

# 春分时节养生讲求“平和”

今年的3月20日是二十四节气中的春分。春分是一年中午夜平分、阴阳各半的时间。天津中医药大学附属保医院主任医师韩娟在接受采访时表示,春分时节养生要顺应此时阴阳平衡的节气特点,讲求“平和”,以和为贵,以平为期。

但不应超过夜晚11点,因为熬夜会耗伤人体正气,并影响次日阳气升发。为缓解春困,可适当午睡,时间不宜超过30分钟。此外,春分穿衣也讲求“平”,要根据寒热适时增减,以“下厚上薄”为宜,做到“勿寒极,勿太热”,且衣服应当宽松柔软。

保持寒热均衡,切忌大寒大热。如在烹调鱼、蟹等寒性食物时,佐以葱、姜、酒、醋类温性调料,以防寒着性寒偏凉;又如在食用韭菜、大蒜等助阳类食物时,配以蛋类滋阴之品,以达到阴阳平衡之目的。同时,饮食还应以清淡为主,宜甘少酸,并根据个人体质情况进行饮食调整。

气候多变,人体内环境也随之变化,影响肝气的条达舒畅,易引起情绪波动。因此,要注意关注自己的情绪,找到合理的宣泄方式,抒发情感,及时调整心态,调神养气。例如,可与好友结伴郊游,接触大自然,保持身心平衡。也可适当喝些玫瑰花或菊花茶,以疏肝解郁,提振精神。

情绪宜平 春分时节,脏腑功能逐渐活跃,加

人民网

## 春分时节宜喝舒肝解郁茶



**疏肝解郁茶**  
原料:玫瑰12朵,月季6朵,茉莉花6克。

做法:开水冲泡饮用。  
功效:调节情绪、清新口气、舒肝理气、疏通血脉、调理失眠多梦,还可预防黄褐斑。  
注意:1.有肝肾囊肿、胆结石、肾结石、痔疮、乳腺增生、子宫肌瘤、卵巢囊肿或月经前乳房胀痛等任一情况,可以加蒲公英根15克。  
2.女性经期可去掉茉莉,加红糖。月经量过多者,经期则暂停饮用。

就是舒肝解郁茶。春天睡觉做梦多的人,可以试试这道茶。  
喝这道茶不要心急,可以先欣赏水中的花形、花色,再闻一闻它馥郁的香气。这香气也是药性的一部分,可以帮助我们很好地舒肝解郁。  
这些人需要清肝 需要注意的是,春天不要随意补肝,容易上肝火,应以清肝为主。  
清肝,简单地说就是帮助肝排出毒

素,包括代谢多余的血脂。有脂肪肝的人,春天是调理的好时机。  
舌头两侧发红、眼睛发红、口苦、口气重、脾气急躁……这都是肝火旺、需要清肝的信号。但清肝不宜用太多苦寒的药物,在春天吃多了寒凉、清火的药会伤害肝阳。  
可以用食物来清肝,它们相对平和得多。春天新发的嫩芽,如茵陈、春茶等都是很好的清肝食材。中国妇女报

慢性压力助长癌症转移原因找到

压力是不可避免的,但压力过大则可能对人体健康有害。特别是慢性压力会增加患心脏病和中风的风险,还可能助长癌症转移。美国冷泉港实验室科学家在《癌细胞》杂志最新发表的论文显示,压力会导致某些中性粒细胞形成黏性网状结构,使癌症更容易发生转移。这一发现指出了一种新的治疗策略,或可在癌症开始之前阻止其扩散。

研究团队通过模拟患有癌症的小鼠的慢性压力得出了这一发现。他们首先切除了小鼠乳房中生长的肿瘤并将癌细胞扩散到肺部。接下来,他们让小鼠承受压力,并观察到小鼠的转移性病变惊人地增加,转移率增加了4倍。

团队发现,称为糖皮质激素的应激激素作用于中性粒细胞。这些“应激”的中性粒细胞形成蜘蛛网状结构,这被

称为中性粒细胞胞外陷阱(NET)。当中性粒细胞排出DNA时,NET就会形成。通常,它们可保护人体免受微生物的入侵。然而在癌症中,NET创造了一个有利于转移的环境。

