

# 惊蛰：疏肝排毒养正气

人民日报海外版记者 王美华

“轰隆隆——”听！春来了！  
一雷惊蛰始，春回万物生。今年3月5日是二十四节气中的“惊蛰”。此时节，数九将尽，春气萌动，万物以荣，桃花粉蕾点染枝头，柳树枝叶抽芽吐绿，山水倏忽明丽起来了，蛰伏了一冬的小动物们纷纷出动，尽情享受和风暖阳，春天的气息越发浓了。

## 正气内存邪外邪

惊蛰是二十四节气中的第三个节气，标志着仲春时节的开始。《夏小正》记载：“正月启蛰，言发蛰也。万物出乎震，震为雷，故曰惊蛰。是蛰虫惊而出走矣。”惊蛰最初的名字叫“启蛰”，“启”意为开启，“蛰”的意思是藏，冬天时，许多动物躲起来冬眠，称为入蛰，等到第二年大地回春时再钻出来，称为出蛰。汉代时，由于避讳汉景帝刘启的名号，人们将“启蛰”改为“惊蛰”。

惊蛰是春天的号令。宋代诗人陆游在《闻雷》中这样吟咏：“雷动风行惊蛰户，天开地辟转鸿钧。”为何惊蛰与打雷关系密切？此时节，大地迅速回温，冷暖空气碰撞形成强对流天气，容易成雷。不过，由于我国南北跨度大，各地春雷始鸣的时间大不相同。云南南部在1月底前后即可闻初雷；江南、华南大部以及西南地区南部，可以在2月听到初雷；华北大部、西北东部的初雷，大多在4月发生；符合惊蛰响初雷的地方集中在江淮、江汉地区和四川大部。

“平地一声春雷响，惊得万物醒梦乡”。以前人们认为动物之所以从蛰伏中醒来，可能是被雷声惊醒的。可真正唤醒冬眠动物的是隆隆的雷声吗？正所谓“阳和启蛰，品物皆春”，实际上是，是逐渐升高的气温唤醒了冬眠的蛰虫。有时候，无声的温暖比有声的惊雷更有力量。

惊蛰有三候，一候桃始华；二候仓庚鸣；三候鹰化为鸠。“华”意为花，“仓庚”指黄鹂，惊蛰时节，桃花绽放迎春，一团团粉色的桃花如霞似锦，黄鹂鸟在树上鸣叫出美妙的歌

声。古人发现，惊蛰三候时，天上游弋的鹰变少了，而地上的布谷鸟却多了起来，于是认为是天上的鹰化作了地上的布谷鸟，这真是惊蛰带给人一个美丽的误会。

“惊蛰一到百虫闹”。随着惊蛰节气到来，蛰伏一冬的百虫开始出动。古人认为虫类身上携带着病菌，容易引发传染病，有些昆虫还会对庄稼有害，因此总结出许多办法来应对虫灾的发生。惊蛰当日，人们常在门口撒些石灰粉驱赶百虫，还会手持艾草熏家中四角，以香味驱赶蛇、虫、蚊、鼠和霉味，久而久之，渐渐形成了“打小人”驱赶霉运的习俗。

惊蛰过后气温回升，有利于细菌、病毒等微生物的滋生，流行性感冒、流行性脑脊髓膜炎、流行性出血热、急性胃肠炎、水痘、麻疹、手足口病、结膜炎等传染病也活跃起来。《黄帝内经》认为“正气存内，邪不可干”，“邪之所凑，其气必虚”。在中医看来，预防春季传染病，需要增强体质，维护好身体的正气，以抵御病菌或病毒的侵袭，此时宜吃一些清热解毒的“抗菌”食品，例如大蒜、大葱、蒲公英、绿茶、香菇等，它们大多享有“天然抗生素”之美誉。

