

脾和胃要分开养

生命时报记者 施婕

脾胃疾病自古以来就是常见病,中医早有“十人九脾虚”的说法。如今,虽然医学技术日益先进,但患有脾胃疾病的人却不减反增。湖南省名中医、湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科主任医师王小娟教授认为,这与现代人生活节奏快、压力大、情绪不畅引发气机不通,进而使脾胃运化失常密切相关,并据此提出了调理脾胃重在理气的观点。

作为脾胃病专家,王小娟有很多医学贡献,她提高了中医药治疗消化系统疾病的有效率,在反流性食管炎、急性慢性胃炎、慢性结肠炎、消化性溃疡、慢性肾衰和血管性头痛等疾病治疗方面疗效显著。而将之归功于坚持不懈的学习:1978年从湖南中医学院医学系毕业留任第一附属医院工作以来,她转过急诊内科、心血管内科、神经内科、老年科、肾内科和消化内科的诊室和病房。工作几十年,一方面坚持阅读中西医典籍,另一方面时时上网查阅最新医学发现。王小娟认为,医学技术和疾病谱随着社会的发展产生变化,如果停止学习,医生就无法找到应对现代疾病的“解药”。“既然做了医生,就一辈子都要学习,这样才有能力对患者的生命健康负责。”

“生活中的很多情绪问题,都会‘报复’到脾胃上,很多常见的脾胃症状,其实是情绪问题。”王小娟认为,胃胀气、打嗝主要是因为脾胃运化的能力变差,也常因为压力过大、情绪抑郁导致胃肠道动力低下;胃口不

好、胃溃疡则由忧虑过度导致胃液分泌失调而引发;长期腹痛、腹泻可能是因为心情过度紧张。据王小娟的临床观察,消化内科60%~70%的病例与情绪不畅有关。总的来说,情志不畅则气机不疏,气机不疏则脾胃运化失常。

从生理上讲,在脾胃消化食物、吸收营养、代谢水液的过程中,“气”发挥了重要作用,无论是胃将食糜传递至小肠,还是脾将摄入食物生成的营养物质分发到各脏腑,都离不开气的推动。其中,胃气往下走,脾气向上升,肝气从旁协助使气机升降更畅通,也就是中医典籍所记载的“胃主通降,脾主升清,肝主疏泄”。从病理上看,当情绪受到刺激或长期处于紧张焦虑的状态,都会影响肝脏的引流功能,形成肝气郁结,肝气郁结导致疏泄功能受损,不能协同脾胃运化,使脾胃运化功能失常,久而久之,导致水湿困于脾胃,形成热痰。在热痰状态下,胃气下不去,脾气上不来,就会出现打嗝、反胃、腹胀、腹痛、便秘、便溏等症。

因此王小娟提出“疏肝健脾理气”的治疗之法,并在此基础上研发出“舒胃汤”“胃热舒”等中药方。“舒胃汤”处方用到柴胡、枳壳等具有行气作用的药材,对肝气郁结导致的脾胃症状有很好的疗效。据王小娟回忆,患者李女士上腹部反复胀痛两年多,与人发生口角后,症状明显加重,伴有肋肋窜痛,吃不下饭、大便不爽。经辨病,判断为功能性消化不良,属肝郁气滞、胃失和降,继而使用

舒胃汤加减方为李女士治病。服药后,患者食欲不振、打嗝泛酸、口干口苦、多食易胀等症得到明显缓解。“胃热舒”在疏肝解郁的基础上加上黄连、蒲公英等清热化痰的药材,对杀灭幽门螺杆菌、治疗十二指肠溃疡有显著疗效。幽门螺杆菌被视为胃癌的一级风险因素,中医认为,幽门螺杆菌是湿热导致胃痛的痰毒。治疗上,王小娟常通过“四联疗法+胃热舒”的中西医结合疗法杀灭病菌,消除相关症状。王小娟表示:“临床观察发现,胃热舒可以直接杀灭轻微的幽门螺杆菌;在消除胃痛胃胀、口干口苦口臭、大便干结等症方面,胃热舒效果比四联疗法更好。”

