

## 春季养肝重“四调”

◆ 祝峻峰

春为四时之首,大地回春,万物复苏,自然界生机勃勃,阳气迸发。人体的阳气也顺应自然,向上、向外疏发。五行中春天与肝脏同属于木,肝的生理特性就像春天的树木那样生发条达,故肝与春气相通应。若能在春季这个时机好好调养肝脏,则可抗病防衰,故有“应春温之气以养肝”之说。因此春季养生,在饮食、起居、精神、用药等方面,都需顺应春气以养肝脏。

### 调节饮食辨证养肝

春季饮食总的应遵循“省酸多甘”原则养肝。此外,又将肝病患者分为不同的体质,不同的体质辨证饮食来达到调养肝脏的目的,常见有以下几种:

■ **肝火上炎型** 这种体质患者大多表现为心烦、易怒、头痛、头晕、眼睛发红、牙痛或牙龈红肿、耳鸣、口苦、小便黄、大便干等症。饮食应以柔润之品调之,中医称“全阴以养阳”,食以雪梨、芹菜、苦瓜、野菜之类清肝泻热;此外,平时可饮绿茶、菊花茶、莲子心茶以清肝火。

■ **肝阴不足型** 这种体质患者大多表现为手脚心热、潮热盗汗、口干咽燥、肋肋隐痛、头晕耳鸣等症,则为“肝阴虚”,应多喝养阴的鱼汤、甲鱼汤、海参汤,切勿饮酒,忌食辛辣、羊肉等助火之品。其次,可顺应春升之气,尤其早春仍有冬日余寒,可选吃韭菜、魔芋、大头菜、芥菜、香菜等性微温味微辛食品以阳中求阴。

■ **肝郁脾虚型** 这种体质患者大多表现为身倦乏力、食少腹胀、两肋胀痛、大便稀溏等。春季进补则应“省酸增甘,以养脾气”,意为少吃酸味多吃甘味的食物以滋养肝脾两脏。甘味入脾,最宜补益脾气,脾健又辅助于肝气。性温味甘的食物首选谷类,如糯米、黑米、高粱、粟米、燕麦;蔬果类,如刀豆、南瓜、扁豆、红枣、核桃、栗子等;肉鱼类,如牛肉、猪肚、鲫鱼、花鲤、鲈鱼、草鱼等。人体从这些食物中吸取丰富的营养,可使养肝与健脾相得益彰。

### 调节动静活动养肝

万木吐翠的春天,正是采纳自然阳气养肝的好时机,适量运动可以帮助肝气的生发,不仅可促进血流通畅,使肝脏有足够的氧和营养物质供应,而且可以加速新陈代谢,起到保肝作用。各人应根据自身体质状况,选择适宜的锻炼项目。静可选择练习气功,静静坐下或站定,全神关注在呼吸调节中,慢慢地用鼻子吸气、吐气,可以缓和神经肌肉,平衡自律神经系统。简单的深呼吸可以排除体内积热,让身体重新获得能量。另外,可适当地做些有氧锻炼,如游泳、慢跑、打太极拳等。要使活动得到收益,须持之以恒,这样不仅使肝脏得到滋养,体内的其他脏器及心灵都得到滋养。但慢性肝病的患者不适应剧烈运动。

### 调畅情志怡情养肝

中医认为“怒伤肝”,生气发怒易导致肝气血淤滞不畅而成疾。尤其春季肝气旺盛,情志不畅易怒易郁,要想肝脏强健,要淡泊名利、心平气和、宁静致远,乐观开朗,学会制怒,从而使肝火熄灭,肝气正常生发、顺调。如遇到不快的事首要戒怒,如无法控制应及时进行宣泄,可防肝气郁结。但宣泄时间不宜超过3到5分钟。

### 调整药物“三因”养肝

药物养肝是春季养肝的重要组成部分,中医学有“天人相应”的理论,春主生发之气,天人相应,适时调用药物有益健康。春季可因人因地因时进行药物养肝。

■ **因人** 如素体阳气偏虚的人,往往

会出现头昏、体倦、畏寒、郁郁不乐、胆怯等症,这是肝气不升和升而不及的肝虚症,至春季得大自然之助病情可稍愈,若调养得当,病则愈于春。宜进温热益气药物,如补中益气丸、金匮肾气丸等,忌用苦寒药物。肝旺之人则不然,其人能冬不能夏,遇到春升之气,会重其疾,可药用杞菊地黄丸、生脉饮、牛黄上清丸清肝药物。