## 吃梨润燥长精神

“微雨众卉新，一雷惊蛰始。田家几日闲，耕种从此起。”唐朝诗人韦应物，走在家乡的阡陌间，看到微雨中万物生长，农家开始忙于稼穡，心有所触写下了这首《观田家》。民间讲“到了惊蛰节，锄头不停歇”，惊蛰被视为我国春耕开始的节令。这一时节，雷声渐频，每一次打雷都能给土地带来大量的氮肥，帮助农作物生长，因此家家户户忙着收拾土地、播种作物，盼望今年有个好收成。

惊蛰当天，民间素有吃梨的习俗。“梨”谐音“离”，据说，惊蛰吃梨寓意庄稼跟害虫分离，也希望在气候多变的春日，让疾病离身体远一点。陕西、山西、皖北及苏北一带流传有“惊蛰吃个梨，一年都精神”的民谣。

在山西祁县还流传着这样一则故事。传说闻名海内的晋商渠家，先祖渠济是上党长子

县人(今山西长治)。明代洪武初年，他带着信、义两个儿子，用上党的潞麻与梨换祁县的粗布、红枣，往返两地间从中赢利，渐渐地有了积蓄，便在祁县城定居下来。雍正年间，十四世渠百川走西口，正是惊蛰之日，其父拿出梨让他吃，并告诉他：“先祖贩梨创业，历经艰辛，定居祁县，今日惊蛰你要走西口，吃梨是让你不忘先祖，努力创业光宗耀祖。”后来，渠百川走西口经商致富。此后很多走西口的人也仿效他吃梨，寓意“离家创业”，再后来人们惊蛰日也吃梨，亦有“努力荣祖”之念。

惊蛰吃梨不仅是图个好意头，也蕴含着中医养生的智慧。惊蛰时节气温回升较快，很容易使人口干舌燥、外感咳嗽。《本草纲目》记载，“梨者，利也，其性下行流利。”生梨性寒味甘，有清热养阴、利咽生津、润肺止咳化痰的功效，十分适合此时食用。

梨的吃法有很多，例如生食、蒸食、榨汁、烤或煮水等。脾胃虚弱的人可以将梨煮熟后食用，避免引起胃肠道不适。梨子性偏寒，一次不可食用过多，否则反伤脾胃，脾胃虚寒及血糖偏高之人不宜食用生梨。此外，枇杷、百合、银耳、莲藕、山药、大枣等食物也有润肺健脾的功效，适合本节气食用。

中医认为，春季人体需要疏肝、理气、排毒，疏通已经造成的阻塞，让肝气得以升发，并把冬天潜伏在体内的邪气宣泄出去。因此春季宜适当补肝、养肝、护肝，如饮菊花茶，以白菊花为佳。古书中记载：“甘菊，取白色者，其体轻，味微苦，性气和平，至清之品。”泡冲白菊花茶，可以起到平肝阳、清肝热的作用。

“烟雨湿润干，杏花惊蛰寒。”中医认为，惊蛰时人体全身的阳气尚不充沛，食用寒凉食物易损伤人体的阳气，此时人们应少吃冷饮、寒凉水果、生冷海鲜等寒凉食物。由于惊蛰时节气温变化大，冷热刺激可使人体免疫功能下降，易感冒，此时可以多吃西红柿、芹菜、柑橘、柠檬等富含维生素C的新鲜果蔬，也可以多吃胡萝卜、苜蓿等富含维生素A的食物，可提高人体的免疫功能，增强人体抗病能力。

## 早睡早起去春困

“春眠不觉晓，处处闻啼鸟。”与唐朝诗人孟浩然一样，春天不少人容易嗜睡、犯困，我国古代就有“春困”的说法。

在中医看来，“春困”是人体与自然环境相互作用的一种自然反应，而非疾病。中医认为，春季属木，与肝脏功能密切相关。肝主疏泄，负责身体气机的调畅和情绪的平衡。春季阳气上升，肝气随之旺盛，若肝气调畅，则人体精神愉悦，若肝气不畅，则易引起“春困”。《黄帝内经》提到：“肝气主春……肝若疏泄，则精神爽快。”这说明“春困”与肝气的疏泄有着直接的关系。现代医学认为，春困可能与春天气温回升、大脑缺氧有关。惊蛰是二十四节气中升温最快的时节，故而春困更明显。

