

康健园



扫码关注新民
康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第 770 期 | 2019 年 12 月 9 日 星期一 本版编辑: 潘嘉毅 视觉设计: 戚黎明 编辑邮箱: pjy@xmwb.com.cn

从中医养生观谈运动之道

中医提倡适量运动、适合每个人自身的运动方式,反对运动过极。例如孙思邈在《千金方》中云:“养性之道,常欲小劳”“体欲常劳,但勿多极”。又如《黄帝内经》云:“五劳所伤:久视伤血,久卧伤气,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋。”即过度运动损害健康。再如华佗曾对弟子说:“人体欲得劳动,但不当使极耳,动摇则俗气得消,血脉流通,病不得生,户枢不朽也。”华佗继承和发展了前人“圣人自治己病,治未病”的预防理论,为年老体弱者编排了一套模仿猿、鹿、熊、虎、鸟等五种禽兽姿态的健身操——“五禽戏”。



重温中医养生智慧精髓

中医养生智慧早在 2000 年前就已经阐明,《黄帝内经》云:“法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄劳作,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”即指人应遵循自然界变化规律而生活,根据正确的养生保健方法进行调养锻炼,饮食要调和有节制,顺应日运动的节律进行起居,不要过度劳动及房劳过度,这样身体与精神俱佳,就可以尽享天年。

顺应四时把握运动耐受力

中医强调“和”的思想、即度的把握,不偏不倚、不过不及。对于运动而言,倡导动静结合,运动要调和;世界上最好的运动是适合自己的运动,是自己喜欢的运动、是运

动强度与身体承受能力相匹配。那么,哪个点才是自己的耐受力呢?其实寻找起来很简单:该强度运动令你微微出汗,身体温暖,如果你再增加运动强度就可能有一些不舒服了,这个点就是自己的耐受力。

中医经典《黄帝内经》云:“五脏化液,在心为汗”“汗为心之液,精气之所化,不可过泄”。如人体运动过程中大汗淋漓,过度出汗,气随汗脱,就会损伤心气,严重者心气暴脱,出现晕厥甚至猝死。

运动要顺应四时,即运动要顺应春生、夏长、秋收、冬藏及昼夜变化之规律。例如,白天属阳,人体阳气运行于外,可正常活动;夜属于阴,阳气运行于内,需闭藏得以濡养。夜间体温下降,心率呼吸变慢,通过睡眠休息恢复体力。如果人体夜间过度疲劳、过度运动则使阳气耗损,重者阳气暴脱至死亡。

日常调理重在补益心气

中医理论心主血脉、主神志,正常情况下心气充盛、血脉畅通,则人体精神充沛、思维敏捷;中医养生重在养心,养心重在静心。部分人群经常出现疲倦、乏力、心悸、气短、胸闷、失眠等症状,伴舌质淡脉细,或有心脏早搏病史,是心气不足的表现,应补益心气并减少运动。

在排除器质性心脏病后,日常可以服用补益心气茶饮方:生脉丹参枣仁茶。组成:人参 6 克、麦冬 12 克、五味子 9 克、丹参 18 克、酸枣仁 15 克。开水适量,泡茶饮,每日一剂。本方具有益气活血、养阴生津、宁心安神之功效。

冯其茂(上海中医药大学附属市中医院心内科副主任医师)

专家点拨

近来,王女士双眼干涩、易疲劳、眼胀、视物模糊,这一系列不适严重影响了她的生活和工作。在市北医院眼科,她被确诊为双眼睑板腺功能障碍相关性干眼症,并继发角膜上皮脱落。在给予相关基础治疗后,王女士每 3 周接受一次 OPT(强脉冲激光)治疗。经过 2 次治疗后,她的干眼症状明显好转,恢复了正常的生活和工作。

随着电子产品的普及,眼妆、隐形眼镜、



双眼干涩,有异物感、烧灼感 小心被干眼症盯上

环境污染等因素的影响,患干眼症的人越来越多,约占眼疾的 30%-40%。未来 5 年,干眼症患者还将以每年 10% 以上的速度递增。干眼症已成为危害公共卫生、影响民众生活质量的一类常见的重要眼表疾病。

干眼症通常表现为眼部干涩、异物感、烧灼感、刺激感、充血、流泪等。患者以白领、老年人及从事电脑工作的人员居多。目前女性高于男性,老年人高于年轻人。

睑板腺功能障碍是导致蒸发过强型干眼最主要的原因之一。睑板腺功能障碍是一种慢性、弥漫性睑板腺异常,它通常以睑板腺终末导管的阻塞和(或)睑板腺分泌物或量改变为特征,是引起蒸发过强型干眼最主要的病因。OPT 利用光子的特定波长和能量来减轻睑板腺炎症、活化睑板腺腺体功能,以减轻睑板腺开口堵塞。被誉为“世界干

眼之父”、OPT 治疗干眼发现人 Rolando Toyos 教授指出:“干眼不仅是一种局限于眼部的眼疾,还涉及皮肤、腺体、神经系统的炎症性疾病。因此,在治疗干眼的同时不能忽略其他器官。另外,环境、饮食、老化等因素对干眼治疗也有影响。OPT 治疗睑板腺干眼是目前临床干眼治疗最有效的方式之一。”

作为上海市首批四家 OPT 干眼治疗示范中心之一,市北医院眼科近一年来共治疗 1000 多人次,大部分睑板腺功能障碍型的干眼患者在治疗 2-3 次后就获得了较为明显的效果,近九成患者的干眼体征和症状得到明显改善,眼药水的使用明显减少。在干眼诊治领域,市北医院眼科处于上海市领先水平。

陈吉利(上海市静安区市北医院眼科主任、主任医师) 本版图片 TP

育儿宝典

工作重负伤精子?

