

养肝正当时、助长莫错过、护肺有讲究——

# 中医专家带你春日养阳

“百草发芽，百病发作”。春季阳气向上、向外疏发，人体旧疾也会随着阳气的升发而萌动。近期，市区各大医院迎来了“春病”患者的就诊高峰。市中医院推出“2024春生养阳节”，吸引了不少养生族前往“打卡”。

《黄帝内经》有言：春夏养阳，秋冬养阴。无论是大人还是孩子，如何在春天养阳，提高身体抵抗力呢？连日来，记者采访了相关专家，从中医角度为市民答疑解惑。

## 春季养肝正当时

入春后，53岁的王芳（化名）出现胁痛，容易生气，食欲也变差了。“她的舌苔不腻，但舌头有些发红，脉象弦实，我判断多是肝盛脾虚所致。”市中医院肝胆内科副主任中医师金玺为王芳开了疏肝健脾的药方。一周后，王芳前来复诊，症状基本改善，精神也好多了。

明代医学家张景岳说“春应肝而养生”。金玺解释，春季万物复苏，归于阳气升腾的时节，养肝具有事半功倍的作用。金玺说，春季养肝首先要保证心情愉悦，一旦情志抑郁，就会使肝气郁结。春季人体肝气旺盛，更容易发脾气，而暴怒又伤肝，因此要注意控制情绪，使肝气调达。

“肝藏血，春天应避免熬夜，晚上11点到凌晨3点是肝胆经循行时间，此时应进入深度睡眠。”金玺提醒，肝病患者在春季更加要注意休息，避免劳累，正所谓肝病“三分治七分养”。

唐代医学家孙思邈说“省酸增甘以养肝气”。“春天肝气旺，脾气弱，酸入肝，酸味食物有收敛的特性，不利于肝气抒发，因此春天应少吃柠檬、柚子等酸味食物。甘入脾，春天可以多吃大枣、山药、桂圆、枸杞等，可以改善脾胃功能。”金玺说。

中医认为“肝主青色”。“春天建议多吃深绿色蔬菜，比如香椿、莴笋、韭菜等时令‘春菜’。还可以在室内养绿植，多走进大自然欣赏绿色美景。”金玺介绍，“肝主筋”，建议市民在春季多做拉筋运动。“可以多伸懒腰，通过伸展四肢，让全身经络得到舒展，伸展时吸气，放松时呼气，可以起到吐故纳新的功效。”

春季也是肝病高发的时节，“肝炎病毒在这个季节比较活跃，市民应多关注肝肾相关指标，及时体检，必要时可以服用



市中医院的中药师忙着为市民配制中药。 徐培钦摄

清肝类中药进行调理。”金玺提醒，肝阳上亢还容易导致鼻塞、鼻出血、头晕、头痛、口苦、口干等症状，“可以多按揉膻中穴、太冲穴等，起到疏肝养肝的功效。”

## 春日助长莫错过

5岁的男孩军军（化名）总是不好好吃饭，与同龄孩子相比，身材瘦小，家长十分头疼。最近，军军的父母来到市中医院生长发育门诊求助。儿科主任中医师洪敏发现，军军的舌苔厚腻，判断是脾胃失调所致。于是，她为军军开了健脾类中药，同时配合贴敷“健脾助长贴”和中药足浴。两周后，家长欣喜地发现，不但军军的胃口好了，睡得香了，一个月后身高也长了0.6厘米。

“孩子长不高，往往与脾胃失调有关，应抓住春天的黄金助长期，及时调理脾胃。”洪敏解释，身高与脾、肾的关系最为密切，其次是肝。脾为后天之本，脾主四肢、肌肉，有生化、输布水谷精微以营养全身的功能；肾为先天之本，肾藏精、主骨，肾气充足，则精力充沛，骨骼健壮；肝藏血，能滋养人体筋骨，肝血充足则筋骨强健。

洪敏建议，不爱喝中药的孩子，可以通过穴位贴敷“健脾助长贴”，起到健脾、益肾、补肝的功效。同时，可以配合中药足浴，增强阳气，让孩子脾胃更好、长得更快。“考虑到男女生长发育的不同特点，我们分别推出了男孩版、女孩版足浴包。”洪