为了确认压力会触发NET的形成而导致转移增加,研究人员进行了3项测试。首先,使用抗体去除小鼠体内的中性粒细胞;然后给动物注射一种破坏NET的药物;最后,使用体内中性粒细胞NET对糖皮质激素没有反应的小鼠。最终每项测试都取得了相似的结果。

研究团队发现,即使在患有癌症的小鼠中,慢性压力也会导致NET的形成进而改变肺组织。“这几乎是在为身体组织患上癌症做好准备。”研究人员称,减轻压力应成为癌症治疗和预防的一个组成部分。 科技日报

## 为什么营养师建议老人三餐有“肉”

很多老年朋友的饮食结构不太合理,突出表现为少“肉”。这个“肉”指的是优质蛋白质,包括牛奶、鸡蛋、畜禽鱼虾,以及黄豆、黑豆及其制品,如豆腐、豆腐干等。

营养师经常提醒老年朋友,三餐都要有“肉”。这是因为吃“肉”才能长肌肉,避免患肌少症。

**肌肉少可不好**  
肌肉是人体最重要的器官之一。肌肉由肌纤维构成,通过收缩和舒张来完成各种各样的功能。根据功能,肌肉可分为三大类:骨骼肌、心肌和平滑肌。骨骼肌的六大重要功能包括:一、运动。肌肉可以帮助我们完成行走、跑步、跳跃等动作。二、稳定。肌肉也被称为关节的动态稳定结构,对于进行日常活动和体育运动都至关重要。三、感知。肌肉使我们能够感知身体的位置和运动,协调肌肉的张力,帮助身体进行精细运动控制。四、保护。肌肉可以保护关节和骨骼免受损伤。例如,强健的肌肉可以支撑脊柱,减少腰部受伤的风险;当身体受到损伤时,肌肉反射性痉挛也是一种保护。五、静脉泵。收缩的骨骼肌会挤压静脉,使血液流向心脏,帮助排出身体废物并带来营养和氧气。六、收缩产热。当我们感觉到寒冷时,肌肉会自动收缩使人颤抖,产生热量帮助我们保持体温。

肌少症作为常见的老年综合征之一,发病率高,起病隐匿,会影响老年人的身体健康。肌少症和骨质疏松症相伴出现时被称为“活动障碍综合征”。大量研究表明,老年人群的骨折与肌量减少、肌力下降、跌倒增加、骨量减低密切相关。老年人群中普遍存在肌少症,与跌倒、功能减退、虚弱、死亡等不良结局相关,严重影响老年人生活质量,增加医疗费用。随着人口老龄化加剧,肌少症越来越受到关注。

提到阑尾炎,人们都不陌生,但一说起孩子得了阑尾炎,家长们总是很惊讶——小孩也会得急性阑尾炎吗?其实,阑尾炎是不分年龄的。无论是刚出生的新生儿,还是儿童青少年,其腹腔器官结构和成人是一样的,只要有阑尾这个器官,就有发生阑尾炎的可能。

**小儿阑尾炎更难鉴别**  
小儿急性阑尾炎是导致儿童急性腹痛的第一外科疾病,约占小儿外科急性腹痛总数的25%。急性阑尾炎从刚出生的婴儿到青少年均有发病,其发病率随着孩子年龄的增长而逐渐升高,6—10岁的学龄儿童最为常见,5岁以下儿童发病明显减少,3岁以下特别是1岁以内的阑尾炎较为少见。小儿阑尾炎容易发生阑尾穿孔、阑尾坏死、弥漫性腹膜炎,若诊断治疗不及时,会带来严重的并发症,甚至导致死亡,因此家长一定要加以重视。

