

# 养生做好“五平衡”

生命时报记者 杨萌

“中医外渗透着中庸智慧及平衡之道，人体就是一个小宇宙，有着自身的运转规律。中医及养生的目的是‘致中和’，以平衡为贵，以和谐为美。”在江西省名中医、江西中医药大学附属医院主任中医师王茂泓教授看来，养生的平衡之道包括以下方面。

**饮食的平衡。**饮食有一个重要原则，就是适合人体生理的饮食结构。王茂泓建议的饮食结构即《黄帝内经》所说的“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，如此才能“气味合而服之，以补益精气”。为什么要以五谷为养？王茂泓说，“因为五脏对应五行，五味，故五脏需要的营养与此相应，肝、心、脾、肺、肾分别需要酸味、苦味、甘味、辛味、咸味的食物提供能量。如水稻属木，它的生长需要阳光、泥土及泥土中的矿物质、水等，这些属于中医所说的木、火、土、金、水五种能量。我们从糯米酿酒可以看出，大米中是涵盖五味的，比如大米可以分别酿成或制成酸味的醋、甜味的酒酿、辛辣的白酒，还有带酸味的味精。”在王茂泓看来，现代人存在“蛋白质崇拜”误区，日常饮食多以鱼肉等蛋白质为主，米面等主食反而很少。殊不知，以动物蛋白为主食，容易损害心脑血管。相反，大米、

小麦等谷物是植物种子，蕴涵天地精华，其对人体的作用不是碳水化合物这么简单，从它们发芽时能顶起石块的力量就可知一二，所以米面不仅不可缺少，而且要成为主食。此外，还要注意“气味合而服之，以补益精气”，意思是说，味道清淡才能补益精气。现代人口味重，喜欢吃臭豆腐等“怪味”食品，都是在消耗元气。

**运动、起居的平衡。**运动应符合“春生、夏长、秋收、冬藏”的自然规律。王茂泓说，运动和起居要顺应四时，春夏夜卧早起，秋季早卧早起，冬季早卧晚起。晚上应该潜藏阳气，所以需要早睡，有规律的起居才能保障一天的精力。“如果身动就要心静，心动则要身静，凡事重在一个平衡之道”。

**情绪、心态的平衡。**现代人不应只注重身体保养而忽视了精神平和，不良情绪对五脏伤害很大，如压力大伤肾、过悲伤肺等。王茂泓说，“心灵的思考不仅仅是观念，也会产生‘痛苦’或‘快乐物质’。心态、性格可作为判断一个人健康与否的辅助标准。”

**人与自然的平衡。**人是自然之子，生命的形成与存在，根源来自于一年四季的阴阳消长变化。中医许多养生知识来源于对自然规律的了解与运用，所以

要顺应自然，与自然和谐“相处”，而不是征服自然。

**防治疾病的平衡。**人体是一个非常精密、智能的自组织系统，防治疾病的重点应该是提高身体的“自组织能力”，恢复受损或被破坏的自我调节能力，而不是无视身体正气，将它当成“他组织系统”过度治疗。中医注重整体观、全息观，诊治目标通常以“平衡”“通”为主，以达到身心、内外、气血平衡。

从医30多年，王茂泓教授从临床中体会出了两个养生保健的重点问题，希望通过本报分享给读者。

1. 需高度重视感冒等外感病的防治。现代人一般容易感受风寒等外邪，尤其是体弱者及慢性病患者。多数人受风受寒后症状并不明显，有的是头颈不适，有的肌肉酸痛，有的表现为怕冷，有的腹泻，有的甚至没有任何症状，但这并不代表没事，进入体内的“邪气”最终都成为一种“伏邪”，等到身体“脆弱”时暴发出来，甚至逐渐成为各种疑难杂症。感受外邪后如果处理不当，危害就更大，临床存在很多治疗误区。如风寒感冒，受寒之后因为身体正气抗邪而出现发热，但这只是表象，并不是