胃食管反流病属于消化系统的疑难杂症,近几年发病率明显增高,临床上可见泛酸、烧心、恶心想吐、不能平卧等症,且每因劳累、情绪不畅等因素,反复发作难以根治。王小娟将胃食管反流的病机概括为“脾虚肝郁、肝脾不和、日久胆胃不和、胆气上逆”,并以温阳化湿、疏肝行气为治疗原则,临床效果还不错。

在王小娟看来,调理脾胃,日常饮食应遵循“饮食有节、五味均衡”的原则,不吃过于甜腻、辛辣的食物,少吃生冷、坚硬的食物,同时戒烟限酒,减少对脾胃的侵蚀和刺激,避免增加脾胃负担。情绪上要保持心情豁达、开朗、乐观,避免焦虑、抑郁、忧思。闲暇时可按摩腹部,以助脾胃气血充盈。王小娟提醒,脾为脏、胃为腑,

二者脉络相通、互为表里、位置相近,共同完成对水谷精微的运化,是最紧密的工作伙伴。这对搭档会互相影响,不管其中一个先出了问题,时间久了,另一个住住也会受到拖累。但在日常调理时,补胃和补脾又各有侧重,可先根据症状的不同,判断到底是脾不好还是胃不好,再进行针对性调理。

胃虚。食欲不振、腹胀胃胀、易呕吐泛酸、口气大,通常是胃虚、胃气上逆的表现,可用山楂消食,莲子、百合、麦芽降胃气。

脾虚。感觉疲倦、四肢无力、形体消瘦、面色萎黄,通常是脾气虚导致营养输送不足的表现,可用白术、陈皮、党参、黄芪、甘草等来增补脾气。

脾寒湿。食欲不振、饭后腹胀、吃寒凉之物肚子就不舒服、舌苔白腻、长期便秘,以上症状属脾寒湿,可用淮山药、芡实、茯苓熬水喝,有健脾化湿的功效。

脾湿热。食欲不振、脘腹胀满、舌苔黄腻、舌质偏红、口苦口臭、大便黏腻、小便黄赤,多半是脾湿热,可用山药、赤小豆、薏米、莲藕、绿豆、陈皮、茯苓等利湿清热。随着冬季来临,天气寒冷,人体阳气内藏,脾胃功能相对虚弱,对于脾胃虚寒的人来说,冬季一定要注意暖胃养胃。首先要做好保暖,避免风寒,适时添加衣服,睡觉时盖好被子;另外饮食上不宜吃生冷寒凉的食物,适当进食羊肉、黄鳝、韭菜、桂圆等温热饮食。

睡前泡脚试试五个中药浴足方

据中国中医药报 天气越来越冷,不少人开启睡前泡脚模式,希望能改善手脚冰冷,促进睡眠质量。

中药泡脚是临床上常用的中医外治方法之一,通过热力作用刺激足部穴位反射区和经络,使药液的有效成分通过渗透作用被充分吸收,从而达到疏通经络、活血化瘀、调和阴阳、扶正祛邪的目的,起到防病治病的效果。

脚自古就有“人体第二心脏”之说,其与气血、阴阳、精气都紧密相连。从养生角度看,脚离心脏最远,因此最易血液循环不好。对于经常感觉手脚冰凉的人,泡脚是一个很好的改善方法。

泡脚时,有几点事项要注意。

水温一般为37℃至42℃之间为宜,时间以20~30分钟左右为宜,身体微微出汗即可。药液要没过脚踝,以达到踝关节上三寸(四横指高)的地方最好。

有出血性疾病患者,如消化道出血、脑出血等不宜泡脚。

心脏病、心功能不全患者,低血压、经常头晕的人,不宜用太热的水泡脚,因为这会导致人体血管扩张,全身血液由重要脏器流向体表,导致心脏、大脑等重要器官缺血缺氧。糖尿病患者要留意水温高低,因为糖尿病患者的末梢神经不能正常感知外界温度,即使水温很高,有时候也感觉不到,容易被烫伤。