小儿为什么会得阑尾炎?目前认为主要有以下原因:阑尾管腔发生梗阻,阑尾的管腔狭小而细长,远端又封闭呈一首端,管腔发生阻塞是诱发急性阑尾炎的基础;细菌感染,大肠杆菌、肠球菌等细菌入侵阑尾管腔,诱发阑尾炎症形成;各种原因的胃和肠道功能紊乱,可反射性引起阑尾环肌和阑尾动脉的痉挛性收缩,导致阑尾管腔梗阻或血液循环障碍,引起阑尾急性炎症。

很多时候,医生在切除的阑尾里会发现花生粒形状大小的“粪石”,这是一些食物残渣长期聚集形成的结石,有人认为是导致阑尾炎发生的原因之一。一些家长认为孩子吃完饭后跑跳或剧烈运动会致食物残渣掉到阑尾里,因此限制孩子饭后运动。目前,这个观点并没有足够的科学依据,家长们不必由于惧怕孩子阑尾炎而限制其运动,当然,不建议孩子吃完饭后立即进行剧烈运动,饭后1—2个小时再进行运动更有利于健康。

阑尾炎有哪些表现?小儿阑尾炎的症状主要包括腹痛、发热、呕吐、饮食减少等。其中,腹痛最为常见,最早出现的症状,通常开始于脐周,数小时后转移至右下腹,可能出现发热,但热度可能不高。体格检查时,可能发现患

亚洲肌少症工作组建议使用小腿围或问卷进行肌少症筛查。男性小腿围<34厘米,女性小腿围<33厘米,应警惕肌少症。

**吃“肉”长肌肉**  
营养干预是肌少症治疗的核心。骨骼肌量稳定主要依赖肌蛋白合成与分解代谢动态平衡。机体随年龄增长逐渐出现蛋白合成抵抗,分解大于合成,最终造成骨骼肌量和功能下降。

肌少症营养干预的核心内容是蛋白质摄入,也就是“肉”的摄入,每天每千克体重应摄入1.2~1.5克的蛋白质。严重营养不良的患者,蛋白质摄入量应达到每天每千克体重1.5克以上。蛋白质的补充需平均分配到每日的3~5餐中,因为人体内的蛋白质合成有时效性,午餐里的蛋白质晚上晚餐时肌肉合成的需求,必须再次补充蛋白质摄入。正因如此,营养师建议老年人每一餐都要有“肉”。鼓励肌少症患者长期进食富含动物蛋白质、氨基酸、肉碱、微量营养素的食物,必要时可以服用一些营养补充剂,具体可咨询注册营养师。

研究发现,一些营养素摄入不足也与肌少症相关,如维生素D水平下降会增加肌少症发生风险,而水平提高则能维持骨骼肌量和功能;摄入量与肌少症显著相关,摄入老年人含镁高的食物(如深绿色蔬菜、粗粮和坚果)。另外,为了预防肌少症,老年人还应多摄入富含抗氧化物质的食物(如深色蔬菜、水果以及豆类等)。

除了营养干预,运动干预也对肌少症治疗有重要作用。老年人可到运动康复门诊进行评估后,请医生开具运动处方。

比长寿更美好的是健康老龄化,我们不仅要关注生命的长度,更要关注生活的质量。肌少症,早关注,早干预,早获益。 健康报

## 孩子腹痛莫轻视,当心急性阑尾炎

如果孩子出现了上述症状,需要警惕急性阑尾炎的发生。儿童阑尾炎较成人而言更不容易鉴别诊断,患儿年龄越小,其临床表现越不典型,再加上婴幼儿表达能力有限、查体不配合等因素,更会增加诊断的难度。因此,如果孩子发生了急性腹痛,建议及时去儿童专科医院就诊,争取尽早明确诊断,及早治疗。

**预防重在饮食习惯**  
孩子得了阑尾炎,该怎么办?原则上,凡是发病在72小时内,无论阑尾炎属于何种类型,如患儿无明确禁忌,均应进行阑尾切除术。对阑尾脓肿形成或发病超过72小时、病情较重的患儿,可给予抗生素治疗。阑尾脓肿保守治疗时,如果脓肿持续增加或吸收效果差,可在超声引导下,进行穿刺抽液或放置引流管排脓,从而加速恢复、减少抗生素使用时间。对失去手术时机的阑尾炎,可在保守治疗后2—3个月进行手术治疗。随着腹腔镜微创手术技术的发展,临床上腹腔镜阑尾切除术治疗儿童急性阑尾炎已经比较成熟,早发现、早诊断、早治疗,不仅创伤小,恢复周期也更快。

