

健康服务

# 医生支招冰雪天气心血管病人科学运动

新华社长沙1月23日电(记者才)近期,全国多地迎来冰雪天气,一些医院接诊的心血管病人比平时增多。医生提醒,雪天温度骤降,部分心血管病人容易出现心跳加快、血压升高、心绞痛等情况,要注意保暖,定期服药,保持情绪稳定,进行科学运动。

湖南省人民医院心血管内科主任潘宏伟介绍,心血管病人在冬天坚持适当的锻炼可以改善心肺功能,但是运动不宜早,冬季早上气温低,心血管病人尽量不要在户外晨练,以免受寒。心血管病人不能空腹进行锻炼,以免出现低血糖,导致头晕甚至摔倒发生骨折,也不要在雾霾天气进行户外锻炼,雾霾中的有害物质有损心血管健康,是心梗发作的“加速器”。

潘宏伟提醒,心血管病人在冰雪天气不宜进行激烈运动,加重心脏负担,可以选择短距离散步,或者选择太极拳、八段锦、健身操等运动方式。

中南大学湘雅二医院重症医学科副教授余波提醒,心血管病人在冰雪天气要控制好血压、血糖、血脂以及体重,这些都是引起动脉粥样硬化的危险因素。高血压患者在冰雪天气血压易波动,患者应定期监测血压,规范服药,定期复查,切不可自行停药、减药。

医生提醒,心血管病人在冬天应该选择有阳光的时候进行户外锻炼,在运动之前要进行热身运动,在运动之后不要立即洗澡,洗热水澡时间不宜超过20分钟。如果心血管病人在运动时或者运动后出现胸闷、胸痛,



要立刻含服硝酸甘油,如果服药半小时后症状仍然没有缓解,要警惕心梗可能,需要原地休息并马上拨打120,尽早到医院就诊,以免耽误病情。

贴心呵护

## 你了解气血吗?



本报讯(实习记者 若谷)每当我出现头晕乏力、面色苍白时,专家会告诉你,这是“气血不足”的表现,似乎很多病都跟它有关。近日,话题#停止乱吃气血就回来了#登上微博热搜榜,“气血”一词成为广大网

民关注的焦点。到底何为“气血”?气血不足真的那么容易出现吗?日常生活中又有哪些具体的方式能够帮助我们补足气血?就此,记者采访了自治区中医医院心内科副主任医师王久和。

对于大众最关心的“到底何为气血”这一问题,王久和介绍,在《黄帝内经》中就有提到:“人之所有者,血与气耳。”他解释道:“如果把人体比作一台运转的机器,气血就是最根本的动力。所以,中医认为,人体气血充足,生命力就旺盛;气血亏虚时,身心则会出现异常。”不过很多人不知道的是,“气血”在中医学中其实是气和血两种概念。王久和表示,气是构成人体及维持生命活动的精微物质,可激发和推动器官的功能活动;血即流动于经脉中的血液,能濡养脏腑、活跃精神,它们是生命活动中的两大物质基础。

明白了气血的概念之后,很多人都会好奇,气血不足会给自己带来哪些影响?王久和说:“虽然气血是两种概念,但是气与血在生理上具有相互依存、相互资生、相互为用的关系,即所谓气为血之帅,血为气之母。气血一旦不足就会导致人体的基础活动、器官功能等失调。中医中有种症状为‘气血两虚症’,是指

指气血不能互相化生,以气虚和血虚症状相兼为主要表现。主要有神疲乏力,少气懒言,自汗,面色淡白或萎黄,口唇、眼睑、爪甲颜色淡白,头晕目眩,心悸失眠,形体消瘦,肢体麻木,月经量少色淡,舌质淡白等症状。”

那么,网上热议的话题“停止乱吃气血就会回来了”这是真的吗?补足气血的正确方式又有哪些呢?对此,王久和说:“网上的热议话题只说对一部分,气血亏虚的原因有很多。结合门诊情况来看,生活不规律、思虑过多、营养不良、如挑食或极端减肥,或长期慢性病的消耗都容易耗伤气血,尤其是长期熬夜、长时间使用手机这两种行为,同样会暗耗精血,引起气血不足。”对此,王久和建议,调养气血可以从饮食起居等生活的方方面面入手,饮食上应注意避免‘肥甘厚腻’等饮食,建议多吃些薏米、山药等健脾胃的食物,同时要注意少寒凉,注意合理运动,舒畅情志等。”

健康养生

## 四季饮食中的中医智慧

■鲁艺

三餐烟火暖,四季皆安然。一日三餐是构成日常生活最基本的要素,也是提供人体每日能量的重要保障。而中医作为中华优秀传统文化的重要组成部分,在饮食养生上有着独到见解和丰富的实践经验。那么,四季饮食中有哪些中医智慧呢?

