

“三八”节女性健康专题

养于内才能美于外

读懂气血密码 “养”出好身体

■记者程雪



庞德湘 浙江省级名中医,主任医师,家传长于中医内科妇科杂病。创新中医治疗癌症“群段分治”理论并实践。创新中医治未病五级防治理论。创制专方治肺癌的肺全生、治疗胃癌的龙虎三宝丹、膀胱癌的重楼导赤丹等。擅长中医治疗内科、妇科杂病,以及恶性肿瘤的中医治疗等。

中医拆解气血两虚

庞德湘说,气血不足即中医学中的气虚和血虚。

所谓“气”,可以通俗理解为人的气色、表情、元气、生命力。气的作用主要是温养肌体和抵御外邪的入侵,激发和推动肌体器官发挥机能。

气虚则畏寒肢冷、自汗、头晕耳鸣、精神萎靡、抗病能力差、活动时诸症加剧、舌淡、脉虚无力。

所谓“血”,即血液。血液可调养脏腑形体经络和骨窍,血盛则形健,面红润、皮肤光滑、毛发润泽、关节灵活;血液是精神活

动的物质基础,血盛则神清气爽、思维敏捷。

久病耗伤、或病失血,或后天脾胃虚弱、生化不足等诸因皆能令人血虚。血虚的表现刚好是血盛的对立面:面色无华萎黄、指甲干裂、视物昏花、健忘心悸、精神恍惚。血虚的妇女经量少、衍期甚或闭经。

气与血是人体生命活动的基础,气可以推动血液运行,血可以运载气,气血相互滋生,气虚则血少、血少则气虚。若气血不足,人可能出现肺脏、器官、组织、生理等损伤,从而产生疾病的病理反应,甚至影响寿命。

这些身体“密码”可以测气血

中医讲究“望、闻、问、切”,生活中,人们也可以通过自己的外在形象、行为表现等方面,自测气血是否不足。

俗话说人老珠黄,“眼白的颜色变得混浊、发黄,有血丝,表明气血不足了。”庞德湘补充说,眼袋大、眼睛干涩、眼皮沉重,代表气血不足。

同理,头发和皮肤也容易自

测:皮肤白里透红,有光泽、弹性、无皱纹、无斑,头发乌黑、浓密、柔顺,代表气血充足。反之,皮肤粗糙、没光泽、长斑,头发干枯、掉发、发黄或发白、开叉,都是气血不足的表现。

手上也藏着很多关于气血的“密码”。一年四季手都是温暖的,代表人气血充足,手心偏热或出汗、手冰冷,都是气血不足的表现。

成人牙龈萎缩不仅是口腔问题,更代表气血不足。庞德湘提醒:发现牙齿缝隙变大,食物越来越容易塞牙缝,说明身体已走下坡路,衰老正在“蔓延”。

人睡困难,易惊易醒、夜尿多,呼吸深重或打呼噜,运动时出现胸闷、气短、疲劳难以恢复,都暗示气血不足。

《黄帝内经》中的养生之道

养于内才能美于外,如何“养”才能补充气血告别黄脸婆?庞德湘建议女同学一学《黄帝内经》的养生之道,通过法于阴阳、和于术数、饮食有节、起

居有常、不妄作劳来调理气血。

“法于阴阳”就是按照自然界的规律而起居生活,如“日出而作,日落而息”,随四季变化而适当增减衣被等。“起居有常”强调作息上不颠倒白天昼夜。

“和于术数”中的“和”是适中的意思,要采用正确的方法适度养生。“不妄作劳”即不要超负荷劳作。饮食上要有节制,不要挑食,多食应季食物。

庞德湘介绍了几种补充气血的饮食搭配:气虚者可多食用肉类、枸杞、糯米、大豆、大枣、鲫鱼、鲤鱼、鹌鹑、黄鳝、虾、蘑菇等,可做山药百合莲子汤、党参山药煨乳鸽、五香牛肉、花生米大枣烧猪蹄。血虚的补益食品包括乌骨鸡、黑芝麻、胡桃肉、龙眼肉、鸡肉、猪血、猪肝、红糖、赤豆等,可以做当归熟地乌骨鸡、山药牛腩煲、菊花山药炖带鱼等。