疾病本质，而很多人只是习惯于“对症”处理，常用抗生素或清热解毒药治疗，以致风寒步步入里，导致脾胃虚弱、免疫力下降，从而出现心肌炎、急性肾炎、再生障碍性贫血等疾病。还有些外感很隐匿，一般人也不重视，照常冷饮、熬夜等，同样导致外邪步步深入，最终诱发风湿、哮喘、系统性红斑狼疮等疾病。

2. 情志问题是现代生活方式疾病发生发展的重大因素。现代社会，多数慢性病都是生活方式疾病，其中因心理、情绪引发的健康问题非常普遍。临床中，越来越多的内科疾病病程长、疗效慢，也存在心理因素影响。中医认为，“心为君主之官”，很多重大疾病的根源就来源于情绪问题或心理创伤，严重的负面情绪可以产生过量的5-羟色胺、肾上腺素、去甲肾上腺素等激素、毒素，甚至直接让人“中毒”。因此，调节情绪是健康的第一大法宝。情志不能压抑，勿怒而不发，但愤也非所宜，圣人养生首重“无患嗔之心”。就情绪调节而言，对外界事物要保持一定兴趣，但凡事顺其自然，保持淡泊的心境，处变不惊，遇事不乱，可多做偏静的活动，如绘画、书法、下棋、种花等，以利气机通泄。

## 运动和午睡有助降低抑郁风险

据人民网 近日，由中国科学院心理研究所和社科文献出版社共同主办的2022版“心理健康蓝皮书”《中国国民心理健康发展报告(2021-2022)》发布会在京举行。

本次调查重点关注运动与午睡对心理健康的影响。调查发现，过去一个月，调查对象中每周运动次数为0次的有21.0%，每周运动1次的有17.7%，每周运动2次的有21.3%，每周运动3次及以上的有40.1%。每周运动频率为0次的组别，抑郁风险检出率高达22.6%，比每周运动1次的人群高10.5个百分点，比每周运动2次的人群高16.5个百分点。随着每周运动频率的增加，抑郁风险检出率逐渐降低。

此外，分析午睡与抑郁风险检出率的关系可以发现，适度午睡对于心理健康具有保护作用。调查对象中不午睡组别的抑郁风险检出率最高，而午睡时长为30-60分钟组别的抑郁风险检出率最低。

## 光控药物有望精确治疗癌症

据科技日报 西班牙科学家开发出一系列光敏分子药物，这些药物可被外部光激活，从而实现更局部化和可控的生物效应。最新研究表明，光物理学为高度特异性治疗铺平了道路，未来有望精准治疗癌症等疾病。

抗癌药物的一个局限性是，往往无法完全区分癌细胞和健康细胞，不仅会降低治疗有效性，也会导致副作用。

最新研究聚焦于肿瘤学领域的一个共同靶点：组蛋白去乙酰化酶(HDAC)。当这些酶失活时，它们会阻止某些基因(如肿瘤抑制因子)表达，使细胞更有可能成为癌细胞。鉴于此，科学家开发出多种旨在抑制HDAC失活的药物，但其中一些具有毒副作用。

研究团队开发出一个小型光敏分子药物库，通过可见光照射就可控制药物细胞活力，可见光更具渗透性，对细胞损伤更小，未来有望在人体、斑马鱼或小鼠体内开展可行性研究，证明利用光药理学能更有效、安全地治疗癌症。

## 补肺抓好一早一晚



据生命时报 传统中医理论认为，春季是养肝的最好时节，秋季是养肺的黄金期。其实，春季也是养肺的关键期。中医有句话叫“温邪上受，首先犯肺”，春季养肺的重要性不亚于养肝。春季为何要补养肺脏？

