

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）出现肋痛，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，伸懒时吸气，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，市民应多关注肝肾功能相关指标，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，孩子应少吃冷饮，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要。“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”，有肺热的人往往会大便干结，“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肌的锻炼，增加肺活量。 ·冯启榕·



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传染。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。”崇川区疾控中心慢病科科长张燕红介绍。

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、打喷嚏应捂住口鼻，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·



扫描二维码  
了解更多内容

## 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。在爬爬乐环节中，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、冠心病等多种慢性性疾病，这些疾病相互影响，加剧肾脏损伤。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、血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，确定合理的剂型、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于减轻肾脏负担；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。

## 不少患者仅十几岁 警惕腰椎间盘突出症低龄化

腰椎间盘突出症是一种较为常见的脊柱退行性疾病，多发于中老年人。然而“新华视点”记者调查发现，近年来青少年腰突症患者呈现增多趋势，有的孩子才十几岁便饱受腰突症困扰，影响正常生活和学习。

## 十几岁的孩子得了腰突症

去年秋天开始，山西太原16岁男孩小乐（化名）经常喊腰疼。一开始家长没在意，后来“从腰、屁股一直到腿上都疼”，严重时甚至睡不好觉。家长这才着了急，带孩子去医院就诊，检查发现竟是得了腰椎间盘突出突出症。

“以前只知道年纪大的人有这个病，哪能想到孩子也会得？”小乐的母亲王女士既痛悔又诧异。她咨询医生后才知道，小乐患上腰突症，很可能与经常久坐、运动太少有关。“他平时不爱动，课间休息也不怎么起来，就在座位上坐着，加上课业负担重，回家以后写作业写到很晚，腰椎压力太大。”

记者采访发现，类似病例并不少见。

“一到寒暑假，因为腰疼来就诊的孩子特别多。有时一个门诊30个号，将近三分之一是学生。”山西白求恩医院骨科副主任医师王瑞说，以前他开展的微创微刨手术主要集中在50岁至75岁人群，但近些年20岁以下的患者在增加，最小的患者仅14岁。

东南大学附属中大医院脊柱外科中心提供的临床数据显示，该院近10年来21岁以下腰突症接受微创手术治疗的患者显著增加，2014年到2019年的6年间约100例，而从2020年到2023年的4年间达120多例，患者高发年龄在16至19岁之间。

“青少年患者手术量确实在增加。”首都医科大学附属北京友谊医院骨科副主任医师祝斌及其团队长期开展针对青少年腰突症的微创手术治疗，近10年来经其手术治疗的青少年腰突症患者达270余例，且呈现



CCP供图

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为严重的负担。”祝斌说。

## 腰突症缘何低龄化

据介绍，腰突症是在椎间盘退行性改变基础上，因外力等因素导致纤维环破裂，髓核从破裂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突出压力。

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、椎旁肌群和韧带等得不到有效锻炼，对椎间盘的支撑不足，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患腰突症的风险。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