此外,四君子汤、四物汤、当归补血汤、归脾丸、八珍汤、十全大补汤、阿胶等均有补气、补血的功效。

“笑尿了”背后都有心酸史

无张力尿道中段悬吊术,轻松解决“漏尿”问题

■秦利

很多女性朋友在生完孩子之后,经过努力健身,体形或许就会恢复得不错,但是有一件事情却很难解决,就是漏尿。通常出现这种尴尬的情况,一般都是女性朋友在咳嗽、跑步的时候,或者是在遇到开心的事情,敞开心怀大笑的时候,就可能会出现漏尿这种事情。

丁大姐今年六十出头,而漏尿已经困扰她十个年头。她原本乐观爱笑,也经常四处游玩。自从发现自己快走、咳嗽、大笑都会不由自主地漏尿,她感到非常尴尬,觉得自己身上有洗不干净的尿骚味,于是每天躲在房间,不再爱说爱笑了。

最近她明显感觉症状加重

了,甚至躺着翻身也会漏出来,而且由于不间断地使用卫生巾、尿不湿,会经常尿路感染,非常痛苦。在邻居大专家的推荐下,她鼓起勇气来到浙江绿城心血管病医院求医。

该院泌尿外科王鑫洪主任告诉丁大姐:“您这是重度压力性尿失禁,可以通过手术在尿道周围放上一根悬吊带,手术很简单,我们经常做,半个小时就能做好;效果也很好,绝大多数病人获得了满意的效果。”

经过约20分钟的手术,悬吊带在小佳体内开始发挥作用,辅助盆底肌肉工作。在出院前,丁大姐笑得很开心,边笑还边跳了两下:“你看我现在好得很,不用担心漏出来,不用穿尿不湿,过几天又可以约老朋友去旅游了!”

生育、年龄、肥胖都有可能发生压力性尿失禁

王鑫洪主任解释说,生育、年龄、盆腔脏器脱垂、肥胖和遗传、泌尿系统感染、生殖系统感染、泌尿结石、便秘、心理疾病等都有可能引起尿失禁。尿道括约肌功能障碍、骨盆底部肌肉的萎缩松弛、神经系统的疾病、尿路损伤等也可能会引起压力性尿失禁。

由于生育、衰老等生理性原因,尿道膀胱颈部肌肉及筋膜萎缩,盆底阴道肌肉松弛变弱,更易失去对盆腔脏器的支撑功能,无法有效控尿。此外绝经期女性雌激素分泌显著下降,缺少雌激素导致尿道上皮变薄、腺体萎缩,尿道控尿功能下降,这更是雪上加霜。

尿失禁患者因为经常尿湿衣裤,身体上常出现难闻的气味,于

是不愿出远门、限制饮水,严重影响生活质量和社交活动,常有抑郁和退缩等心理障碍,因此尿失禁又被称为“不致命的社交癌”。

不断漏尿对正常生活、工作、社交都有着很大的影响,可是就诊率非常低,要么认为是难言之隐,“羞于见人”而不肯就医;要么认为到了年纪就是会这样,不认为这是个病,也不知道能够治疗。

王鑫洪主任指出:“外阴部位经常有尿液积存也易引起外阴、阴道、尿道、膀胱等部位或器官的各种感染性疾病发生。特别是老人更应该引起注意,他们对各种细菌感染的抵抗能力下降,往往因此反复感染,苦不堪言。”

穿上“小吊带”