如何克服春困？多睡就不犯困了吗？中医认为，克服春困最重要的是顺从自然变化规律，做到起居有常。春季阳气初生，人体也应顺应自然规律，调整作息时间，早睡早起，避免熬夜，保证充足的睡眠，以助阳气的生发。此外，春季宜进行适量的户外运动，如散步、慢跑、打太极拳等，这些运动有助于肝气的疏泄和气血的流通，能增强体质，减少春困之感。

“二月杨柳醉春烟，三月三来山青草漫漫，最美是人间四月的天，一江春水绿如蓝……”今年春晚，一首《上春山》写尽春日之美，把春天的无限烂漫唱到了观众的心坎上。中医认为，春天适宜到旷野郊外踏青问柳、登高望远、放风筝散心，在享受大自然美景的同时，呼吸新鲜空气，无形之中陶冶性情，舒展阳气，将身心与大自然融为一体。这样顺应春阳萌生的自然规律，使身体得到锻炼，加快血液循环，能够真正缓解春困。

春雷响，万物长。一切蛰伏的美好正在醒来，愿我们不负春日好时光，抖擞精神再出发。

# 中老年人是带状疱疹易感人群

50岁及以上建议接种疫苗

本报记者 徐小翔

今年2月26日至3月3日是第三届国际带状疱疹关注周。近日，记者在杭州市西湖区三墩镇社区卫生服务中心采访时发现，年后中老年带状疱疹患者数量明显增加，也有不少人前来咨询接种带状疱疹疫苗事宜。

最近，70岁的谭大伯牙疼得厉害，一开始找不到原因，后来才发现，是得了不典型带状疱疹所致。三墩镇社区卫生服务中心副院长何芳表示，这主要是因为流感高发、过度劳累和生活不规律导致免疫力下降等原因，潜伏在体内的病毒被激活，从而引发感染。

带状疱疹就是民间常说的“腰缠龙”，中老年人因免疫力下降，成为带状疱疹疾病的易感人群。数据显示，中国50岁及以上人群每年新发带状疱疹病例约156万，约三分之一的人在一生中会患带状疱疹。

哪些人容易得带状疱疹？何芳表示，伴有慢性病患者发生带状疱疹后神经痛的风险高于健康人群，这类患者得带状疱疹后，感受到的痛感更强。糖尿病、慢性肾脏疾病、慢性阻塞性肺疾病等患者发生带状疱疹疾病的风险增加。风湿免疫性疾病造成免疫系统功能紊乱，罹患带状疱疹风险会增加，风湿免疫性疾病所接受的免疫抑制治疗也可能增加带状疱疹发生风险。带状疱疹及其相关性疼痛，不仅影响患者的睡眠、情绪、家务等日常活动，甚至有些人在带状疱疹急性期不得不停止工作。一些老年患者在罹患带状疱疹后可能会永久丧失自理能力，无法回归正常生活。

据了解，接种疫苗是预防带状疱疹的有效措施，2剂重组带状疱疹疫苗可为50岁及以上老年人提供超过90%的保护效力。专家建议，在接种疫苗前应咨询专业医生，主动诉说个人健康状况，在医生指导下，选择适合的疫苗。

此外，保持良好的饮食习惯，适度进行体育锻炼，保证充足睡眠，不熬夜，及时调整精神状态，对于提高免疫力都有积极意义，必要时也可口服一些提高免疫力的药物。

# 基因治疗有助攻克罕见病

据科技日报(记者 王春)当前，全球超80%的罕见病由基因突变导致。基因治疗作为具有一次性治愈潜力的新型疗法，通过修复、替换或抑制突变基因来治疗疾病，可最大程度针对病因，纠正潜在的遗传缺陷，实现更精准有效的治疗。

