

从“治已病”到“治未病”

九种体质的“专属养生经”

本报全媒体记者 陈沐妍



等虚寒表现为主要特征。舌淡胖嫩,脉沉迟。
阴虚质:阴液亏少。以口燥咽干、手足心热等虚热表现为主要特征。形体偏瘦,舌红少津,脉细数。

痰湿质:痰湿凝聚。以形体肥胖、腹部饱满、口黏苔腻等痰湿表现为主要特征。苔腻,脉滑。

湿热质:湿热内蕴。以面垢油光、口苦、苔黄腻等湿热表现为主要特征。形体中等或偏瘦,苔黄腻,脉滑数。

血瘀质:血行不畅。以肤色晦暗、口唇暗淡等血瘀表现为主要特征。舌黯或有瘀点,舌下络脉紫黯或增粗,脉涩。

气郁质:气机郁滞。以神情抑郁、忧思脆弱等气郁表现为主要特征。形体瘦者为多,舌淡红,苔薄白,脉弦。

特禀质:先天失常。以生理缺陷、过敏反应等为主要特征。

因人施养,九体九法调阴阳

韩琪医师将中医智慧搬进现代厨房,根据九套“体质说明书”,为各类人群提供了生活化的调养指导。

平和质:饮食宜均衡,五谷杂粮、蔬菜水果、鱼肉蛋奶等合理搭配,可多吃山药、小米、百合等性平的食物。

气虚质:宜食具有益气健脾作用的食物,如糯米、大枣、山药、白扁豆、鸡肉、香菇等。日常避免过度劳累,可练习六字诀中的“吹”字功,有助于补气。

阳虚质:建议多吃温阳散寒的食物,如羊肉、韭菜、核桃、生姜、肉桂等。要注意保暖,尤其是腰部、腹部和下肢,可多晒太阳。

阴虚质:宜吃滋阴清热的食物,如黑芝麻、百合、枸杞、桑椹、鸭肉等。避免熬夜和剧烈运动,可用知母、黄柏等中药泡脚,以滋阴降火。

痰湿质:饮食以清淡为主,多吃健脾利湿、化痰祛湿的食物,如薏苡仁、赤小豆、冬瓜、荷叶、陈皮等。

湿热质:多吃清热利湿的食物,如绿豆、苦瓜、黄瓜、芹菜、马齿苋等。还应避免居住在潮湿环境,可定期拔罐、刮痧。

血瘀质:宜食具有活血化痰作用的食物,如山楂、桃仁、红花、玫瑰花、黑木耳等。可进行适量的有氧运动,如慢跑、瑜伽等。也可使用红花、艾叶等中药泡脚,以促进血液循环。

气郁质:多吃疏肝理气的食物,如佛手、橙子、柚子、香橼、柴胡等。可按摩太冲穴、期门穴等。

特禀质:过敏体质者应避免食用已知的过敏原食物。可适当食用具有益气固表作用的食物,如黄芪、白术、防风等,以增强机体免疫力。同时,注意避免接触过敏原,做好室内清洁。

当下,亚健康成为现代人的通病,熬夜追剧后头晕脑胀、冷饮下肚便肠胃抗议、换季降温出现打喷嚏的症状……这些身体发出的“求救信号”,正是中医所说的“未病”征兆。

寒春料峭时,有人单衣不惧寒风,有人却裹紧棉袄仍觉冷;盛夏酷暑中,有人清爽如沐凉风,有人稍动便汗如雨下。这些差异,恰是不同体质的生动写照。

3月24日,记者采访渭南市人民医院针灸推拿门诊医师韩琪,教大家学会辨识体质、顺势调养,把疾病的火苗掐灭在萌芽时。

探源“治未病”思想

“中医治未病”是中医预防和养生的一种思想和观念。最早源于《黄帝内经》记载:“上工治未病,不治已病治未病。”“治未病”即采取相应的措施,防止疾病的发生发展。

韩琪介绍,治未病的核心思想为未病先防、既病防变和瘥后防复。

未病先防指通过顺应自然、调节情志、饮食有节、起居有常、适度运动等方法,增强体质,提高机体的抗病能力,预防疾病的发生。比如,早睡早起、多参加户外活动,有利于适应阳气的升发。而保持心情舒畅,避免过度焦虑、愤怒等不良情绪,则可以防情志致病。