不孕不育需夫妻共治

在现代社会,与工作压力同步增长的是男性不育发生率。数据显示,我国育龄人群中不孕不育率高达 12.5%-15%,即每八对夫妻中就有一对面临生育困境,且趋向年轻化。在不孕不育的育龄夫妻中,男女单方面原因各占 40%,还有 20% 是男女双方共同的因素。也就是说,引起不孕不育的原因男性需要负起一半的责任,而且男性不育发生率呈“高速发展”的趋势。

近日,由上海市生殖健康产业协会主办的“蓝丝带”巡回公益讲堂首场活动上,上海交通大学医学院附属仁济医院泌尿外科副主任医师陈向锋博士表示,随着国家“二孩”政策的推行,育龄人群的生育能力及生殖健康问题受到愈加广泛的关注。然而,中国夫妻生育力下降,已成为社会性难题。

传统观念将不孕不育问题归咎于女性。事实上,精子质量下降才是造成不孕不育的一大主要原因。工作压力超负荷、亚健康、环境污染都在影响男性的精子质量。美国的一项研究显示,如果男性过度疲劳,其生育能力就很容易受到伤害。

备孕是需要夫妻双方共同参与的,而丈夫能否提供健康高质量的精子对于孕育宝宝非常重要,应引起育龄男性的高度重视。男性要调整生活方式,包括戒烟、戒酒;适当运动,维持正常体重;适当补充生蚝、深海鱼、大豆、番茄、胡萝卜等有益于提升精子质量的健康食品,同时放松心情,注意休息,避免疲劳,必要时可以适当补充富含玛咖、锌、淫羊藿等营养物质的营养补充剂来缓解疲劳。此外,对于有生育需求但暂时还不想生孩子的男性,也可以在精子质量最佳时期保存一份到“精子银行”,即上海市人类精子库,以保存生育力。

上海市生殖健康产业协会组织启动的“蓝丝带”巡回讲堂系列公益活动,计划在上海市及周边省市地区,组织 12 场线下公益讲座,大力宣传普及男性生殖健康科学知识、呼吁全社会关注男性生殖健康,助力提升孕育质量。 虞睿

为你搭脉

肛肠病人巧用膏方调治

申城已入冬,为增强体质、改善健康状况,冬令服用膏方成为不少市民的选择。对于肛肠疾病患者而言,尤以便秘和肠易激综合征患者更为适宜膏方调治。

老年便秘患者宜服膏方补虚

便秘主要可分为虚证(气、血、阴、阳亏虚)、实证(热结、气滞、寒凝)和虚实夹杂。老年性便秘多属虚证,或虚中夹实,很少有纯实证。具体来说,肝肾阴虚,津枯血少之虚秘,治以滋补肝肾之阴,养血润燥通便为主。膏方对于以虚证为主的便秘患者,尤其是老年性便秘患者极为适宜。

肠易激综合征用药宜轻灵

肠易激综合征(IBS)是一种身心疾病,多见于女性,是消化系统常见的功能性胃肠疾病。此病在于肝脾不和,病位在肠,与肾功能亦有关系。

在肠易激综合征发病过程中,肝郁和脾虚总是先后发生,易于相互影响,最终形成肝郁脾虚共存的表现。当患者机体处于脾虚肝郁、肝脾不和的情况下,肠道运化失司,则易导致 IBS 痛泻的发病;若患者气滞为主,肝不能为大肠气化运动行疏泄之职,则患者又可见便秘的发生。

因此,运用膏方治疗肠易激综合征时,应着重于一个“守”字。治疗以疏肝健脾、理气调中、祛湿止泻为主。膏方治疗肠易激综合征用药宜轻灵,应以轻灵甘平之味为主,平补的基础上加理气的药材以达到补不滞邪、通不伤正的目的。

徐伟祥(上海中医药大学附属市中医院肛肠科主任医师)

医护到家

金山村民在家门口缓解失眠难题

金山大茫村村民老姚(化名)失眠几十年,晚上基本睡不着,经常头晕头痛,白天容易疲劳,全身没有力气。从来不愿意出门看病的她,在家门口遇到了第八人民医院“送医下乡”活动。中医科副主任医师闵友江为她号脉及舌苔视诊,并采用了针灸治疗,治疗后老姚的睡眠质量明显好转。她给医院发来一封感谢信,并期望市八医院专家经常去村里“走动走动”。

闵友江医生介绍,失眠是急病或主症,

中医的治疗原则是急则治其标,缓则治其本。针灸治疗失眠以养心安神、健脾祛湿为主,取主穴神门、三阴交;配穴取四神聪、安眠穴、太阳、印堂养心安神,足三里、丰隆健脾祛湿。足三里、丰隆采用泻法,其他的穴位采用平补平泻手法。如果能配合食用归脾汤以及二陈汤,则效果更佳。

针对全国文明村金山朱泾镇大茫村医疗健康公共服务这一短板,在徐汇区卫健委的支持下,市八医院与大茫村于今年 4

月正式缔结文明共建伙伴关系,旨在互相交流党建经验,同时破解农村求医难的突出问题。此次市八医院党委组织了老年科、心内科、呼吸内科、中医科、眼科、泌尿外科、妇产科、普外科、检验科、超声医学科、护理部等 11 个科室的专家开展“送医下乡”活动,为当地 100 多名村民提供健康咨询及 B 超、心电图检查等医疗服务,满足了村民的实际健康需求,赢得了当地村民的一致好评。 朱健(上海市第八人民医院)