化痰(常用中药有三七、丹参、红花、桃仁、当归等)之法。

舌象有瘀,警惕结节体质

睡眠不好肾长石头

据生命时报 很多人认为,肾结石与熬夜或睡眠不良没有任何关联。然而,《中华流行病学杂志》刊登一项最新前瞻性队列研究发现,睡眠质量差,患肾结石风险大。

为弄清中国成年人睡眠状况与肾结石风险之间的具体关联,北京大学公共卫生学院、中国医学科学院和英国牛津大学临床与流行病学研究中心的研究人员组成研究团队,梳理中国慢性病前瞻性长期随访数据,针对501701名参试者的相关信息展开分析。这些参试者在研究开始时均无慢性肾病、恶性肿瘤和睡眠紊乱。研究人员收集的参试者睡眠数据具体包括:失眠症状、白天嗜睡、午休习惯、打鼾以及睡眠时长。研究人员还根据失眠症状、白天嗜睡和睡眠时长对参试者睡眠质量进行评分(0~3分),并采用Cox比例风险回归模型分析了

各种睡眠因素、睡眠评分与肾结石风险的关联。

在平均10.7年的随访期间,共有12381名参试者首次确诊肾结石。调整多种混杂因素后,分析结果显示,与无失眠症状的参试者相比,有人睡眠困难或过早醒来症状的参试者罹患肾结石的风险分别增加12%和6%。与每天睡眠时长至少7个小时的参试者相比,睡眠时长不足7小时的参试者患肾结石的风险高出13%。与睡眠评分为3分(睡眠质量最高)的参试者相比,睡眠评分为2分、1分和0分的参试者发生肾结石的风险分别增加8%、16%和19%。不过,新研究未发现使用安眠药、白天嗜睡、午休习惯和打鼾等因素与肾结石风险存在明显关联。

研究人员表示,这项新研究结果表明,确保充足睡眠是全身健康关键,睡不好会增加肾结石风险。

房间采光好幸福感强

据生命时报(李洁)当人们在寻找适合居住的地方时,大多数人喜欢开放、通风的空间。智利大学和英国谢菲尔德大学的建筑学家发现,房间采光好,居民更快乐。

研究人员启动一项虚拟实验,使用25种不同3D建筑模型。每种模型都提供不同的家庭设计,有不同数量的自然光进入客厅、厨房、卧室和浴室。如住宅的设计因窗户数量、大小以及住宅是向北还是朝南而有所不同。接着,750名参与者以随机的顺序观看了各种建筑模型,之后每个人将不同的空间从1到10进行排序。最低端意味着空间环

境对他们的悲伤或快乐没有影响,而最高端意味着空间让他们感到非常悲伤或非常快乐。

最终结果显示,进入家庭的自然光线越多,参与者感觉越快乐。具体来说,那些窗户覆盖了至少40%住宅墙壁空间的房屋,居民的幸福感最强,尤其是年轻人和女性。

发表在《建筑与环境杂志》上的这项研究成果认为,一个人在家的时间越长,光线对情绪的影响就越大。为了让居民生活更快乐,应最大限度地增大窗户面积,增加楼群距离以减少阴影,并使用能更好反射光线的墙壁材料和颜色。