既病防变即疾病发生后,应及时采取措施,防止疾病的进一步发展和传变。韩琪说,一方面要早期诊断、早期治疗,另一方面要根据疾病的传变规律,提前采取预防性治疗措施。如治疗肝病时,要注意调理脾胃,防止肝病传脾。

“疾病痊愈后,要注意调养身体,防止疾病复发。”这就是瘥后防复。具体包括合理饮食、适当休息、调节情志等,使身体恢复到正常状态,并巩固疗效。例如,感冒痊愈后,要避免过早劳累,注意保暖,防止再次感受外邪而导致感冒复发。

了解自己的体质吗

中医将人的体质分为九类,为了使大家更好的对照了解自身体质,韩琪做了详细介绍。

“平和质是不虚不实、阴平阳秘的健康人群。”韩琪说,该体质的特点为体态适中、面色红润、精力充沛、头发稠密有光泽、耐受寒热、睡眠良好、苔薄白、脉和缓有力。然而,平和体质人群较少,大多数人为另外八种处于亚健康状态的偏颇体质。

气虚质:元气不足。以疲乏、气短、自汗等气虚表现为主要特征。舌淡红,舌边有齿痕,脉弱。

阳虚质:阳气不足。以畏寒怕冷、手足不温

羊膜束带综合征不用怕

破解子宫里的“隐形枷锁”

本报全媒体记者 陈沐妍



近日,西北妇女儿童医院传来医学突破——该院手足骨科李晓博主任团队成功完成西北首例复杂性胎儿宫内肢体手术,通过胎儿镜微创技术松解羊膜束带压迫,为罕见患儿保住肢体。

3月19日,记者就这一病症,采访了李晓博医生,为大家深度解析羊膜束带综合征这一子宫内的“隐形枷锁”。

什么是羊膜束带综合征

在孕妈妈的温暖子宫里,羊膜如同一个精心设计的摇篮,包裹着羊水,为胎儿提供了一个安全舒适的成长环境。然而,当这层保护膜出现裂痕,羊膜内的纤维束或纤维鞘便可能如同无形的枷锁,紧紧缠绕或压迫胎儿的某个部位,这便是羊膜束带综合征的由来。

通俗点说,就是宝宝的某些部位被“缠住”了,这种束缚阻碍了宝宝的正常发育,导致先天畸形,严重时甚至可能面临截肢的风险。

“临床上,通常将羊膜束带综合征常分为四级。”李晓博介绍,从轻度束带仅嵌入皮下,到最严重的先天性截肢,每一度都代表着不同的挑战与风险。轻度患者可能仅表现为皮肤上的小凹陷或痕迹,而重度患者则可能面临肢体截断、面部畸形等严重后果。因此,尽早发现羊膜束带综合征,为胎儿争取宝贵的治疗时间显得尤为重要。

从出生后治疗到宫内干预

对于已经确诊的羊膜束带综合征患儿,出生后治疗是不可或缺的一环。

“根据畸形严重程度和孕周,治疗方案包括分为出生后治疗和宫内干预。”李晓博说。针对出生后治疗,其中,外科矫形旨在修复肢体缺损、分离并指(趾)、重建肢体等,甚至利用3D打印技术植入人工关节,以恢复患儿的正常生理功能。康复治疗则针对运动功能障碍进行物理训练,帮助患儿恢复功能,提高生活质量。