### 饮食有节

《黄帝内经》有言:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”在这段概括古人养生要点的文字中,特别提到了“饮食有节”。“节”,有“节制”和“节律”两层意思。一是饮食要有节制,不过量、不过度;二是饮食要有节律,定时定量进食。这样可以使身体的消化、吸收、排泄等功能保持正常,避免因饮食不当而导致疾病。

一方面,控制食物的摄入量,避免暴饮暴食。正如《古今医统大全·通用诸方》所述:“饮食为养生要务,贵精而不贵多,饥饱得中,不可太过不及。”可以按“七分饱”的原则,早中晚餐按照2:2:1的比例分配进食量。现在人们的工作节奏很快,很多人恰恰是晚餐最为丰盛,如果有应酬或夜宵则更容易在晚餐过食肥甘,久而久之,除了导致胃肠负担过重,还容易引起睡眠质量下降以及高血脂、糖尿病等代谢性疾病。

另一方面,饮食要有节律。我们应该定时定量地进食,中医认为有节律地进食是保护脾胃功能正常、补充气血供给和维持气流畅通的重要前提。如《保生要录》所言:“常时不可待饥而方食,候极饱而撤。”就是提示不能饿极了才进食,要按时按点规律饮食。通常我们提倡的每日三餐时间为:早餐6~7时,午餐12时左右,晚餐18~19时。现代人的不良饮食习惯,如不吃早餐或晚餐时间过晚等,都会引起胃肠功能紊乱,现代医学也认为这样会引起胆汁、胰岛素分泌异常,不利于消化和血糖平稳。

### 五味调和

“五味”原指酸、苦、甘、辛、咸5种味道,后泛指食物各种味道。“五味调和”包含两层含义,一是不可偏嗜,二是尽量清淡。

为什么不可偏嗜?从中医来看,五味入五脏,《素问·至真要大论篇》有云:“夫五味入胃,各归所喜,故酸先入肝,苦先入心,甘先入脾,辛先入肺,咸先入肾”。若过度偏嗜某种口味,则有可能引起脏腑功能的失衡。《素问·五脏生成篇》也有言:“多食咸,则脉凝泣而变色;多食苦,则皮槁而毛拔……多食甘,则胃弱而发落,此五味之所伤也。”现代研究表明,食盐摄入量过量会导致血液浓缩、血压升高;而摄糖过多,则容易导致骨质疏松、头发枯黄,并引发其他代谢问题。因此,

饮食应当五味合理搭配,做到所好之物不可偏耽,所恶之味不可全弃,以维护脏器之间的平衡。

关于口味,著名医学家陶弘景曾言:“五味偏多不益人……五味稍薄,令人神爽。”饮食淡薄即口味要清淡,不可一味追求味道的刺激。味厚则易多食,多食则易不化。现代人喜嗜辛辣肥甘,但从中医角度看,这类食物往往容易生痰湿、郁而生热,出现痰多、口臭、便秘等症状,现代医学也认为,经常食用辛辣食物会刺激胃液过度分泌,导致胃黏膜损伤,并诱发胃痛。清淡饮食不易生痰化热,脾胃升降降浊的功能也可正常发挥,所以会让人神清气爽。因此,清淡好消化的饮食是中医所提倡的。

### 顺应四时

顺应“天人合一”的思想,中医认为五脏之气的强弱虚实与四季变化有密切关系。因此,人类为了适应自然,保持五脏调和,必须顺四时而适寒暑,遵循四季节令来养生保健。著名医家孙思邈非常重视四时养生,他在著作《备急千金要方》增卷中将四季、五行、五味、五脏相对应,提出“春七十二日,省酸增甘,以养脾气;夏七十二日,省苦增辛,以养肺气;秋七十二日,省辛增酸,以养肝气;冬七十二日,省咸增苦,以养心气;季月各十八日,省甘增咸,以养肾气”的四季饮食养生原则。

以春天饮食为例,肝属木,五味属于酸,其气通于春,而脾属土,五味属于甘,从五行生克制化角度看,春天肝气旺盛,会肝木克脾土,所以脾胃功能本虚的人春天则易发生反酸、腹胀、消化不良等症状。此时从饮食养生角度看,就应少食酸味食物,适当增加甘味食物以补脾,可多食粳米、大枣、燕麦、小米等食物,少食海鱼、虾、蟹、酸梅等。但这一观点不可刻板看待,我们选择食材时还要结合五味调和的观点、注意食物寒热凉性的性质,灵活辩证实施。

