

# 康健园



扫码关注新民康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第876期 | 2022年1月3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

## 新年保健从足浴护脚开始



康复有道

拿什么跨过五年这道『坎』

一首首或激昂或婉约的歌曲日前在上海大剧院“望星空”宴会厅唱响,歌唱表演者清一色是肺癌患者。这台“鼓5人生”五周年主题公益演唱会借着歌声传递来自社会各界的关爱,鼓舞广大肺癌患者活得更有质量、活得更精彩。

随着医学的进步与发展,肺癌迈入了精准靶向、免疫治疗的新时代。同时,早筛早诊、精准诊断、规范诊疗的理念越来越受到重视,患者的生存意愿不断增强。原本不敢奢望的肺癌5年生存期被越来越多的病例变成了现实,更可贵的是,肺癌无进展超过七八年的患者站到舞台上高歌一曲,令人动容,不禁感慨生命的顽强不息以及抗击病魔的斗志。演唱者纷纷表示,创新药物能治病,能挽救生命,而心理支持、营养调理、功能康复等综合治疗则能“治心”。

复旦大学附属肿瘤医院主任医师樊旻表示,肺癌的治疗手段不断“进阶”,靶向药物和肿瘤免疫治疗构成了肺癌三期和四期患者的重要治疗手段。一部分符合靶向药物治疗指征的晚期肺癌患者有望跨过5年这道“坎”。规范治疗、合理用药、适当关爱组成了肺癌患者争取长期生存的三大支柱。

除了手术和药物外,来自精神、心理层面的关爱与支持同样是肺癌治疗中不可或缺的一部分。上海交通大学医学院附属仁济医院肿瘤科副主任医师陆虹旻指出,精神鼓舞和心理关爱,在帮助患者树立战胜疾病的信心和重新回归社会方面发挥着不可忽视的作用。肺癌患者最迫切的心理需求在各大医院受到了重视,不少三甲综合性医院为肿瘤患者开设专门的营养门诊、康复门诊和心理支持门诊,不断完善规范化的科学诊疗以及覆盖全病程的健康管理。

“鼓5人生”肺癌患者关爱项目于2017年启动,多年来始终聚焦患者需求,开展包括心理疗愈课程、话剧观演、挑战吉尼斯世界纪录等多方参与、形式多样的活动,从科普教育、疾病诊疗、心理健康、生活质量、社会价值等多维度为患者提供全方位支持,帮助患者跨越5年生存期,实现健康生存。 凌溯



数九寒天,泡脚的拥趸真不少。即便家里有天天洗澡的卫浴条件,很多人还是热衷于泡上一桶热水尽情享受足部SPA。泡脚确实有很多好处,也有很多讲究,科学合理地泡脚是一门养生学问。

进血液回流。

### 慢性患者的足浴

最早出现的一张足浴方子是东汉张仲景在《金匮要略》中“狐惑病用苦参汤熏洗,脚气冲心用矾石汤泡脚”的记载。上海市中医医院副主任医师殷晓聆介绍,矾石是指矿物明矾石提炼的结晶,《神农本草经》中记载明矾有“主寒热泄痢,阴浊,恶疮,目痛,坚骨齿”的作用。矾石汤以矾石二两,以浆水一斗五升(相当于现在3000毫升),煎三五沸,浸脚,以治疗脚气冲心。明矾能燥湿解毒,毒解湿收,则不冲心,脚肿、脚痒可以消除。民间常用的明矾足浴的方式即起源于此。

对于患有胃肠疾病者,包括胃肠肿瘤患者,足浴可以改善局部血液循环,如能选择合适的中药足浴药物,足浴后能增加足部特定部位按摩,则更能起到养生祛病的作用。专业中医师会根据个人体质、症状指导足浴用药,建议患者向专业中医师咨询。