“这些治疗方法的综合应用,不仅为患儿带来了身体上的康复,更让他们在心理上获得了极大的鼓舞和信心。”李晓博说。然而,对于某些严重病例,宫内干预成为了一种创新且有效的治疗手段。

李晓博特别提到了胎儿镜手术。这是一种在胎儿仍在母体子宫内时进行的微创手术

别踩春季健康雷区

三种儿童疾病正暗中潜伏

本报全媒体记者 陈沐妍

近期,各医院儿童门诊量激增,流感病毒、百日咳、诺如病毒、过敏性疾病等春季高发疾病来势汹汹,俨然成为威胁孩子健康的“隐形刺客”。

3月21日,记者就此采访了西安市儿童医院的医生,为大家揭开儿童春季流行疾病的面纱,帮助孩子筑牢防护屏障。

呼吸道的“持久挑战”——百日咳

“咳嗽一声接着一声,一天重于一,剧烈咳嗽伴着脸色发红,直到咳吐才会停止,伴有鸡鸣样的回声。”感染科二病区主任医师王小燕说,这就是被传染了百日咳。

百日咳到底咳多久?难道真的要一百天?这是很多家长所关心的。

据目前研究结论,百日咳平均病程为1.5个月至3个月,但具体持续时间存在个体差异。早期诊断与规范治疗可显著缩短病程,若延误治疗或体质较弱,咳嗽可能迁延反复。

值得注意的是,即便进入恢复期,接触二手烟、冷空气或剧烈运动等刺激因素,仍可能诱发剧烈咳嗽,导致病程延长。

百日咳鲍特菌通过飞沫传播,传染性在初期流涕阶段最强,此时患儿尚未出现典型咳嗽,极易造成隐匿传播。因此,及时接种疫苗是预防的关键。我国接种的是无细胞疫苗,2月龄起开始基础免疫。王小燕特别提醒广大家长,接种疫苗后产生的保护性抗体无法提供终身免疫,七岁之前记得要补打加强针。

在家庭护理方面,王小燕给出了“三防原则”的建议:一防交叉感染,确诊患儿需居家隔离21天,接触者佩戴口罩;二防环境刺激,每日至少通风3次,避免烟雾、花粉等诱因;三防治疗误区,若孩子出现呼吸暂停、口唇发绀等缺氧症状,应立即送医,不要自行使用止咳药。

免疫系统的“混乱信号”——过敏性疾病

当春风裹挟着花粉扑面而来,不少孩子的皮肤也开始拉响警报——面部和四肢泛起片片红斑丘疹,伴抓痕交错,孩子们不自觉地揉眼揉鼻,喷嚏与泪水齐飞,这便是过敏性鼻炎在作祟。

“阻断过敏原是防护的关键。”皮肤科主治医师李静说,尘螨、花粉等过敏原是疾病的幕后推手。李静建议,花粉季外出,护目镜、口罩、长袖衫等物品必不可少。

此外,居家环境要保持干燥清洁,每周用55℃热水清洗床单,在花粉高峰期(早晨和傍晚)减少户外活动,关闭门窗,回家后及时洗脸、冲洗鼻腔,更换衣物。

而治疗则需遵循“阶梯式”方案:皮疹破溃时,用莫匹罗星预防感染;瘙痒难耐时,炉甘石洗剂可快速止痒,地奈德乳膏等弱效激素短期使用需严格遵医嘱;口服西替利嗪等二代抗组胺药,既能缓解鼻塞流涕,又能减轻皮肤瘙痒。此外,李静提醒家长,若自行用药3天无缓解,反复发作或者突发严重过敏反应(喉头水肿、呼吸困难、四肢发凉),需立即就医。

胃肠道的“急性风暴”——诺如病毒

王小燕介绍,诺如病毒是全球急性胃肠炎散发病例和暴发疫情的主要致病原。这种病毒潜伏期短,感染后12至48小时即可发病,儿童多以突发剧烈呕吐为首发症状,有时还伴有肚子痛、发烧和头痛等。