进入春季，寒热相交、阳气上升易致春燥上火，且昼夜温差较大。在这种气候条件下，患有慢性呼吸道疾病的人群容易急性发作，还容易发生呼吸道感染等。

春季百花盛开，花粉浓度升高，各种花粉杂质很容易进入呼吸道，极易引起支气管哮喘等疾病的反复发作，加重肺部负担。

春季怎么补养肺脏？给大家以下

具体建议。

首先，注意保暖。俗话说“春捂秋冻”，建议老年人和免疫力差的人群不要过早脱掉厚衣服。当气温波动大时，一旦身体感受风寒，容易导致免疫力下降而诱发呼吸系统疾病的发生。

其次，调节情绪。春季，人更容易犯困，精神状态欠佳，中医里“怒喜忧思悲恐惊”这“七情”中，悲容易伤肺，所以春季要注意释放自己的情绪，遇事不要动不动就发火。

再次，药补不如食补。中医认为“白色入肺”，很多白色食物有润肺养肺的作用，而且水分足，滋润润燥的效果非常好，如银耳、莲子、百合、白萝卜、芋

芥等。同时，可多进食富含维生素A的食物。

最后，学会早上排浊气、晚上挡凉气。一天中养肺的最佳时间是早上7-9点，这时肺脏功能最强。建议大家最好在这段时间进行健步走、慢跑、太极拳等节奏缓慢、强度较低的有氧运动，能强健肺功能。有肺部不适的人群，睡觉时一定要忌吹风。与此同时，不要用被子捂住脸睡觉。缺氧会使肺部不适症状加重，对肺部健康极为不利。另外，根据中医的观点，不同时间段各个脏腑的功能状态有主次之分，肺脏在凌晨3-5点的时间段内主之，所以这段时间要充分休息，避免熬夜或早起给肺脏带来伤害。

## 防近视，让孩子在阳光下跑跑跳跳最管用

据齐鲁晚报 据国家卫健委数据统计，2020年我国儿童青少年总体近视率已达到52.7%，小学阶段是35.6%，高中阶段达到80.5%。据预测，至2050年，我国近视率将达到66.8%，高度近视率将达到13%。

高度近视可以引发一系列眼部病变。最常见的就是高度近视并发的白内障和眼底病变。白内障可以手术解决，眼底病变就比较复杂和棘手。高度近视引发的眼底病变包括黄斑变性、视网膜萎缩、视神经损伤和孔源性视网膜脱离，都是可以致盲的疾病。

那么，目前有哪些手段可以防控近视？梁长森表示，对于尚未发生近视的孩子，医院会免费建立屈光发育档案，定期随访孩子的视觉发育状况。

对于已经近视的孩子，首先要进行眼轴、曲率等眼科检查并散瞳验光，以鉴别是真性近视还是假性近视。

“对于假性近视，我们会对孩子进行日常行为习惯指导，或者进行翻转

拍、聚散球等视功能训练，帮助孩子睫状肌逐渐放松，从而缓解假性近视。对真性近视的孩子，则需要规范验光配镜。普通框架眼镜是最基础的矫正方法，但不具备控制度数增长的功能。”

“目前我们常规使用的近视防控产品，主要包括角膜塑形镜和离焦眼镜。”梁长森介绍，角膜塑形镜是一种硬性的隐形眼镜，夜晚睡眠时佩戴，白天不需要戴眼镜，也能达到正常视力。

离焦眼镜是可以控制近视发展的框架眼镜，其原理也是减少视网膜周边的远视性离焦，其控制效果仅次于角膜塑形镜。

2021年，教育部等十五部门联合印发《儿童青少年近视防控光明行动工作方案(2021-2025年)》，其中提到，增加户外活动，减少近距离用眼，是最主要的防控方法。

为什么说户外活动这么重要？梁长

森主任说，户外活动能让眼睛接受更多自然光线和适当的紫外线照射，户外瞳孔变小，可以使成像更加清晰。同时，充足的阳光照射，可促使眼睛特定受体激活，从而减少眼轴增长。

此外，减少近距离用眼、避免电子产品过度使用，使眼睛得到充分放松、减少视疲劳，也能有效防止近视发生和发展。

梁长森建议，学龄期儿童每天要保持2小时阳光下的户外活动，对近视防控会有显著效果。

除了多带孩子参加户外活动，多进行体育锻炼，还要改变不良的用眼和饮食习惯，少吃甜食，营养均衡，适当补充叶黄素较多的食物，对防控近视也有很大好处。

据了解，目前，济南市0-6岁儿童眼保健和青少年近视防控工作已全面铺开。济南市第七人民医院作为历城区的双定点医疗机构，已连续3年走进学校和幼儿园，开展每学期一次的视力筛查工作。