轻松解决漏尿问题

恢复膀胱颈和尿道的正常解

剖位置,这是对压力性尿失禁最根本的治疗方法,目前最常见的就是无张力尿道中段悬吊术,手术损伤小、术后恢复快,治疗效果也经过临床验证,行之有效。

无张力尿道中段悬吊术:把一种特殊材料制成的吊带放入体内,当腹腔内压增加时,吊带代替盆底肌肉的功能,可以相对抬高尿道中段,抑制尿液漏出。

生产次数的增加与女性压力性尿失禁的发病率成正比,二孩政策已经开放,预计未来尿失禁在我国发病会有增加趋势。

如果您或者身边的人正在经历这样的困扰,请大胆地寻求帮助,尿失禁和阑尾炎或者某种流感一样,没什么可耻的。直面它,治愈它,生活会变得更美好。

健康义诊 呵护肾脏

今年的3月11日是第16个世界肾脏日。日前,绍兴市中心医院肾内、泌尿、内分泌、心内、药学等科室及钱清分院医护人员来到柯桥区钱清镇钱清村开展义诊活动。

活动现场,医护人员为村民

群众开展健康保健咨询,测血糖、血压和尿蛋白,解答糖尿病、肾病、泌尿疾病、心脏病、药物等问题;肾内科专家还开设肾病专题健康讲座,宣讲常见肾脏病预防、应对等,并有奖互动问答。

通讯员单明铭 摄



大一女孩突然宣称自己是中国首富

背后真相令人心疼

■张磊

春天是个万物复苏的季节,草长莺飞,一片生机盎然。但是,复苏的不只是天气和动植物,还有各种精神心理疾病。民间有个说法:“菜花黄,痴子忙”。说的是油菜花飘香的春天,精神疾病患者病情会达到高峰,出现忙乱、亢奋甚至躁狂表现。

老百姓的总结,其实与精神疾病临床调查结果相契合。每年3至5月份,精神疾病复发率是最高的。每年春天,预防精神疾病复发和新发,都是精神卫生科医生的一个重要任务。

小佳是一名大一学生,是父母眼里的乖乖女孩。平时温和亲切的她,最近却总爱在别人面前说大话,说自己能力很大:“我是中国第一首

富,我的钱你们随便拿,喜欢我的都排着长队……”

小佳的话比平时明显多了,声音也大,嗓子都喊哑了。整天忙忙碌碌,不知疲倦,总爱逛花街钱,看见什么都往家买,不管有用没用;做事情虎头蛇尾,家人也不能说她,一说就发脾气。

小佳的父母特别难过,觉得小佳完全变了一个人。经人提醒,他们带小佳去了邵逸夫医院精神卫生科门诊。这才发现,小佳是得了躁狂症。

春天为何让人情绪躁动

这可能和春天特殊的气候有关:春天气候多变,气温时高时低,加上气压和空气湿度变化,容易引起神经内分泌紊乱导致情绪波动,

诱发精神疾病。

随着春季日照的延长,人体内分泌激素和神经递质都会发生相应变化,如松果体褪黑激素分泌下降,体内单胺类(如肾上腺素、去甲肾上腺素和五羟色胺)神经递质增加,可能诱发躁狂或精神分裂症,正常人的情绪也会更加高涨甚至躁动。

而精神疾病患者对气温、气压、湿度等气候的变化又高度敏感,所以精神疾病在这个季节容易复发。那么一旦罹患精神疾病,会有什么表现呢?一般情况下,如原来热情合群的人变得冷淡、孤僻、不合群,有教养的人变得出言不逊,对人没有礼貌。