该病毒传播方式多样,接触病人、被污染的物体表面或者被污染的食物和水都可能被传染。学校、幼儿园、餐馆等人群密集场所最容易爆发,常出现“一人感染,全班中招”的现象。

“勤洗手是预防诺如病毒感染和控制传播最重要、最有效的措施。”王小燕说,要做到饭前便后勤洗手,使用肥皂和流动水洗手至少20秒。饮食方面,瓜果蔬菜需彻底清洗,不吃生冷和半生的食物,不共用餐具。

若家中出现感染者,需实施严格的消毒隔离措施,呕吐物、排泄物用含氯消毒剂处理,定期进行物表消毒,保持室内空气流通。

诺如病毒感染一般选用对症支持治疗,选择清淡易消化的食物,多喝水,口服补液盐,适当补充益生菌。切勿自行使用泻药,以免掩盖病情,延长病程。

王小燕提醒家长,应密切观察患儿是否出现脱水现象,如有精神欠佳、尿量减少、口唇干燥等症时,即为脱水,需要补液;一旦出现哭时无泪、眼窝凹陷、无尿等表现,务必立即就医。

科学防花粉过敏 减少“一把鼻涕一把泪”

简娟

春暖花开的季节,带来的不仅是怡人的春色,很多人还会经历“一把鼻涕一把泪”的困扰。什么是花粉过敏?如何科学预防和应对花粉过敏?记者采访了相关专家。

西安交通大学第二附属医院耳鼻喉头颈外科病理科副主任医师祝康介绍,花粉过敏本质是机体免疫系统对花粉的异常应答反应。当风媒花粉,如柏树、杨树、桦树、松树等,通过呼吸道或黏膜进入人体后,过敏体质者的免疫系统会误判其为“入侵者”,释放组胺等炎性介质,产生一系列症状,如打喷嚏、流鼻涕、眼痒、皮肤瘙痒等,诱发过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、过敏性皮炎、哮喘等一系列症状。“春天外出赏花的时候需警惕树木类

风媒花粉。”祝康说,“而那些颜色鲜艳的樱花、桃花、梨花、杏花等多属于虫媒花,反而不易引起过敏。”

西安交通大学第二附属医院耳鼻喉头颈外科病理科助理研究员陈敬国表示,花粉过敏的防控需要建立“四维防御体系”,涵盖物理隔离、预防干预、应急处理及系统治疗。第一维度是“躲”,即物理隔离。外出时佩戴N95口罩、护目镜和长袖防晒服,避免在花粉高峰期外出。居家时关闭门窗,使用高效微粒过滤(HEPA)滤芯的空气净化器,并在室内晾晒衣物。实时追踪所在地的每日花粉浓度播报数据,动态调整防护措施。第二维度是“防”,即提前主动防御。花粉季前2至4周可启动预防性用药,如鼻喷激素或抗组胺药。饮食上,

增加维生素C和Omega-3脂肪酸的摄入,减少光敏性食物。第三维度是“护”,即应急处理。轻度症状可用生理盐水冲洗鼻腔、冷敷眼部缓解瘙痒,佩戴护目镜或口罩,症状较重时需遵医嘱使用对症药物。第四维度是“治”,即系统治疗。

祝康指出,常规药物对症治疗很重要,常用药物包括鼻用糖皮质激素、白三烯受体拮抗剂、抗组胺药等,新型的生物制剂则为中重度患者提供了新的治疗选择。过敏原特异性免疫治疗是长期有效的选择,疗程约3年,有效率约80%。此外,免疫调节也是重要的辅助手段,如保证优质睡眠、适度运动和减少压力。若出现咳嗽、呼吸急促、面部肿胀或意识模糊等严重过敏反应,需立即就医。