据人民日报 许多被确诊患有骨质疏松症的患者都恐惧运动，认为运动会增加骨折的风险。事实上，这种担忧大可不必。规律及适度的体育锻炼有助于改善骨密度和骨骼质量，并提高肌肉力量和身体协调能力，反而能够减少患者出现摔倒和骨折的可能性。

骨质疏松患者可以做哪些运动呢？适合骨质疏松患者的运动类型包括有氧运动、肌力增强运动、平衡运动等。我们鼓励骨质疏松患者进行多元化的运动，即将各种运动类型相互结合，这样有助于全方位增强骨密度，维护骨骼健康。

有氧运动，是指人体以有氧代谢为主要供能的方式，在较长时间里有节奏地锻炼躯干、四肢等大肌群的全身活动。有氧锻炼适用于所有骨质疏松患者，但患者必须依据自己的身体状况和场地条件，选择锻炼方法和力度。推荐的运动方式包括：健步走、慢跑、太极拳、跳舞、有氧健身操、骑自行车等。考虑到户外的不安全因素，建议老年骨质疏松患者以室内骑单车为主，骑行前应调节好握把及车座位置，以双腿刚好能伸展为宜，以避免骑行中过度屈膝或踏脚尖，且便于发力。

肌力增强运动是一种可以提高肌肉力量、肌纤维粗度、肌肉耐力的运动。骨质疏松患者最怕摔倒，因此锻炼下肢肌肉力量尤为重要。增强下肢肌肉力量的运动方式包括直腿抬高、蹲起等，锻炼上肢肌肉力量，可以采用适当重量的哑铃、杠铃进行抗阻锻炼。锻炼腰背部肌肉力量，推荐五点支撑、平板支撑等动作，这些动作可以有效降低骨质疏松性脊柱骨折风险。建议肌肉强化运动的训练频率为每周3次，每次45至70分钟。

当然，患者要根据自身情况选择运动方法，从最小负荷开始逐渐增加强度，让自己有足够的时间来适应。

平衡运动有助于降低骨质疏松患者摔跤的风险，还可以减少摔跤后出现骨质疏松性骨折的风险。平衡运动包括单脚站立、提踵踮脚尖等，建议一周坚持训练三天及以上。

老年骨质疏松患者应缩短久坐及卧床时间，每天应完成上下午各一小时中等强度的运动。如何鉴别中等强度和高强度呢？一般而言，做中等强度运动时，呼吸频率和心率明显增加，自己的感觉是能说话但不能唱歌；高强度运动时，人的呼吸频率和心率大大增加，自己的感觉是想说几句话就得停下换气。高强度体育锻炼对提高年轻人的骨量是有利的，但是对老年骨质疏松症患者并不适宜。总的来说，每周至少三天的中等强度的运动可以减少骨质疏松患者受伤风险，且不至于使患者感觉疲劳。

在进行运动前，骨质疏松患者需要咨询医生，选择合适的运动方式。锻炼前一定要充分热身、伸展，不同的人依据自己运动能力，可以酌情调节锻炼强度，并坚持循序渐进的基本原则，尽可能不要进行激烈的体育运动，例如跳绳，并避免过度弯腰、扭腰的动作，也不能盲目进行不熟悉的体育锻炼，运动后如果出现持续疼痛或不适，需要及时就医。

必须明确的是，一般认为骨质疏松多锻炼、补钙钙质就可以了，但实际上，防治骨质疏松涉及生活方式调节、服用预防骨质疏松药物等，是一个综合性的长期治疗过程。已确诊骨质疏松症或骨质疏松高风险人群，一定要到医院寻求规范化的诊断和治疗。