泡脚也有禁忌人群,不适宜热水足浴的包括经期的女性;偏于热性体质的人;有足部皮肤破损损伤者;糖尿病、静脉曲张、静脉曲张、动脉血管闭塞等慢性病患者、有出血性疾病(如脑溢血、血小板低下)者;对温度感觉不敏感者等。 柏豫 图 TP

泡脚就是足浴,属于中医足疗法之一,是一种常用的外治法。俗话说得好:“养树需护根,养人需护脚”,脚是人体的第二心脏,正确的泡脚可促进身体血液循环,降低肌肉张力,有养生防病、助长寿的功效。

### 足浴的窍门和讲究

上海中医药大学附属龙华医院推拿科盛锋副主任医师指出,晚上7时-11时是肝肾经气血较衰弱的时候,也是泡脚的最佳时间。泡脚时间不宜过长,持续大约15-30分钟即可。

泡脚的最佳水温在38℃-43℃之间,不宜过热或过凉,中途可以适当加水保持水温。以双脚能忍受为度,这样才能起到刺激穴位、治病、养生、强身的作用。为了避免水凉太快,选择相对保温的木桶较好。木桶一般都较深,可以让小腿也浸泡在热水中,能有效缓解腿酸。泡脚后全身都有暖意,或者额头微微出汗,说明这次泡脚效果已经达到,见好就收。

中医认为,人的双脚上存在着与各脏器官相对应的反射区和经络分布。当用温水泡脚时,可以刺激这些反射区,促进人体血液循环,调理内分泌系统,增强人体器官机能,取得防病治病的保健效果。同时,在水中加些中药,还可以发挥药用。

上海中医药大学附属龙华医院推拿科杨晓伟医师推荐,泡脚后可对足底和小腿进行按摩,可采用足底按摩球,按摩涌泉穴(位于足底前部凹陷处,第2、3趾缝末端与足跟连线的中前1/3处)、太溪穴、昆仑穴(跟腱两侧凹陷处)3-5分钟,起到活血、促代谢、安眠的作用。泡脚后勾勾脚尖,拍打腿肚,可松懈小腿后部肌肉,促

### 为你搭脉

2022新年伊始,请忘却忧愁,与快乐牵手!然而,抑郁焦虑等心境障碍总是比愉悦乐观的情绪更“强势”些,纠缠着现代人不放,硬是把生活变成了一团乱麻。心境障碍的发病虽然由多种主观客观因素引起,但心理压力超负荷占据主导地位。在上海市杨浦区中医医院针灸科主任叶国传手里,中医针刺神门、外关、足三里、三阴交等“逍遥四穴”,可发挥干预抑郁焦虑的作用。

情志活动本是人体对外界环境的一种心理反应。但如果超越了一定限度而不能节制,即所谓七情过激,就会出现精神情志活动的异常,使五脏功能失调而致病。把握时机及时干预,就是要将患者的疾病状态控制在较为轻微的程度,避免进一步加重。《黄帝内经》强调抑郁情志内郁的发病机制,疏肝理气解郁、减轻心理压力是中医防治抑郁症的理论基础和治疗原则。经过三十多年的实践

## 妙手持银针 解忧亦平虑

经验总结,叶国传医生根据《黄帝内经》“凡刺之法,必先本于神”的宗旨,选取“逍遥四穴”——神门、外关、足三里、三阴交,四穴配伍疏通经络,运行气血,沟通内外上下,使人体恢复阴阳平衡,脏腑功能活动协调的状态;同时促进局部的血液循环,增强心肌功能,加速血液运行,保证血氧和营养物质的吸收,从而提升肌体的自然抗病能力,增强脏腑功能,调整抑郁状态。

年逾古稀的张女士因家中琐事自觉焦虑已有半载,夜间辗转反侧难以入睡,睡后又易醒再难入睡,需要服用安眠药助眠,睡眠不佳导致她整天处于精神极度紧张的状态。叶国传医生指出,和张女士病情相似的患者在临床上越来越常见。这部分患病人群首先表现为与压力等社会心理因素相关的躯体症状,如失眠、心悸、疲乏、健忘、胃肠功能紊乱等,长此以往,如果不予治疗,则可能由焦虑抑郁的情绪