如何预防小儿阑尾炎?关键在于让孩子保持健康的生活习惯和饮食习惯。急性阑尾炎的高发季节为夏季,这与夏天的生冷饮食、不注意饮食卫生有一定关系,家长应注意让孩子规律进食,保证营养均衡,鼓励孩子勤锻炼、增强体质,让孩子心情愉悦,保持良好心态。若孩子出现腹泻、便秘、胃肠功能紊乱等情况时,及时就医。

值得注意的是,急性阑尾炎一般进展较快,发病12小时内就有穿孔的可能。腹痛程度因人而异,部分肥胖的孩子疼痛可能不明显,但大部分患儿都有典型的右下腹压痛。如果没有明确压痛点,则考虑肠痉挛可能,可使用开塞露通便,腹痛一般在排便排气后缓解。

当然,引起小儿腹痛的病因有很多,常见的还有急性肠套叠、肠扭转、嵌顿疝、先天性肠旋转不良、腹内疝、粘连性肠梗阻等。总而言之,孩子腹痛,找准病因是关键,家长多了解一些科普知识,能够更好地守护孩子健康成长。 人民网

## 致盲率极高,青光眼呈现年轻化趋势

青光眼是一种主要由房水循环障碍引发的眼科疾病。中山大学中山眼科中心教授葛坚曾在青光眼的预防与治疗讲座中指出,青光眼是全球第二大致盲性眼病和第一位不可逆致盲眼病,如果不积极治疗,就会造成失明。虽然青光眼的治疗手段不断有新的进展,但是青光眼患者的致盲率仍居高不下,全社会都应该提高对青光眼的认识。

**中国青光眼患者呈年轻化趋势**  
青光眼患者与年龄有关吗?甚至很多人的第一反应是“这是老年人才会得的病”,近日河南省卫生健康委提醒:任何年龄都可能患上青光眼。2023年发布的《青光眼综合防治管理白皮书》呈现的中国青光眼患者整体画像显示,中国青光眼患病与年龄相关但呈年轻化趋势。

青少年群体患青光眼风险增高,与用眼习惯和生活方式有很大关系,手机、平板、电脑等电子产品的高频使用,使得眼部长期处于过度使用的状态。而暴饮暴食、加班劳累、情绪波动等生活方式都可能会导致眼压升高,从而引发急性青光眼。

**哪些人群容易患青光眼**  
哪些特征群体更需警惕青光眼?上海市眼病防治中心、复旦大学附属耳鼻喉科医院等编写的《青光眼综合防治管理白皮书》研究发现,青光眼与其他慢病共患病比例高。青光眼以原发性青光眼为主,56.54%的青光眼患者合并有其他慢性病。根据卫健部门的提醒,40岁以上、存在青光眼家族史、合并

600度以上近视、存在全身系统性疾病和糖尿病的人群发生青光眼的风险更高。

**可防可控但要早诊早治**  
青光眼的诊治一直是眼科领域的热点与难点。目前,青光眼可以通过药物、激光、手术进行治疗。国家卫生健康委印发的《“十四五”全国眼健康规划(2021—2025年)》,明确提出提高眼底病、青光眼等眼病的早诊早治能力。众多眼科专家提示,青光眼可防、可控、不可怕,但不管不顾可能导致不可逆盲。重点是发现问题要早诊早治。

据上海科协发布的相关科普贴文,青光眼发病多隐匿。青光眼急性发作时,可表现为眼压急剧升高,患者表现为眼痛、眼胀、眼红、视力下降、头痛、恶心呕吐、视物虹视等症状。

眼压是判断青光眼的一项重要指标,眼压持续过高会造成眼球视功能的不可逆损害,进而引发视野缺失、视神经萎缩、视力减退等问题。国家健康科普专家库专家、中山大学中山眼科中心主任医师刘奕志曾在世界青光眼周相关主题活动中表示,控制眼压到安全范围是青光眼治疗有效的关键指标。