## 骨质疏松患者运动要科学

## 空气污染或增患痴呆症风险

据科技日报 美国哈佛大学公共卫生学院的科学家在近日出版的《英国医学杂志》上刊登论文称，他们开展的一项综述分析显示，接触细颗粒物空气污染物(PM<sub>2.5</sub>)可能会增加患痴呆症的风险。

最新研究从2000多项之前研究中，确定了51项评估环境空气污染与临床痴呆症之间关系的研究，这些研究都是在过去10年内发表的。

科研团队发现其中16项研究符合综合分析的标准。大部分研究都是关于PM<sub>2.5</sub>的，二氧化氮和氮氧化物是这些研究中第二常见的空气污染物。

研究人员发现了多个PM<sub>2.5</sub>与痴呆症之间存在关联的证据。他们发现，空气中PM<sub>2.5</sub>年均暴露量每增加2微克/立方米，罹患痴呆症的风险就会增

加17%。证据还表明，痴呆症与接触氮氧化物和二氧化氮之间存在关联。

研究人员指出，空气污染与患痴呆症风险的关联可能小于吸烟等其他风险因素，但由于暴露在空气污染中的人数众多，对人口健康的影响也很巨大。目前，全球有5700多万人罹患痴呆症，据估计，到2050年这一数字将增至1.53亿。其中高达40%的病例被认为与潜在的可变风险因素有关，如接触空气污染物等。

研究人员指出，鉴于痴呆症病例数量巨大，确定可变风险因素以减轻疾病负担将对个人和社会产生巨大影响。接触PM<sub>2.5</sub>和其他空气污染物在某种程度上可通过个人行为的变化而改善，但更重要的是通过监管才能达到进一步改进的目的。

## 多管齐下养护胃

据人民日报 俗话说“十胃九病”，胃作为人体重要的消化器官，必须小心呵护。

患有慢性胃病的人，要特别注意胃部保暖，及时添加衣物，夜晚睡觉盖好被褥，以防腹部受凉引发胃痛或加重旧疾。一日三餐亦要定时，晚餐两小时后再睡眠。细嚼慢咽能增加唾液分泌，减少胃酸和胆汁分泌，也有利于保护胃。

在饮食方面，中医认为小米可以健脾和胃、补益虚损、和中益肾、除热解毒。治脾胃虚热、反胃呕吐、消渴、泄泻。日常可选择喝些小米南瓜粥，南瓜去皮切丁，小米淘洗干净，放入电饭煲浸泡1小时后，熬煮至软烂即可。

花生也能起到养胃的作用。花生富含不饱和脂肪酸，不含胆固醇，含有丰富的膳食纤维，是天然的低钠食物。脾胃失调的患者可选择花生红枣粥：取花生仁30克，糯米60克，红枣30克，加冰糖少许，煮粥食用。

养胃护胃，还可以按摩这些穴位：

足三里穴。足三里在膝盖下外侧，约四横指(约3寸)的小腿胫骨外侧有一凹沟处，力度稍大一些，酸麻的经络感可传到脚背，按摩本穴可治各种肠胃消化系统疾病，包括消化不良、胃胀胃痛。中脘穴。胃位于横膈下，上接食道，下通小肠，上口为“贲门”，下口为“幽门”。中脘穴在胃的贲门和幽门之间，在胃的中部，以治疗胃部的问题为主。

章门穴。在第十一肋骨游离端下缘处，为足厥阴肝经穴，脾之募穴，八会穴之脏会。双手叉腰，两手大拇指指腹点按在穴位处，适当用力会有酸胀感，坚持2分钟。

膻中穴。位于胃的上方，上焦与中焦交界之处，是上焦呼吸之气与中焦脾胃之气会聚和通行的关键通道，通过刺激膻中穴，可以调理上焦与中焦的气机，使得肠胃气机得到梳理。