顺应四时饮食,也要注意循时而进,非时不食。我们选择三餐食材尽量顺应其生长季节,尽可能少食反季食物。正如董仲舒在《春秋繁露》中言:“饮食臭味,每至一时,亦有所胜不胜之理,不可不察也。四时不同气,气各有所宜,宜之所在,其物代美……凡择味之大体,各因其时之所美,而违天时而远矣。”很多反季节生长的蔬菜水果,由于光照、温度等多种原因,其营养含量与应季水果相比有一定差异,更重要的是,反季食材的性味与人体当季的生理特点并不相符。如冬天吃西瓜或梨,容易伤脾胃之阳而发生泻泄,尤其是脾胃功能虚弱的人群,更要注意避免。

**因人制宜**

因人制宜是中医养生的一个重要原则,是指根据



个体的体质、年龄、性别、生活环境等因素来制定选择适合自己的饮食三餐。

首先人体体质各有不同,我们要根据自身体质来选择食物,比如湿热体质的人群尽量少食肥腻之品,如煎炸烹饪的肉类、各种糕点、巧克力等,而阳气不足的人群则少食寒凉,多食温补的食物,如大枣、牛羊肉等,阴虚之人则少吃辛辣,多食用甘润之物,如百合银耳等。

从年龄来看,老年人、幼童要选择营养丰富且易消化的食材,尽量不吃冷食以顾护胃气。尤其是老年人,更要重视食疗,正如宋代养生学家陈直在《养老奉亲书》中提到,老人身体素虚,难抵峻猛药性,故“皆厌于药,而喜于食”,因此以食疗养生最佳。老年人除了前述饮食有节、五味调和、顺应四时之外,还要结合生理特点来选择饮食,安排三餐。如《老老余编》所述,当夏之时,老人气弱,清晨应进暖气汤散,饮食以温软为宜,不应过饱;渴时宜粟米温饮,忌生冷肥腻;冬月之际,可饮山药酒、肉酒以御寒气。而老年人血虚气怯,运化不足,故“好酒腻肉、温肉肉汁、烧炙燥爆、辛辣甜滑皆在所慎”。针对一些老年常见慢性病,我们也可以在三餐之中适当调整以达到辅助治疗的作用。比如阴虚血虚、滋养不足者,容易大便秘结,可常服芝麻糊、杏仁露,取其质润多脂、滋养补虚,以达到润滑通便的效果。

综上所述,那些蕴含在一日三餐、四季饮食中的中医智慧,渗透了千百年来中华民族对生命的尊重和不懈探索,穿过漫长岁月长河,以一粥一饭、一粟一蔬的形式呈现在你的餐桌上,充实了我们的味蕾,滋养了我们的身心。饮食养生文化的魅力就在于此——不仅让我们气足、精充、神旺,更加深了我们对中华传统文化的热爱和理解,并启发我们在继承发扬的基础上不断思考和创新。(据《光明日报》)

健康提示

## 雪地浸湿鞋袜警惕“脚气”变“丹毒” 尽快清洗足部更换干燥衣物

■陆静 雷春香

冬季雪后出行或去冰雪游乐场,稍有不慎就可能弄湿鞋袜。市中研院附院外科医师邢宇浩提醒市民,如果本身患有脚气,又不能及时更换湿冷的鞋袜,就要警惕丹毒来袭。一旦发现足背部或小腿有红肿、热痛感要及时就医。

邢宇浩说,丹毒为溶血性链球菌感染引起的皮肤及皮下组织内淋巴管及周围组织的急性炎症,面部、小腿和足背部是好发部位,主要表现为皮肤的红、肿、热、痛,即皮肤出现水肿性红斑,红斑界限清楚,表面紧绷发亮,并在4天至5天内迅速向四周扩大,患者自觉灼热疼痛。糖尿病、慢性肝病、营养不良、酗酒、丙种球蛋白缺陷以及肾性水肿等患者是丹毒的高发人群,足癣、指甲真菌病、小腿溃疡、鼻炎、慢性湿疹等是常见诱发因素。因此脚气患者要特别警惕丹毒的发生,冬季雪天出行,若鞋袜长时间浸湿需尽快清洗足部更换干燥鞋袜。糖尿病患者则需清

洁消毒处理或就医检查。

邢宇浩建议市民发现疑似丹毒病情要尽快就医,丹毒疾病发展迅速,短短几天便可能出现患病部位张力过大,导致大面积水疱形成、局部破溃坏死等不良后果。目前外科针对此疾病采取中西医结合治疗,内外同治,以达到缩短治疗周期、巩固治疗效果、减少复发等目的。丹毒的系统药物治疗首选青霉素,足疗程用药以防复发;中药治疗可辨证施治,口服经方、验方汤药以清湿毒、散瘀血、通经络。外用药物治疗包括湿敷治疗、金黄膏、玉露膏、芙蓉膏等特色中药封包治疗。物理治疗有紫外线照射、超短波红外线、微波疗法等。邢宇浩还提醒丹毒患者,丹毒发病时应禁食辛辣、腥发食物,以免伤口溃烂且久治不愈,包括酒、刺激性饮料、海鲜、鸡蛋、牛羊肉等湿热肉类等。此时应多喝白开水,有利于排毒。(据《天津日报》)

