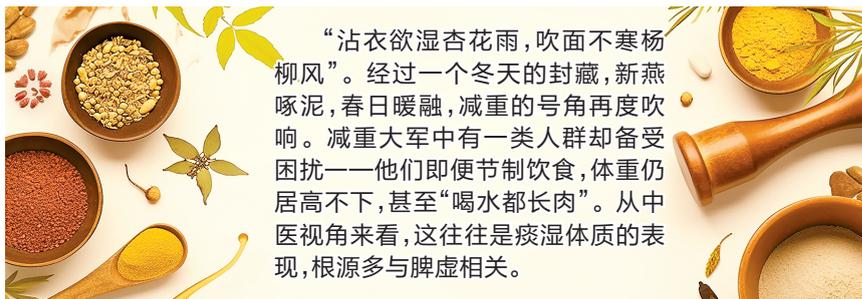


# 康健园



扫码关注新民  
康健园官方微信

## 痰湿壅滞形难束 药石精调体自舒



“沾衣欲湿杏花雨，吹面不寒杨柳风”。经过一个冬天的封藏，新燕啄泥，春日暖融，减重的号角再度吹响。减重大军中有一类人群却备受困扰——他们即便节制饮食，体重仍居高不下，甚至“喝水都长肉”。从中医视角来看，这往往是痰湿体质的表现，根源多与脾虚相关。

### 脾虚与痰湿体质的关联

脾为后天之本，主运化。《黄帝内经》云：“饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺。”脾的运化功能包含两方面：一是将食物转化为精微物质滋养全身，二是调节水液代谢。若脾虚失运，水谷精微难以有效化生，反而聚为痰湿；同时水液停滞体内，形成湿浊。二者交织，导致痰湿体质容易超重和肥胖。

痰湿体质的人大多体态臃肿，看上去肌肉松软，腹部肥满，肢体沉重；体内代谢异常，如易疲倦、多汗，大便黏滞或溏薄，尤其畏寒怕冷、喜热饮；由舌象来看，舌体胖大、颜色淡白，边缘有明显齿痕，舌苔厚腻如涂油，即可视为痰湿体质的典型标志。此外，晨起眼睑浮肿、午后下肢沉重亦是常见信号。现代医学认为，痰湿体质大体重与代谢

综合征、胰岛素抵抗密切相关，本质是能量转化与排泄的失衡。

### 调理由健脾化湿入手

**■ 调整生活方式**

饮食忌口：忌生冷、油腻、甜腻之物，避免加重脾胃负担。宜食山药、茯苓、薏苡仁等健脾利湿食材。

适度运动：推荐八段锦、快走等温和运动，促进阳气升发，加速痰湿代谢。

**■ 中医药综合调理**

内调脏腑：以“健脾化湿、宣通气机”为原则，常用方剂如参苓白术散、二陈汤加减。若痰湿郁久化热，可配伍清热利湿之品，如茵陈、泽泻。

外治经络：中医外治法亦能直达病所，调和脏腑。如积累多年临床经验而研制的祛痰

湿贴，以苍朮、石菖蒲、佩兰等健脾化湿药材入药，贴敷于神阙穴（肚脐），借助穴位透皮吸收与经络传导，持续激发脾胃运化之力，促进水湿代谢。操作简便，患者接受度高，配合内服方剂使用，可显著改善腹部肥满、肢体困重等症状。穴位保健作为一种辅助疗法，临床运用也很广泛，比如，每日按揉丰隆穴（化痰要穴）、足三里（健脾要穴），每次3—5分钟。

### 中西医结合干预

对体重超标显著者，可短期配合奥利司他（抑制脂肪吸收）或GLP-1受体激动剂（调节血糖代谢），但需在医师指导下使用。

### 痰湿体质者的长期调养

调养痰湿体质需循序渐进。日常可多用生姜、花椒等温性调料，助阳化湿；晚间确保睡眠质量，避免熬夜，以免损伤脾胃。坚持3—6个月，可见体态逐渐紧致，神清气爽。

#### 茶饮方推荐

**轻身化湿饮（适合脾虚湿盛者）**：炒白朮6克、茯苓9克、陈皮3克。沸水冲泡代茶，可健脾渗湿，改善肢体困重。

**清脂消痰饮（适合痰热内蕴者）**：荷叶6克、决明子9克、山楂6克。此方清热利湿，助排油降脂。

伍睿昕（主治医师） 张毅（主任医师）  
 （上海市中医医院治未病科） 图 IC



无影灯下

刚退休的丁先生长期忽视饭后反酸，近半年反酸烧心的程度加重至隔天发作，油腻饮食或饮酒后尤其明显，夜间反流甚至引发呛咳影响睡眠。胃镜检查确诊为食管裂孔疝合并胃食管反流病及巴雷特食管，这令他倍感困惑——疝气怎么会引发反酸呢？