敏说，男孩版以健脾的炒神曲、安神的鸡血藤、补肾的杜仲等中药为主；女孩版以补血活血的当归、红花，健脾助消化的炒麦芽，补肝肾的伸筋草等中药为主。

“我们还推出了‘针刺四缝’‘耳穴埋籽’等中医助长疗法，方便家长选择。”洪敏提醒，中医助长疗法一两周见效，至少治疗一个月，建议抓住3月到5月这三个月的黄金期进行巩固治疗。在饮食上，孩子应少食冷饮，以免损伤阳气，导致脾胃失调。一些先天不足，免疫力特别差的孩子，还可以在前一年的冬天提前通过服用儿童膏方调理脾胃，来年春天可以更好地长高。”

从本月中旬起，市妇幼保健院中医儿科也推出了“春季助长贴”，同样吸引了不少家长咨询。“与往年相比，除了中小学生外，还有很多学龄前的孩子。”医护人员表示，这说明家长对孩子的身高越来越重视了。

## 春天护肺有讲究

入春后，市区各大医院呼吸科的患者持续攀升。我们肺病科已经满负荷运作，住院患者中一半以上是老年人，大多合并其他基础疾病。”市中医院肺病科主任唐艳芬介绍，不少患者还出现了病情反复，特别是慢性咳嗽患者增多。

60岁的周明（化名）曾因发热、咳嗽在外院挂水9天，病情好转后不久，再次出现了发热、咳嗽现象。CT检查发现，他患上了

了病毒性肺炎。“患者虽然热度高达39℃，但却不出汗，舌苔红，脉浮数，这说明患者风热外袭，邪热壅肺。”在抗病毒治疗的基础上，唐艳芬根据周明的体质制定了中医对症治疗方案，每三天调整一次中药处方，初期予以清热宣肺解表，后期则以养阴益气为主，住院十天就调整了4次处方，周明的病情逐渐好转。“在病房里，我们还对他进行了中医特色护理。比如，刮痧退热，在天突穴、肺俞穴等进行中药贴敷，止咳定喘等。”目前，患者已经康复出院，整个人气色也好多了。

春天万物复苏，大自然中的病毒、细菌也开始大量繁殖，加上天气乍暖还寒，人体皮肤腠理打开后，很容易感染外邪。“此时，老年人和体弱人群春捂还是很有必要的，否则很容易造成阳气外泄，损伤身体。”唐艳芬介绍，中医认为“肺为娇脏”，春季养肺护肺非常重。春季也是慢阻肺、哮喘等肺病高发季。”唐艳芬建议，这类患者可以多吃一些润肺柔肝的水果、蔬菜，尽量不吃生冷辛辣食物，以免对肺部产生刺激。她还提醒，“肺与大肠相表里”，有肺热的人往往大便干结，“此时可以用大黄粉贴敷肚脐部位，起到通便散热的功效。”

入春后，很多市民开始跑步锻炼，“不建议春季激烈运动，大汗淋漓容易损耗阳气，出汗后皮肤腠理更容易感染风邪。可以多进行散步、打太极拳等舒缓的运动。”她建议市民应早睡早起，春季的早晨正是阳气最好的时候，早起散步也有利于肺部呼吸机的锻炼，增加肺活量。