慢病防治

## 干细胞应用为治疗视网膜疾病提供新思路

■雅黎 黄琪奥

1月21日,记者从陆军军医大学西南医院获悉,该院教授徐海伟团队与陆军军医大学心理学院教授范晓棠团队,指出了基于类器官平台富集的人视网膜祖细胞外囊泡可对损伤的视网膜色素上皮起到保护作用,为开发建立下一代再生医学药物、创新视网膜变性治疗方式提供了新思路。相关研究成果近日在《细胞外囊泡杂志》发表。

据介绍,年龄相关黄斑变性、视网膜色素变性等多种视网膜变性疾病,是造成视觉损害和致盲的重要原因,极大地影响了患者的生活质量。研究表明,感光细胞或视网膜色素上皮细胞进行性死亡,是这类疾病的核心致病环节,且目前尚无有效的干预方法。因此,如何延缓感光细胞及视网膜色素上皮细胞的死亡,无疑是治疗视网膜变性疾病的关键。

“经过多年研究,干细胞的应用为治疗视网膜变性疾病打开了一扇新的大门。目前,我们已开展了多项临床试验,探索干细胞治疗视网膜变性疾病的安全性和可行性。干细胞移植在恢复患者视力方面展现出较大潜力。”徐海伟说,开发建立优化的视网膜干细胞产品及阐明干细胞治疗机制,是临床转化的必经之路。

为此,团队把目光投向了类器官来源的干细胞产品。“类器官是由干细胞培养而来的迷你器官组织,是产生细胞药物的原料工厂。细胞外囊泡是由细胞分泌的具有膜结构的小泡,可以作为新型干细胞药物,相较于传统的干细胞移植治疗,细胞外囊泡可以工业化制备、运输、储存,且具有较低的成瘤性及免疫原性,因此独具优势。”徐海伟介绍,类器官技术及细胞外囊泡介导的无细胞疗法的兴起,有望创新生物药物的研发。因此,他们决定结合类器官及细胞外囊泡两大利器,探索治疗视网膜变性疾病的新模式。

研究过程中,团队基于类器官平台成功分离获得了视网膜祖细胞外囊泡,并将其与经典的人胚胎干细胞外囊泡进行了生物学特征比较。研究人员通过4D蛋白质组学测序,揭示了类器官来源的视网膜祖细胞外囊泡具有更好的安全性,并具有独特的调节脂代谢的作用。实验结果显示,细胞外囊泡可以整合进入损伤视网膜色素上皮细胞的线粒体网络,提高视网膜色素上皮细胞的脂肪酸氧化能力,挽救由于脂质过载导致的细胞损伤,对视网膜变性疾病产生治疗作用。(据《科技日报》)

## 中青年女性无症状低血压无需治疗 低体重可适当增重来增压

■王晓辉

45岁的王女士每次单位查体都显示其血压低,只有90/60mmHg左右,有时甚至还不到这个血压。看着别人血压都比自己高,她决定到医院就诊。天津医科大学总医院全科医学科边波副主任医师接诊后表示,尽管王女士血压较低,但素来并无不适,可正常工作。她这样的无症状低血压多是生理性的,不用处理,也不需要改变生活方式,更不需要服药。如果想高一些,吃得胖一些、锻炼得强壮一些、多喝水、多吃点咸就可以了。但这些措施会导致高血压,并不推荐给所有无症状的低血压人群,主要推荐给特别瘦的低血压人群。

“我们要警惕的是原来血压高突然血压降下来,比如140mmHg至150mmHg降到了90mmHg至100mmHg。这样低下去的过程往往有症状,比如没精神、乏力、直立后头晕、眼前发黑等,可以表现为

体位性低血压、餐后低血压等。导致此类血压降低的原因主要有以下三方面:第一,血液和体液容量不足,比如出血、贫血、严重恶心呕吐等。明显的消耗性消瘦的病人,比如结核等慢性感染、肿瘤,也会造成容量相对不足。第二,心脏动力不足,比如新发心肌梗死、心肌炎、慢性心力衰竭进展等。第三,缩血管力度小、扩血管物质多,比如神经系统进行性疾病、脑梗塞、帕金森、长期糖尿病。内分泌不足比如垂体功能低下、甲减等。

因此发现血压偏低,可以先找找是否存在以上原因,如果有则需要针对性治疗,看看能不能改善;如果不能改善则可尝试对症处理,多喝水,吃得咸一些,或起立缓和一些,站立时穿弹力袜,或者服用激素类药物、服用阿尔法受体兴奋剂等。药物措施必须经专业医生诊治后获得。(据《健康时报》)