食物从口腔经过食管进入胃，正常情况下是“单行道”——只下不上。人体“食管结合部”的防反流机制依赖双重保险，即食管下括约肌的弹性收缩与膈肌食管裂孔的解剖约束。当食管裂孔因老化或腹压增高，裂孔松弛、孔隙扩大时，部分胃底会通过扩大的食管裂孔滑入胸腔形成疝。此时若食管自身收缩力不足，叠加高脂饮食、酒精刺激引发的胃酸过量分泌，胃内压将突破薄弱防线，导致酸性内容物逆向涌入食管。反流物抵达咽喉可致反酸，滞留食管则引发烧心、胸痛，部分患者甚至出现慢性咳嗽或哮喘等食管外症状。食管是不耐酸的，胃酸持续反流已造成食管黏膜损伤，长此以往食管黏膜结构变化形成巴雷特食管，巴雷特食管的癌变概率每年增加0.5%—1%，必须引起重视。

根据丁先生的身体状况，医生给出了完整的治疗策略。首先调整生活方式，包括戒酒、低脂饮食、睡前3小时禁食；配合质子泵抑制剂抑制胃酸分泌，促胃动力药加速排空。但药物仅缓解症状，无法修复已松弛的食管裂孔结构。三个月复查显示，食管炎未改善，反流持续存在，最终医生采用腹腔镜微创手术修补了食管裂孔疝，经胃底折叠重建了“胃食管结合部”，通过术后一个多月的饮食调节，反酸水的症状消失了，半年后的胃镜提示食管炎也有了逆转。

临床上有不少类似丁先生的病例。短期内依赖药物治疗控制症状，但解剖结构异常才是反流复发的根本诱因。对于胃食管反流病合并食管裂孔疝的患者，手术修复缺损、重建抗反流屏障是实现持久疗效的关键。巴雷特食管患者更需长期内镜监测，早期发现异型增生等病理改变，再通过射频消融等加以干预，显著降低癌变风险。

汤睿（上海市东方医院疝与腹壁外科主任医师）

## 疝气作怪胃酸逆行 终结食道漏洞危机



慢病防控

## 科学应对支气管哮喘 决胜春日呼吸保卫战

春暖花开时节，当多数人陶醉于盎然春意时，部分人群却饱受反复咳嗽、夜间喘鸣的困扰，这可能是支气管哮喘发出的警报。这种慢性气道炎症疾病如同敏感的安全系统，一旦遭遇特定刺激物，便会引发气道收缩、黏液分泌增多，导致呼吸困难。

数据显示，春季哮喘就诊量较其他季节增加30%，与两大环境因素密不可分：3至5月柏树、梧桐等植物释放的致敏花粉形成“微粒风暴”，直径20—40微米的花粉可直达下呼吸道；同时20℃以上温度与80%湿度构成的温床，促使尘螨排泄物中的Der p1蛋白浓度达到年度峰值，这些隐形刺客潜伏在寝具、地毯中，随时可能触发免疫系统的过激反应。除环境诱因外，呼吸道感染、运动过度、情绪波动都可能成为哮喘发作的导火索。

对于哮喘患者而言，餐桌上的选择直接

影响防御能力。医学指南推荐，每日每公斤体重摄入1.2克优质蛋白（优选鱼肉、禽类），相当于体重60公斤成人每天食用300克鸡胸肉，能有效维持免疫球蛋白合成。同时要警惕“隐形地雷”——豆类、碳酸饮料等产气食物会升高膈肌压迫胸腔；虾蟹等特异性过敏原可能引发IgE介导的速发反应。建议哮喘患者在发作期平均每小时补充200毫升温水，既能稀释痰液，又能缓解气道干燥——这是成本最低的天然祛痰剂。

运动处方要“量体裁衣”，游泳为最佳（泳池水温28℃—32℃），水的垂直压力帮助扩展胸廓，规律训练可使肺活量提升15%—20%。陆地运动建议采用靶心率公式：(220-年龄)×60%—75%，如40岁患者运动时心率应维持在108—135次/分钟。患者要避免两个相对不适宜的运动时段，一是早晨，冷空气刺激气道；二

是傍晚，花粉沉降浓度升高，PM2.5数值达到中度污染时应转为室内运动。相对于干燥天气，天气潮湿对哮喘患者较为友好，但梅雨季节时，空气中霉菌孢子较多，应避免户外运动。

环境防控是打赢持久战的关键。每周用60℃热水清洗床品可灭杀99%尘螨。室内湿度控制在45%—55%能同时抑制尘螨繁殖和霉菌滋生。新风系统维持二氧化碳浓度低于1000ppm可减少气道刺激。药物管理需遵循“长治久安”原则，即使无症状也应持续使用吸入性糖皮质激素，不能“见好就收”，规律用药才能维持气道炎症稳定。