·冯启榕·



## 不少患者仅十几岁 警惕腰椎间盘突出症低龄化



逐年增长特点。“青少年腰突症发病率在0.1%至0.2%之间，虽然低于成人，但往往给患者和家庭带来更严重的负担。”祝斌说。

### 腰突症缘何低龄化

据介绍，腰突症是在腰椎间盘退行性改变基础上，因外力等因素导致纤维环破裂，髓核从破口突出压迫相邻神经，使腰腿产生疼痛、麻木、酸胀等症状。

记者采访了解到，先天性发育异常是导致青少年腰突症的重要因素。但与此同时，后天致病现象正不断加剧，亟待引起关注。

多位受访专家表示，当前很多青少年经常久坐，一些孩子趴着午休，一些孩子每天背的书包过重，这些都会带来腰椎间盘压力负荷增大，“催老”腰椎。

多位专家提到，一些孩子使用的课桌

椅与身高不匹配。山西白求恩医院康复医学科主任医师王萍芝指出，现在的孩子普遍长得高、长得快，大个子坐小桌子，很容易加大腰椎间盘压力。

体育锻炼不足是另一重要原因。

王瑞指出，体育运动不足，腰背肌肉、椎旁肌群和韧带得不到有效锻炼，对腰椎间盘的支撑不足，加大腰突风险。

值得注意的是，多位专家提到，突击式应对中考体测也会增加腰突症的风险。王萍芝告诉记者，每到中考体测前一两个月，来就诊的学生会明显增加，其中不乏腰疼的。特别是一些地区将仰卧起坐、坐位体前屈列为中考体测项目，如果平时没有良好的训练基础，突击强化受伤风险较大。

浙江师范大学附属丁蕙实验小学体育教育教师乔福存表示，有体育老师和家长建议中考取消仰卧起坐、坐位体前屈项目，目前一般认

为，动作规范可以起到锻炼作用，但如果动作过度或姿势不正确，有损伤腰椎的风险。

专家还指出，青少年腰突症与肥胖有显著相关性。祝斌说，在腰突症的孩子里，接近一半都有肥胖现象。一些孩子人高马大，有人体重达200多斤，“肥胖会导致腰部肌肉松软无力，腰椎稳定性降低，腰椎间盘压力加大”。

### 共同呵护青少年腰椎健康

受访专家指出，腰椎间盘一旦出现退变则不可逆，青少年过早患上腰突症，会对生活、学习和工作产生终生影响，大部分人要“与医生打一辈子交道”，其中女性还会在孕产期面临额外风险。

东南大学附属中大医院脊柱外科中心副主任医师毛路表示，预防青少年腰突症，学校、老师、家长必须形成合力，保证学生课间活动时间，避免孩子久坐；同时要开足体育课，加强对学生的正确动作指导，做到科学锻炼。

王萍芝建议，应当针对当前青少年腰椎压力较大的新情况，优化中小学体育课程和中考体测项目，有针对性地加强颈椎、腰椎部位的训练，如纳入卷腹、平板支撑等动作。同时，要注意体育训练的科学性，避免体育教育应试化；要循序渐进，避免不科学运动造成腰椎损伤。

考虑到课桌椅不适应给学生健康带来的风险，多位专家建议，应适当加大相关财政投入，推广使用可调节式课桌椅。

记者在采访中发现，很多家长和老师都不认为孩子会得腰突症，对此疏于防范，也缺乏有效应对。

有临床医生表示，一些青少年出现腰腿疼痛症状后，部分家长没有第一时间到正规医院就诊，而是到附近小诊所、中医馆按摩，反而可能加重病情；有家长听信网络广告随意服药，也在一定风险。专家建议，加强青少年腰椎疾病方面的知识宣传，共同为青少年健康织密保护网。

·新华社电·



南通名医团·健康大家谈

正确预防 规范治疗

## 携手共筑结核病防线

今年3月24日是第29个“世界防治结核病日”，主题是“你我共同努力 终结结核流行”。

肺结核病是一种由结核分枝杆菌引起的呼吸系统传染病，传播途径多样，如飞沫传播、空气传播等，容易引发疫情蔓延。结核病可以发生在身体的任何部位，最常见的是肺结核。肺结核的主要症状是咳嗽、咳痰、痰中带血、午后低热、胸痛、食欲不振、疲乏和消瘦。

肺结核主要由结核杆菌经飞沫传播。当肺结核患者咳嗽、打喷嚏或大声说话时，会把带有结核菌的飞沫播散到空气中，周围人群吸入带有结核菌的飞沫即可能受到感染。卫生部门统计数据显示，我国每年新增肺结核病患者数量庞大，其中包括不少年轻人。