易过敏人群如何过好春天

黄凯莹 侠克



“这是南方气温回升且湿度较大所致,特别是恼人的‘回南天’时有发生。”广西壮族自治区妇幼保健院过敏性疾病科副主任医师冯燕华说,温暖且潮湿的环境容易滋生霉菌,同时也非常适合粉尘螨繁殖。

霉菌过敏、粉尘螨过敏与花粉过敏的症状相似。“值得注意的是,儿童粉尘螨过敏可能影响生长发育,霉菌孢子进入人体后可能引发咳嗽、气喘等过敏反应,严重可危及生命。”冯燕华说。

反复过敏是因为“免疫力差”吗

过敏时我们的身体会发生什么?马婷婷说,以花粉过敏为例,患者免疫系统会将原本无害的花粉识别为“有害物质”,为清除“有害物质”产生一系列异常免疫应答。

“一些患者将反复过敏的原因简单归结于‘免疫力差’。”冯燕华说,其实过敏的原因涉及多个方面,包括环境因素、遗传体质、欠科学的生活方式等。

冯燕华说,现代人户外活动减少、室内过敏原暴露增多、肥胖、不健康饮食等,都可能导致免疫功能紊乱;过度使用洗涤剂、反复消毒、过度防晒等习惯,也容易破坏皮肤和消化道的自然屏障,增加过敏几率。

许多人称自己是过敏性体质。一般而言,过敏性体质人群更易出现过敏症状,且对过敏原的耐受性较低。北京同仁医院过敏科主任医师段魁说,过敏性鼻炎为例,它是由外界过敏原刺激鼻腔黏膜引发的超敏反应,空气中漂浮的各种花粉、尘土、螨虫、动物皮毛、霉菌等都是常见的过敏原,“但即便是在相同的环境下,并不是所有人都会患上过敏性鼻炎,这与过敏性体质有一定关系”。

过敏性体质是否都是天生的?段魁说,有家族过敏史的人群患上过敏性疾病的概率会显著增加,但原本非过敏性体质的人也可能因外部刺激演变成过敏性体质。

专家提醒,导致过敏的成因有很多,可能是综合的因素,“免疫力差”确实是导致

打喷嚏、流鼻涕、眼睛痒、皮肤红肿……春季是过敏高发季节,易过敏人群全副武装仍难逃其扰。春季过敏主要是由什么导致的?反复过敏是因为“免疫力差”吗?防过敏需要怎么做?笔者就此进行了采访。

春季过敏,要防的只有花粉吗

“每年的3月初至3月中,过敏‘雷打不动’,准时到来。”家住北京西城区的李女士说,她大约十年前开始反复过敏,最初几年滴抗过敏的眼药水就能缓解,如今已需要服用抗过敏药。

今年3月上旬,李女士又出现眼睛痒、打喷嚏、鼻塞、鼻塞、流涕等症状,严重时甚至夜里会因鼻塞“憋醒”。经检查,李女士最主要的过敏原为圆柏花粉,她家周围许多公园都种植着圆柏、梧桐等树木。

近期以来,有很多人正经历着李女士类似的遭遇。北京同仁医院数据显示,每年1—3月春季花粉播散期间,门诊过敏相关症状的患者较平时明显增长。

“由于吸入外界空气传播的花粉而引起的过敏反应被称作花粉症,它是一种常见的过敏性疾病。”首都医科大学附属北京世纪坛医院变态反应科主任医师马婷婷说,患者在吸入或接触到花粉后会引发以鼻黏膜、眼结膜等为主的一系列症状,包括鼻痒、打喷嚏、流清鼻涕,部分人可伴有眼睛红肿、眼痒、咽喉痒、耳痒、上唇痒和咳嗽,严重者可出现胸闷气短,甚至呼吸困难。

春季里,在华北和华中地区,桦木花粉、柏树花粉和梧桐花粉是主要过敏原。在湿度较大的华南地区,此时主要的过敏原除了花粉还有霉菌、粉尘螨等。