也会出现头痛、失眠、抑郁、焦虑、强迫、恐惧、注意力不集中等。情感上的改变表现为情绪高亢,趾

高气扬,做事有始无终,或情绪低落,悲观厌世等。敏感多疑,无故怀疑别人一言一行都是针对自己,甚至认为电视、手机里内容与自己有关,或自言自语、无故哭笑等。

春天如何避免精神疾病复发

合理安排工作、学习,多户外活动,亲近大自然,进行适度体育锻炼。

学会倾诉情绪,不要过于压抑;出现莫名烦躁、焦虑等情绪时,意识到是人体季节性情绪波动,有充分心理准备。

控制烟酒,生活规律,注意休息,避免劳累和娱乐过度,保持心态平衡。有些食物可能会使病情恶化,如富含咖啡因、辛辣食物、高脂饮食、易使肝火妄动的中药等。

睡眠、情绪和饮食的变化,如睡眠昼夜颠倒、情绪不稳定、进食减少等。出现发作先兆,要及时向医生反映,做进一步观察和处理,能很大程度上避免复发。

过去有精神疾病的患者,要注意不要随意减少药物剂量,更不可擅自停药。如果病情波动,应及时就医。患者和家属要了解一些精神卫生知识和概念,既要认识到精神疾病治疗难度大又容易复发的规律,也要认识到精神疾病是可预防和治疗的,正确对待,既不过分紧张,又不掉以轻心。

精神心理疾病是长期慢性病,必须认真对待、配合治疗,相信医生、患者、家属三方的共同努力下,能够让精神疾病患者减少复发、最终走上康复的道路。

育儿大百科

该不该限制孩子看动画片?

■主持人 许瑞英

最近,一岁半的女儿迷上了看动画片,看完一集不肯停,不给看还大哭耍赖,孩子奶奶见状责怪我们不应该给小娃娃看动画片,万一“上瘾”了如何是好?那么孩子能看动画片吗?孩子看动画片都有哪些影响?是不是真如大家所说的,孩子看多了动画片会“上瘾”毁智商?

中国青少年研究中心家庭教育首席专家孙云晓表示,动画片根据儿童身心发展水平和认知特点而设计,因此能够受到孩子的喜爱有着充分的理由。在这一点上,成年人要充分理解和尊重孩子的需要,不能粗暴地加以剥夺。观察和模仿是孩童阶段的主要学习方式之一,不仅仅是对动画片,生活中很多有趣的一面都会是孩子们模仿的对象。

许多家长担忧孩子会沉迷动画片,所以就会禁止孩子看动画片。

但事实上,对于孩子们来说,电视、手机、平板电脑是从他们出生开始便出现在家里的,而且几乎家家都有,可以说是普通的不能再普通,熟悉的不能再熟悉的电子产品了。它在方便着我们生活的同时,也在慢慢地影响着我们的生活习惯。简单粗暴地禁

止孩子接触这些电子产品或者限制他们观看动画片,是不现实的。

事实上,幼儿观看一些制作精良的优秀动画片还是有许多好处的。那么,怎样的动画片适合幼儿呢?动画片里包含正面的、积极的内容,而家长还可趁机将动画片里的内容转化成日常生活,教导幼儿养成良好的行为习惯。而动画片的情节、逻辑可以帮助幼儿更好地思考,学会从正反两面去思考问题。

孩子的模仿力很强,不光是现实生活中,对于动画片孩子们不但能立刻记住角色的名字还会有自己的怪想法。从简单的模仿到有自己的想法,这其中是需要过程的,而且在书本中学不到的。因此孙云晓也建议,作为家长,应该耐心地陪伴孩子一起观看。一方面,动画片中也蕴含着一定的人生智慧,对家长来说也是一种收获;另一方面,孩子接受能力强,理解能力弱,家长可以在观看的同时帮助孩子理解故事,在这个过程中,就可以适时对孩子加以是非观念的引导。

不过动画片看多了,对眼睛不好是肯定的,所以看动画片要适度的原则,需要家长们严格遵守并引导孩子不折不扣地执行。

时令养生

野菜浑身是宝

科学食用 美味健康

■陈春生

惊蛰后万物生机盎然,雨水渐多,大多数地区都进入了春耕,各类野菜也开始生长上市。春季野菜营养丰富,有些甚至本身就是药材,合理科学地食用,不仅美味还有益健康。

荠菜。很多人都吃过荠菜,但却不知道它还有药材的功效。《中药大辞典》记载荠菜甘、淡、凉,归肝、脾、膀胱经,有凉肝止血、平肝明目、清热利湿等作用,主治吐血、咯血、尿血、崩漏、目赤疼痛、眼底出血、高血压病等。