脚部有严重炎症、皮肤病、外伤或皮肤烫伤的患者不宜泡脚,这样很容易造成伤口感染。

饥饿、饱腹或疲劳时不宜泡脚,以免影响胃部血液供给,出现头晕等症。

在此,为大家推荐几款适合此时节的浴足方。

安神助眠方:将中药加水(或装入熬药袋)先浸泡20~30分钟后煮沸,待药液温度为37℃至42℃时泡脚,每次20~30分钟为宜,身体微微出汗即可,药水量要没过踝关节,每日1次,10天为1个疗程。

预防感冒方:艾叶30克、生姜30克、葱白20克、紫苏30克、防风20克。温经散寒,祛风解表,适用于阳虚容易感冒人群。

清泻肝火方:龙胆草20克、桑叶20克、菊花20克、夏枯草30克、黄柏20克。清热祛湿,泻火解毒,适用于口苦、目涩、带下黄等肝经湿热人群。

缓解足痛方:透骨草30克、乳香10克、没药10克、鸡血藤30克、丹参20克。舒筋通络,活血止痛,适用于血瘀型足跟痛。

温阳散寒方:艾叶40克、小茴香20克、生姜40克、吴茱萸30克。温阳散寒,适用于阳虚怕冷人群。

牛奶不一定助眠 咖啡也未必提神



在我们日常生活中,有很多人会通过喝牛奶来助眠,也有许多人会选择喝咖啡来提神。然而,牛奶和咖啡的功效真的如我们所想吗?今天,就让营养师为大家揭晓这个疑问。

牛奶对睡眠的帮助很有限

牛奶中含有丰富的蛋白质和钙质,是一种营养价值很高的饮品。此外,牛奶中还含有色氨酸——一种合成5-羟色胺和褪黑素的原料。而5-羟色胺和褪黑素常用于改善睡眠,因此网络上流传着喝牛奶能助眠的说法。

事实上,牛奶中的色氨酸含量并不高,几乎可以忽略不计,因此对睡眠的影响非常有限。

如果睡前喝大量的牛奶,起夜跑厕所次数多反而会严重影响睡眠质量。此外,有些人可能对牛奶中的乳糖不耐受,喝牛奶后反而会

导致胃肠道不适,影响睡眠质量。

想要改善睡眠,关键还是要养成良好的作息习惯,避免临睡前过度使用电子产品,保持身心放松。

咖啡喝太多会闹心

咖啡中的咖啡因确实可以刺激神经系统,适量摄入具有一定的提神作用。但过量摄入咖啡会导致心跳加速、失眠等不良反应,反而影响到第二天的精神状态。此外,咖啡因的作用时间有限,大约在4至6小时后就会逐渐消退。

有时大脑疲劳是一种自我保护,我们应该让大脑休息一下,比如小憩一会儿或者起身活动一下,而不是一直靠咖啡提神,以免麻痹神经,造成过度疲劳。

想要保持长时间的精神状态,不能仅仅依赖咖啡因。我们更应该关注日常作息、饮食均衡、适当锻炼等,全面提高身体素质,保

持良好的精神状态。

牛奶和咖啡这样喝才健康

奶制品 适量摄入奶制品,可以为身体提供营养,有益健康。但要注意的是选择配料简单的奶,如乳饮料并不能算作奶,很多酸奶的精制糖含量也很高。另外,还要避免睡前喝过多,以免加重胃肠道负担和起夜。

咖啡 适量饮用咖啡,可以提神醒脑。但每天的咖啡摄入量应不超过400mg,以免对身体造成不良影响。此外,避免在晚上饮用咖啡,以免影响睡眠。

牛奶和咖啡在某种程度上可以帮助我们调节精神状态,但不能从根本上解决问题。想要保持良好的睡眠质量和精神状态,还需从生活习惯入手,保持健康的生活方式,才能真正实现身心健康。

(摘自《北京青年报》)

非小细胞肺癌有了潜在治疗新靶点

据科技日报 在所有肺癌患者中,约有85%是非小细胞肺癌患者。淋巴转移是非小细胞肺癌的主要转移途径之一,也是患者预后不良的主要原因。然而非小细胞肺癌的淋巴转移机制尚不明确。记者近日获悉,北京协和医学院肿瘤医院单青教授团队与中山大学孙逸仙纪念医院陈长昊副教授团队合作,在期刊《信号转导与靶向治疗》上发表关于非小细胞肺癌淋巴转移机制的研究进展,并揭示circTCLCD4-RWDD3可能是非小细胞肺癌的潜在治疗靶点。