我国基因治疗行业在历经40年起伏波折后，进入了黄金时代。2015—2020年，行业内累计开展约250项细胞和基因治疗临床试验，在产品管线开发上居世界前列。

2022年1月，辉大(上海)生物科技有限公司(以下简称辉大基因)自主研发了我国首个CRISPR-Cas13 RNA编辑系统。2023年5月，辉大基因自主开发的新型DNA编辑系统，实现了中国首个CRISPR-Cas12i系统底层专利的海外布局突破。辉大基因联合创始人、总裁兼大中华区总经理姚璇博士说，RNA编辑技术和DNA编辑技术取得突破，为中国未来基因编辑技术的产品落地和商业化解决了关键问题。

不同于细胞治疗已有产品在国内获批上市，基因治疗领域急需一款国内自主研发的基因编辑治疗产品获批，给予基因治疗企业和罕见病患者一定信心。多位专家预测，我国的基因治疗产业在未来三到五年内，或将迎来第一款上市产品。

## 全国爱耳日：

# 专家支招应对老年听障问题

据新华社电(记者 张子琪)老年人受身体机能衰退或疾病影响，普遍存在一定程度听力障碍，不及时干预会影响老年人日常生活，增加出现精神和认知功能障碍风险。3月3日是“全国爱耳日”，专家建议，应提高对听力健康的认识，并制定科学有效的康复方案。

青海红十字医院耳鼻喉科一病区主任马佐鹏介绍，中老年群体是听力障碍和听力损失人群的主体，当听力损失达到中度，对于大部分患者，尤其是听力需求高的患者，就需要考虑佩戴助听器。“助听器虽不能使受损听力恢复到正常水平，但能帮助一些听障患者改善听力，减缓听力下降进程。”马佐鹏说。

常见的助听器类型包括耳塞式、耳道式、后耳式等。专家建议，存在听障问题的老年人在选择助听器时，应由专业医生进行听力检测后再选择适合的助听设备，可结合个人听力损失程度、使用环境、助听器的功能特点等方面考虑。佩戴助听器后要按期复查，助听器使用中要注意防潮、防震、防耳垢，设备使用后，应定期送往专业机构进行调试和保养。

青海省人民医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师宋翊斌说，听力损伤往往是不可逆的，建议公众增强健康保健意识，养成良好的生活习惯和生活方式，倡导全生命周期听力健康管理理念，定期进行听力健康检查，主动远离噪声污染、耳毒性药物等有害因素。



# 骨质疏松患者不能喝醋吃笋吗

三个饮食误区要辨明

据浙江老年报 骨头汤补钙的做法不科学，这在许多科普中都有所提及。其实，对骨质疏松患者来说，还有几个饮食上的误区要辨明。

## 误区一：不能喝醋

一些患者之所以这样认为，是觉得醋呈酸性，会溶解骨骼中的钙质，从而加重骨质疏松。其实适量喝醋不仅不会增加钙的流失，反而有助预防骨质疏松。

首先，醋并非直接作用于人体骨骼，而是在胃肠道消化吸收。其次，醋的酸味能增强食欲，并刺激胃酸分泌，有助食物的消化和吸收。第三，醋中钠含量低，因而适量用醋，有助减少食盐的摄入，防治骨质疏松。

另外，醋多以糯米为原料，经蒸煮、发酵等多道工序后制成。醋除了含有一定量醋酸外，还含有多种氨基酸、有机酸、维生素和矿物质，具有一定营养保健价值。

## 误区二：不能吃笋

有些患者认为笋中含大量草酸，而草酸可与钙结合从肠道排出，造成机体缺钙，进而诱发骨质疏松。也有患者认为笋是空心的，吃笋后骨头会变得更加空心。其实，这两种想法都不对。

笋的确含有较多草酸，但与草酸结合从肠道排出的钙是有限的。另外，当血钙降低时，肾脏对钙的重吸收增加，即通过肾脏排泄的钙减少，从而使血钙保持在正常范围。

笋除了含有钾、铁、磷、维生素C、维生素B、蛋白质等营养物质外，还含有丰富膳食纤维。因此，适量吃笋，不仅不会诱发骨质疏松，反而有止咳化痰、补血益气、健胃消食、润肠通便等作用。