■ **因地** 春季药物根据各地区不同气候,合理选用温、热、凉、平和益气、利血、养阳、补阴调养脏腑的方药。通常,对无病及个人体质情况差异不大者,北方进补,宜选辛、甘之品,兼以温补,如人参、熟地、当归、黄芪等,用以帮助春阳升发,保护阳气。南方气候温暖,常春雨绵绵,宜兼顾健脾利湿之品,如党参、茯苓、白术、薏苡仁。春暖花开后,则可进凉补之品,如玉竹、生地、沙参等。

■ **因时** 春季,是肝脏易发病季节,肝病患者大多伴发着不同的症状。若遇头晕目眩,视物模糊之时,常用枸杞子、菊花、苍术、白蒺藜等养肝明目之类;如有肋肋胀痛,频繁叹气之时,可用地骨皮、柴胡、白芍、川楝、地黄、黄精、枸杞子等柔肝理气之类;若见五心烦热,口干舌燥之时,可用麦门冬、沙参、生地、枸杞等滋养肝肾之品。

一年之计在于春,肝病患者要顺应春季阳气萌发与肝性条达的特性,调摄精神情志,注意饮食起居,合理搭配膳食,科学养肝护肝,为一年的身体健康打下基础。

(作者为上海市中医医院肝病科副主任医师)

在4月11日“世界帕金森日”之际,脑深部电刺激治疗帕金森病临床指南正式发布。这一指南的发布,标志着脑深部电刺激的治疗将更加统一、规范、安全,广大帕金森病患者将从中获益。

据上海瑞金医院功能神经外科主任孙伯民介绍:帕金森病是老年人中的常见疾病,严重影响患者的生活质量和社会功能。虽然早期的帕金森病患者对于药物治疗非常有效,但往往3-5年后药物疗效逐渐下降。对于中晚期的帕金森病患者,脑深部电刺激(又称脑起搏器)治疗是一种非常安全有效的治疗,在国外已有了二十多年的历史,中国自1999年迄今全国已有数千例患者接受了脑起搏器治疗,瑞金医院功能神经外科作为国内最早开展这项治疗的单位,已经为近千例帕金森病患者植入脑起搏器。国内虽然有了十多年的治疗经验,但在如何选择手术病人、术前病人的评估、手术操作及术后管理等许多细节方面尚缺乏统一标准,使得少数病人花费了昂贵的治疗费用却得不到理想的治疗效果。今后在统一的临床治疗指南指导下,医生可以更准确地选择手术病人,规范手术操作,减少并发症的产生,从而使患者获得更好的治疗效果。

帕金森病患者将获更好疗效

◆ 林美

## 科学管理 为癌症患者重建希望

◆ 陈平

在2012年全国肿瘤防治宣传周,由赛诺菲集团与瑞金医院乳腺癌疾病诊疗中心共同发起的“友爱历程”乳腺癌患者关怀项目在上海启动升级仪式。“友爱历程”项目自2011年启动以来,一直以深入了解和满足患者的需求为基础,通过推广实施“患者管理”的先进理念和“乳腺癌专科医生+护士”联合主导的个体化关爱模式,促进医患沟通,多方携手帮助乳腺癌患者提升战胜疾病的信心和勇气,取得最佳治疗效果。

在过去的一年,共有15个城市的16家医院率先参与“友爱历程”项目,为乳腺癌患者和医护人员搭建了一个相互交流、相互理解、相互信赖的平台,获得了医患各方的好评。2012年“友爱历程——乳腺癌患者关怀项目”将在第一年成功经验的基础上全面升级,扩大覆盖至全国25个城市的50家医院,帮助更多乳腺癌患者和医护人员深入了解并最终获益于乳腺癌规范化治疗。

个体化治疗一直是乳腺癌治疗的发展方向,而现今提倡的肿瘤综合治疗是指以外科手术为主,并根据患者的不同情况,将化疗、放疗、内分泌治疗、心理治疗等多重治疗手段结合起来,从而提升治疗效果,延长患者生存时间。“友爱历程”项目倡导的“患者管理”正是以个体化治疗为基础,探索多学科联合的医疗服务模式,通过医生问诊和责任护士日常沟通的形式,多元、及时地采集乳腺癌患者个体化需求信息,为更具针对性的个体化治疗和护理方案提供依据,最终提升治疗效果。

CIOSH

第84届中国劳动保护用品交易会

The 84<sup>th</sup> China Occupational Safety & Health Goods Expo.

www.ciosh.com 010-68535315

超过20000平米展示面积

近600家企业参展

逾万名专业观众洽谈采购

主办单位  
中国纺织品商业协会

承办单位  
中纺流通(北京)商务咨询有限公司

支持单位  
国家劳动保护用品监督检验中心(北京)

2012·4·24-26  
上海光大会展中心