目前研究普遍显示,淋巴管新生是介导

肿瘤淋巴转移的关键步骤。肿瘤细胞与淋巴管之间需要通过多种信号分子传递信息,才能刺激淋巴管生成。细胞外囊泡是一种内源性纳米级膜颗粒,可运输分子货物,介导细胞间通讯,并促进肿瘤淋巴管生成。

研究团队通过高通量测序发现,circTCLCD4-RWDD3在淋巴转移性非小细胞肺癌来源的细胞外囊泡中显著富集。在此基础上,研究团队通过多中心队列研究证实,circTCLCD4-RWDD3与非小细胞肺癌患者的淋巴转移和不良预后显著相关。体内外功能实验也表明,circTCLCD4-RWDD3可诱导非小细胞肺癌的淋巴管新生,进而促进

肿瘤细胞的淋巴转移。研究团队又从分子层面阐明了这一机制——细胞外囊泡包装的circTCLCD4-RWDD3被淋巴管内皮细胞摄取,并激活淋巴管新生的始动因子PROX1的转录,从而促进其表达,导致非小细胞肺癌的淋巴管新生和淋巴管转移。

在小鼠足垫一隅窝淋巴转移模型中,研究团队阻断细胞外囊泡介导的circTCLCD4-RWDD3递送后,非小细胞肺癌的淋巴管新生和淋巴管转移也得到抑制。这一结果提示,circTCLCD4-RWDD3有望成为非小细胞肺癌的潜在治疗靶点。单青认为,该研究成果具有重要的临床意义和科学价值。

据新华社电(记者 黄薇)近日,肺炎支原体感染的患儿人数较多,孩子们在患病期间往往是高烧加咳嗽,胃口较差,用药治疗后可能还会出现呕吐等反应,不仅延长了疾病的恢复时间,甚至还影响了一段时间的生长发育。

家长们除了关注儿童用药之外,“肺炎支原体感染期间,孩子到底该怎么吃?”也成为临床营养科医生近期门诊中最常遇到的问题。

针对家长提出的种种疑问,浙江大学医学院附属儿童医院临床营养科主任营养师马鸣表示,肺炎支原体感染患儿的营养不可忽视,选择合适的食物确实可以更好地帮助疾病恢复。

专家建议,肺炎支原体感染期间儿童饮食需要把握这五条原则,均适用于急性期和恢复期:一是保证充足的水分。肺炎支原体感染患儿,如伴有发热的症状,丢失水分较多,所以肺炎期间尽量多补充水分以及富含水分的食物,3~6岁患儿每日饮水量600~800毫升,6~10岁患儿每日饮水量800~1000毫升,发热情况下酌情加量,建议温开水少量多次饮用。

二是补充充足的蛋白质。肺炎患儿伴有发热、咳嗽等症状,能量消耗大,需要及时补充高蛋白食物,如乳制品、精瘦肉、鸡蛋、大豆及其制品等。

三是饮食要清淡。肺炎期间,患儿消化功能减退,建议尽量采取清淡、易消化的蒸煮等烹饪方式,避免油腻,少食多餐。可选用半流质饮食,如易消化的瘦肉粥、面条、馒头、馄饨等。

四是多吃富含维生素的食物。维生素C可以提高免疫力,抑制病毒合成,因此推荐摄入富含维生素C的蔬菜水果。也可以多摄入富含维生素A的食物,如胡萝卜、菠菜、番茄等,保护呼吸道黏膜,预防感染。

五是合理补充微量营养素。反复呼吸道感染,可给予补充维生素A、维生素D和锌等,帮助患儿调节机体免疫功能,提高防御能力,具体补充剂量建议咨询医生。

马鸣提到,生病期间尽量避免高糖高盐高油食物、刺激性食物、生冷食物。如果孩子出现反复呼吸道感染,体重下降5%及以上,需要到临床营养科、饮食咨询门诊、营养不良专病门诊等专科就诊,给予精准个体化饮食干预,在营养师指导下开具合理的膳食处方。