惊蛰后气温逐渐回升,但仍会有些凉意,此时饮食正需要增甘健脾,荠菜非常应季,古诗云“城中桃李愁风雨,春在溪头荠菜花”,可以说荠菜是春季较早的野菜了,可炒着吃,也可凉拌、做馅吃。

不过荠菜具有兴奋子宫的作用,孕妇要慎用。日常在食用前最好先用水焯一下去除杂质。

蒲公英。春天乡间小路上随处可见蒲公英,小时候只觉得好看好玩,却不知还好吃好用。蒲公英味甘微苦,性寒,归肝、肾经,有清热解毒、消痈散结的功效,主治乳痈,

肺痈,肠痈,疖肿,疔毒疮肿,目赤肿痛,感冒发热,咳嗽,咽喉肿痛,胃炎、肠炎,尿路感染,蛇虫咬伤,烧烫伤。临床上,是预防和治疗产后乳腺炎的最常用药。

蒲公英可以生吃,也可以炒着吃或做汤、做馅饼、做馅吃都可以。

韭菜。韭菜性温味辛,归肾、胃、肺、肝经,可补肾、温中、散瘀、解毒,主治里寒腹痛,噎膈反胃,胸痹疼痛,气喘,吐血,痔疮,疥疮,跌打损伤。需要特别提到的是,韭菜子(即韭菜种子)具有补益肝肾、壮阳固精的功效。

春天肝气偏旺,脾胃消化吸收功能受影响,《滇南本草》提到“滑润肠道中积,或食金、银、铜器于腹内,吃之立下”,韭菜可促进肠道蠕动、增强消化功能。但要注意阴虚内热的人或有眼疾的人要慎用。

除了大家最常吃的韭菜炒蛋,还可做成豆丝韭菜,用来炒咸猪肉、炒培根、炒粉干、炒猪肝,或者做韭菜饺子、韭菜盒子等。

野菜非常美味、价值高,但食用前一定要仔细鉴别,做好处理,免得适得其反,如果对自己的体质能否食用没有把握,可以到中医科面诊咨询。

接种 HPV 疫苗 仍需宫颈癌筛查

■记者程雪 通讯员汤婕

近年来,人乳头瘤病毒(HPV)已经成为威胁女性健康的一大杀手。而 HPV 疫苗的推出,为很多女性带来宫颈健康的保障,减少出现宫颈癌的概率。不过在日常的接诊中,还是会有很多女性前来咨询关于宫颈癌的其他问题。

浙江省中山医院妇科专家为大家科普几个误区。

问:已经接种宫颈 HPV 疫苗,不需要做宫颈癌筛查?

答:错!市面上所有种类的宫颈 HPV 疫苗,都无法预防所有亚型的 HPV 感染,有些女性在注射宫颈癌疫苗时,并不知道自己是否感染了某种亚型的 HPV 病毒,疫苗改变不了已感染的病毒和病情进程,因此疫苗不能取代筛查,接种了疫苗仍应定期做好宫颈癌筛查。在接种宫颈癌

疫苗之前,也建议做宫颈癌筛查。

问:感染了 HPV 病毒等于得了宫颈癌?

答:错! HPV 病毒分为高危型和低危型,其中低危型 HPV 感染与宫颈癌的发生无关。高危型 HPV 的持续感染与宫颈癌的发生有相关性,但这个过程也不是一蹴而就的,通常会经历 HPV 感染—癌前病变—宫颈癌的变化。这个过程虽然漫长,但如果是从来没有做过筛查的女性,并不知道自己宫颈的病变处于哪个阶段,因此推荐有过性生活的女性及时做好这项检查。

问:感染了高危型 HPV 只能靠手术治疗?

答:错!治疗是针对 HPV 感染引起的病变,而不是针对 HPV 本身,需要通过 TCT、阴道镜、活检等手段确认是否人体组织发生了病变。