## 误区三：喝咖啡没啥影响

一般来说，偶尔喝咖啡对骨骼健康影响不大，但如长期过量(如每天2杯或2杯以上)喝咖啡，就有可能诱发或加重骨质疏松，增加髋部骨折风险。

长期过量喝咖啡诱发骨质疏松的机制，可能与以下两点有关。

一是咖啡中的咖啡因具有一定利尿作用，它可以促进钙等营养物质从尿中排出，造成机体缺钙。

二是咖啡因可刺激胃肠道蠕动，甚至诱发胃肠炎，从而影响蛋白质、钙等营养物质的消化和吸收。

# 适当“春捂”宜吃葱姜蒜

应对倒春寒 中医来支招

浙江老年报记者 徐小翔 通讯员 陈熾



年后冷空气杀了个回马枪，倒春寒来势汹汹，多地进入“速冻”模式。

浙江省中医院经方门诊王斌副主任中医师表示，倒春寒时，寒邪为盛，寒主收引，有寒冷、凝结的特点，易损伤人的阳气，轻则让人体表受寒、肠胃受寒，重则让人的血液流动变慢，甚至凝滞，脉道僵化。

王斌强调，以下群体需要格外注意：既往有心肺系统疾病、全身或局部血管疾病的群体；平素怕冷、易感冒群体；胃肠素虚、消化差的群体；既往有癫痫病史的群体；经常要风度不要温度，穿衣少的群体。

王斌提醒，春季要适当“春捂”，不要因为气温暂时升高就马上脱掉冬装。此时节，早晚气温较低，要注意保暖，谨防感冒和呼吸道疾病。

受寒初期可以用葛根汤，如出现咽痛、发热、口渴、纳差，则使用小柴胡汤或小柴胡颗粒。

此外，春季宜吃辛香发散之物，比如洋葱、大蒜、生姜、紫苏，它们属于辛味，有一定的热性，既可以通利血脉，让凝滞的血液通达，让肝木条达，又可以抵御寒邪，防止倒春寒对人的伤害。如果倒春寒时受了寒，也可以饮用姜茶来驱寒暖胃，如果姜茶味道过于辛辣，可以搭配红糖或者黑糖。

# 推间盘退变精准治疗有了新策略

据科技日报(记者 张强)椎间盘退变是引起慢性腰痛的主要原因之一。数据显示，中国慢性腰痛患者患病率为27.6%且有年轻化趋势。近日，记者从海军军医大学获悉，该校第二附属医院(上海长征医院)骨科教授史建刚团队联合上海大学教授陈雨团队，在椎间盘退变治疗领域取得突破性进展。研究揭示了氧化还原稳态失衡在椎间盘退变关键机制中的作用，并创新性提出了一种利用碳点纳米酶(MCDs)重塑椎间盘氧化还原微环境的新方法。研究成果日前在线发表于国际期刊《先进材料》。

团队在前期研究中发现，退变的椎间盘髓核组织会产生过量自由基，远远超过细胞内还原能力，极易造成髓核细胞线粒体等细胞器的氧化性损伤。氧化损伤的线粒体DNA和呼吸酶进一步加剧线粒体功能障碍，并形成恶性循环，最终导致髓核细胞死亡。因此，精准重塑椎间盘氧化还原微环境稳态，抑制髓核细胞死亡的发生，是治疗椎间盘退变的新思路。

对此，史建刚团队创新研发出掺锰MCDs这种新型材料。在体外实验中，研究人员发现，与不含金属的碳点相比，该新型材

料中锰的存在显著增强了MCDs清除活性氧(ROS)酶的模拟活性。MCDs表现出良好的线粒体靶向能力，显著保护了线粒体的呼吸功能，避免氧化应激损伤，并维持了髓核细胞外基质的代谢平衡。在生物机制方面，体内外实验均印证了MCDs能抑制氧化应激状态下髓核细胞的死亡，显著延缓椎间盘退变的进展。

据悉，该团队长期致力于脊柱退变相关疾病，特别是弓弦病的基础与临床研究。这一创新治疗方法，有望为椎间盘退变的精准靶向治疗提供新方案。