此外情绪波动、过度劳累、光线暗的环境下停留过久,也是青光眼的重要诱发因素。中山大学中山眼科中心教授葛坚指出,平时应该爱惜眼睛,包括每天闭眼半小时进行冥想,此举可以调控眼压,保护视神经,与此同时,还要保证睡眠时间。

**中国新闻网**  
绝大多数结节很难自主发现。一般来讲,甲状腺结节的发生非常隐秘,多数甲状腺结节比较小,这种情况下它不会有任的症状,所以绝大多数甲状腺结节都是在体检过程中发现。如果甲状腺结节已经长得非常大,通过观察就可以看到颈部有明显隆起,这种情况下也有可能发现,但绝大多数甲状腺结节也很难自主发现。

甲状腺结节绝大部分是良性的,不用过分担忧。但需要提醒大家的是,如果初次发现甲状腺结节,一定要在3—6个月内复查一次,观察结节有没有明显增大或者形态变化。对于大小长期稳定且小于1厘米、无明显症状的甲状腺结节,建议每年复查一次就可以。

## 乳腺增生 甲状腺结节 真是被气出来的?

如今,乳腺结节、乳腺增生、甲状腺结节已经成为很多年轻人体检报告上的高频词。这些身体问题到底和精神压力大、爱生气有没有关系?且听医生详解。

**爱生气为身体埋下多个祸根**  
工作压力山大,熬夜是家常便饭,情绪常在焦虑和暴躁间游走……已经成为了不少年轻人的生活常态。相关数据显示,我国大城市中50%—70%的女性患有乳腺增生,且多发于25—45岁,大多数患者有压力大、焦虑、爱生气的表现。此外,我国甲状腺疾病患者已超2亿人,并且女性的甲状腺发病率高于男性。

**乳腺增生、增生多数是良性**  
六个因素诱发乳腺结节  
遗传因素 家族内的女性如果有乳腺结节病史,下一代的年轻女性更容易出现乳腺结节。  
精神因素 长时间的焦虑、压抑、容易生气,这些不良习惯容易导致体内激素水平发生改变,从而导致乳腺结节的发生。

长期熬夜 熬夜可导致人体内分泌紊乱,从而诱发乳腺结节。  
感染性因素 比如乳腺部位受到细菌感染、炎症反复刺激,也容易诱发乳腺结节。  
饮食的因素 高油、高脂、高糖、高热量的食物摄入过多,也会导致乳腺结节的发生。  
不明成分保健品摄入 有些保健品成分不明,其中可能含有大量的雌激素,会影响女性的正常内分泌水平,增加患乳腺结节的危险。  
引起疼痛的是乳腺增生  
日常生活中可以自我察觉到乳腺结节的出现吗?一般来讲,大多数的乳腺结节不会有太明显的症状,多数是在体检过程中发现的,这也不排除乳腺结节与乳腺增生同时出现,但这种情况下可能会出现疼痛,这种疼痛并不是乳腺结节引发的,可能是由于乳腺增生。

大部分乳腺结节和增生都是良性的,通过改变生活习惯和饮食可以得到一定的缓解。  
甲状腺结节里包括乳腺增生的结节、纤维腺瘤,甚至乳腺癌。不同的情况,治疗的方案不一样。  
比如,乳腺增生引起的结节,多数情况下保守治疗就可以;如果是乳腺纤维腺瘤,若其增长较快、体积较大则需要手术切除;就乳腺癌而言,需要进行综合治疗,包括手术治疗、内分泌治疗,甚至可能需要化疗、放疗、靶向治疗等等。

如果经过乳腺超声检查没有发现明显异常,或者仅仅发现了乳腺增生,这种乳腺疼痛其实不用过于担心,并且

不良情绪和生活习惯 这也是最为常见的情况,长期的情绪波动、不良的生活作息也会导致甲状腺结节的发生。