“肺结核是一种慢性的呼吸道传染病，目前仍是我国法定报告甲乙类传染病中发病率居前三的传染病。不过也不用太担心，随着技术的不断进步，患者在早期联合、适量、规律、全程进行规范抗结核治疗，治愈率能够在90%以上。”崇川区疾控中心慢传科科长张燕红介绍。

张燕红说，预防肺结核病的有效途径包括以下几个方面：1.接种疫苗。2.平时要养成良好的生活习惯，勤开窗通风，咳嗽、打喷嚏时捂住口鼻，不要随地吐痰。3.对于感染结核菌后容易发病的高危人群，与活动性肺结核病患者密切接触的潜伏感染者，可进行预防性治疗。

“肺结核治疗全程约为6至8个月，耐药肺结核治疗全程约为18至24个月。按医生要求规范治疗，绝大多数肺结核病人都可以治愈。”南通六院结核病科主任秦志华表示。

·汤蕾·



## 在游戏互动中促进宝宝成长

启东市妇保院开展亲子活动



孩子和家长进行亲子活动。

近日，主题为“带小小的ta，去看大大的世界”的亲子活动在启东市妇保院儿童早期发展中心举行，30个8—36月龄的宝宝家庭积极参与到游戏互动中，沉浸式体验美好的亲子时光。

活动分为爬爬乐、套套乐和亲子手工DIY三个部分。在爬爬赛环节中，家长在前面吸引孩子的注意，鼓励孩子往前爬，孩子们弯弯曲曲的爬行路线让家长们觉得可爱又搞笑。亲子手工DIY是最受小朋友们喜欢的活动环节，家长与孩子共同完成手工作业。DIY对孩子们来说很新奇，手里认真捣鼓着玩具，俨然一个个“小手艺人”。

专家介绍，亲子活动有利于孩子身心的健康成长，寓教于乐，寓知识于游戏中，同时可以开发孩子的智力，提高其动手能力、反应力、创造力，使孩子得到全面发展。家长和孩子可以通过游戏、互动等方式进一步增进亲子之间的情感，培养亲子间的互助、支持和互动关系，增强家庭凝聚力和亲子关系。

·李波 王华 陈俊·

春季气候多变 多种疾病易发

## 老年人需做好健康综合管理

据新华社电 老年肾脏病患者症状往往并不典型，易出现误诊和漏诊；服用药物种类较多，药物对肾脏的影响同样需引起重视；要坚持少盐控油、优质低蛋白饮食……专家表示，春季气候多变，也是疾病多发季节，老年慢性肾脏病患者尤其要做好健康综合管理，避免因气候的变化引起病情加重或复发。

“由于肾脏储备功能的持续下降，老年人的肾脏在应对疾病、突发情况的能力方面会明显减弱，容易发生急性肾损伤，甚至导致严重肾脏功能的缺失进而造成肾衰竭。”北京医院肾内科副主任刘昕表示，一些老年人还合并有高血压、糖尿病、冠心病等多种慢性疾病，这些疾病相互影响，加剧肾损伤。而肾脏功能的衰竭又会使心脏、血管、神经、血糖等多系统多脏器的运转变得更糟糕，形成恶性循环。

专家表示，多病共存的老年人，更要注重对肾脏疾病的筛查，做好尿常规、肌酐和肾脏的超声筛查等，医生会根据检查结果进行综合判断，决定是否需要做进一步的检查。

刘昕特别提醒，老年人在开始服用新药时，要跟医生充分讨论该药对于肾功能的影响，确定合理的剂量、剂量以及对肾功能的监测频率，从而更好地保护肾脏健康。

老年慢性肾脏病患者在饮食上需要注意什么？北京医院肾内科副主任医师孙颖建议，此类患者要坚持少盐控油，保证优质低蛋白饮食摄入，适量摄入豆制品，如豆腐等植物性蛋白更有利减轻肾脏负担；保证充足的能量摄入，增加蛋白质含量低、能量密度高的食物作为主食，如红薯、土豆、山药等；做到蔬菜充足，水果适量。