新冠病毒JN.1变异株致病力未增强 特异性抗病毒药物依然有效

据新华社电(记者 顾天成)近期,新冠病毒JN.1变异株占比在全球范围内快速上升。国家疾控局规划财务与法规司司长李正懋在日前举行的国新办新闻发布会上表示,现有证据显示,JN.1变异株免疫逃逸和传播力增强,其致病力并未增强,既往感染和接种含XBB变异株抗原成分新冠病毒疫苗对其有免疫交叉保护作用,特异性抗病毒药物依然有效。

“我国持续开展新冠疫情监测,动态掌握国内疫情流行趋势和病毒变异情况,同时也在关注全球疫情变化。”李正懋说,目前我国新冠疫情总体处于低水平,本土流行株仍然为EG.5变异株,JN.1变异株占比低,但呈上升趋势。

截至目前,全国共报告JN.1变异株序列490条,其中输入病例序列443条,占90%,本土病例序列47条。专家研判认为,受国外JN.1变异株持续输入、春节前后人群规模流动等多重因素影响,JN.1变异株可能发展成为国内新冠病毒优势流行株。

据悉,下一步,我国疾控部门将强化疫情监测预警,推进老年人、慢性基础疾病患者等重点高风险人群接种含XBB变异株抗原成分新冠病毒疫苗,降低感染后发生重症、死亡的风险。同时,以农村地区为重点,做好医疗资源应对准备,加强感染者分级分类救治管理。

李正懋表示,元旦春节临近,春运在即,人员流动和聚集性活动增多。建议公众继续保持勤通风、勤洗手、注意社交距离等良好卫生习惯,乘坐公共交通工具或前往人群聚集场所时,科学佩戴口罩;老年人、严重慢性基础疾病患者、孕妇等重点人群尽量减少前往人群聚集场所。

文化惠民润人心

(上接一版)电子文物地图涵盖25处州级以上不可移动文物。同时,编制古城游览自驾线路,通过珺春官方微博、公众号、政府门户网站、广播电视等传播渠道进行广泛宣传,加大珺春古城遗址宣传力度。

文化惠民——用心构筑群众精神家园

走进藏书5万余册、占地面积2800平方米的珺春市图书馆,宽敞明亮、设施齐全的阅读环境,让人耳目一新。图书馆分设少儿阅读区、成人借阅区、电子阅览区等多个区域,是群众学习“充电”的理想之所。

去年以来,珺春市充分发挥文化阵地服务作用,进一步提升公共文化场馆服务水平。珺春市图书馆采取线上线下相结合的方式,相继举行了“凝聚精华,助力推广”服务宣传推广专题展、第十八届“文津图书奖”获奖图书展、“自古知兵非好战——中国古代兵书专题展”、学习宣传贯彻党的二十大精神数字科普巡回展等展览活动,吸引2000余人次参与。举行了“元旦诗会”线上有奖答题、“卯兔贺岁,迎新纳福”线上答题、“正月十五汤圆”猜灯谜、2023世界读书日系列活动——第二届超星移动图书馆摄影大赛、“传承千年文化,奔赴美好未来”趣味答题竞赛、“学习党的二十大,共筑伟大中国梦”线上答题等16次线上线下有奖竞赛活动,吸引2000余人次参与,切实提高了群众对文化、历史的认知和了解。积极举办第六届的“你买书·我买单”“换书大集”等文化惠民活动,进一步推动全民阅读,满足广大读者的阅读需求。

据统计,珺春市图书馆累计接待读者2.7万人次,图书借阅7560余册次。在第七次全国县级以上公共图书馆评估定级中,珺春市图书馆被评定为“国家二级图书馆”。

文化发展,与经济同行;文化惠民,给幸福加码。珺春市将持续强化文化阵地建设,提升文化设施使用效能,丰富群众文化生活,在公共文化服务均等化、品牌化、特色化等方面下功夫,积极探索公共文化服务高质量发展新路径。