状态进一步发展为焦虑症或抑郁症。叶医生基于经络辨证,优选经验要穴,取神门、三阴交、足三里为主穴加减,半年以来每次治疗结束后,张女士皆感通体舒畅,夜间能自行酣然入睡。

中医针刺离不开专业和经验加持,取穴、力道、深浅、时长都有讲究,都是学问。自行取穴、自行按摩无法达到预期的效果。个体差异大也决定了取穴是需要长期临床经验积累的技术活儿。

通过针刺、灸法刺激经络穴位,配合手法调节,使人体气血调和,五脏六腑功能协调,人体形神相合而处于一个动态有序的状态,实现阴阳平衡,则病症可愈。一根银针,一捧艾绒,不仅能够理气养血、安心调神,还能增强体质、防微杜渐。扎根基层临床的叶国传医生已经为无数患者解决了困扰与痛苦,他还将继续临床带徒,为更多人的健康保驾护航。 乔阔

### 运动处方

## 加强有氧运动 减少久坐危害

“久坐”对人体健康的危害已经在全世界达成共识。“久坐行为”是指在清醒时进行的包括工作、学习、阅读、看电视、用电脑等静态行为。久坐贯穿于全天的不活跃的生活状态,具有累积性和长时性的特点。即使满足每天或每周中等到大强度身体活动(MVPA)建议标准的成年人,仍然有可能伴随严重的久坐行为,所以一定要多活动,打破长时间久坐。

研究表明,在成年人群中,运动可以带来以下健康益处:降低高血压、癌症、2型糖尿病发生率;改善心理健康、认知健康和睡眠;减少肥胖;降低全因死亡率及心血管疾病死

亡率。然而,久坐会增加以上身心疾病的风险,并带来不良后果。

《2020年世界卫生组织(WHO)运动和久坐行为指南》针对18岁-64岁成年人的运动及久坐行为做出了运动推荐:所有的成年人均应进行规律的运动。成年人每周应进行150-300分钟的中等强度有氧运动,或75-150分钟的高强度有氧运动,或相同运动当量(MET)的中等与高强度有氧混合运动。成年人每周进行不少于2天的中等或高强度主要肌群的肌肉强化运动。限制久坐的时间,用任何强度(包括轻度)的运动代替久坐均对健康有益;

为了减少久坐行为对健康的危害,成年人应进行高于推荐水平的中等到高强度运动。

什么是中等强度运动呢?中等强度运动(physical activity of moderate intensity, MPA),即需要中等程度的努力,运动中可明显加快心率。自我评价的简易方法是以心率和主观疲劳感为标准,即心率要达到最大心率的60%-80%,即主观感觉稍疲劳,10分钟后可以恢复的运动状态。专业研究表明,中等强度的运动一般在(3-6 METs),据估计,与静坐相比,一个人消耗的卡路里在进行中等强度活动时可达3至6倍(3-6 METs),在

进行高强度活动时可达6倍以上(>6 METs)。中等强度的运动包括:快走、慢跑、健身舞、高尔夫、休闲自行车、园艺、家务、带宠物散步等。

快走或慢跑是最简单且有益的中等强度有氧运动。每周至少进行3次,隔天进行,每次持续30分钟以上,40-50分钟最为有益。有氧运动后,心率较快、呼吸比平时急促、仍可轻松说话、稍微出汗为适度。

人们持续一定时间的有氧运动之后,可以进行3-5分钟的呼吸放松调整,还可以进行一些上肢的专项运动,例如头部转动、扩胸、拉伸、体转、体侧伸展、拍打腋下等来缓解颈背部的酸痛,起到舒缓、放松身体的作用。 郑丹蕾(上海体育学院)