当突发喘息、胸闷时，应立即使用沙丁胺醇吸入剂——这种β<sub>2</sub>受体激动剂能在5分钟内打开气道“紧急通道”，同时患者取前倾坐位，有利于缓解呼吸肌疲劳。哮喘患者应定期就医，遵循医生的建议，规范用药，确保病情得到有效控制。春季虽然是哮喘的高发季节，但只要做好科学管理，哮喘患者依然可以享受春天的美好时光。

史兆雯（上海市普陀区中心医院呼吸与危重症医学科副主任医师）



医护到家

## 察觉肾脏早期预警 细节入手筑牢防线

肾脏是人体“过滤能手”，也是“平衡大师”，还是“激素工厂”，每日过滤掉身体的代谢废物和多余的水分，让身体始终保持最佳状态。治疗肾病虽然棘手，但只要早发现、早治疗，就能轻松应对。通过尿常规检查、肾功能检查、肾脏B超、尿微量白蛋白检测等检查方法，轻松掌握肾脏的健康状况。

肾脏疾病往往很“低调”，早期很难被发现。不过，只要我们细心观察，就能捕捉到肾脏发出的“求救信号”。

### ■ 尿液“小秘密”

正常情况下，尿液是淡黄色的，每天的尿量在1000—2000毫升之间。但如果尿液突然变多或变少，颜色变深（像茶水、可乐，甚至出现血尿），或者尿液变得浑浊（像淘米水），或者有大量泡沫，那可要小心了。这可能是肾

脏发出的不适提醒。

### ■ “水肿怪”来袭

水肿是肾脏疾病的“招牌动作”，尤其表现在眼睑、脚踝和面部，这是肾脏不能有效排出多余的水分和盐分的结果。水分在身体里“积压”，变成一个“水袋”，一开始可能只是局部肿胀，如果不干预，将越来越严重，甚至影响全身。

### ■ 高血压发出“警报”

肾脏和血压是一对“好兄弟”，当肾功能受损时，肾脏不能正常调节水分和电解质，导致身体“水钠潴留”，血压就会升高。高血压不仅会加重肾脏的负担，还可能引发心脏病、脑中风等严重问题。所以，血压升高可不是小事，一定要及时检查肾脏。

### ■ 腰痛鸣响“警钟”

肾脏位于腰部，如果肾脏有问题，腰部可能会出现疼痛、酸痛或隐痛。不过，腰痛的原因很多很复杂，也可能是肌肉拉伤或腰椎间

题。如果同时伴有尿液异常或水肿等，那可得警惕肾脏疾病了。

### ■ 全身疲劳也是预警

在肾病早期，身体可能会出现一些预警，比如乏力、疲劳、食欲不振、恶心呕吐等。原因在于肾脏功能下降，身体里的代谢废物不能及时排出，堆积在体内，让身体感觉不舒服。如果这些症状持续出现，一定要及时就医。

守护肾脏健康，其实并不难。只要我们养成好习惯，就能让肾脏保持健康，远离肾病。

### ■ 定期体检，跟肾脏“问个好”

每年进行一次尿常规、血常规、肝肾功能检查，特别是糖尿病、高血压、心血管疾病患者，以及有肾脏病家族史的人，更要定期检查。同时，别忘了监测血压和体重指数（BMI），它们也是肾脏健康的“晴雨表”。

### ■ 合理饮食，给肾脏“减负”

少吃高盐、高糖、高脂肪的食物，多吃新鲜蔬菜水果和优质蛋白质（比如牛奶、鸡蛋、

鱼肉）。既保护肾脏，还能让身体更健康。

### ■ 规律作息，让肾脏“好好休息”

每天保证7—8小时的睡眠。熬夜会让身体各脏器的代谢出现紊乱包括肾脏，时间长了“累坏”肾脏。所以，要确保睡眠质量，给肾脏一个“充电”的机会。

### ■ 合理用药，谨防药物伤害

不要随意使用抗生素、镇痛药或利尿剂，这些药物可能会对肾脏造成伤害，务必按照医生的建议用药，严格遵守剂量和疗程。

### ■ 治疗原发病，免遭连累

尿路感染、肾炎、动脉硬化等病症会不断干扰肾脏的正常功能，连累肾脏患病。及时治疗原发病，就是给予肾脏最好的保护。

### ■ 优化环境，识别有害污染物

长期接触铅、铬、镉等有害物质，可能会引发慢性肾脏病变，我们要远离这些有害物质。

张三利（海军军医大学第二附属医院肾脏病科主管护师）