

中医养生

百病由“结”生

体检发现的肺结节、甲状腺结节、子宫肌瘤、肠息肉、恶性肿瘤等，它们都属于中医学中“结”的范畴。

“结”有“无形”和“有形”之分，“无形之结”就是我们能感受到它的存在，但看不到、摸不到、检查不出来，比如胸闷气短、深呼吸或排气后症状就缓解了，经常见于心情抑郁时，这种情况属于“郁结”；有时我们出现胃脘闷不舒、堵塞胀满，过一段时间又恢复如常，这属于“痞结”、“郁结”、“痞结”都属于无形之结。“有形之结”更好理解，可以触及到或通过检查发现的肿物，它们长期存在。不管是无形之结还是有形之结，它们都会造成身体不适，长此以往会造成脏腑经络功能障碍。那么，“结”是如何产生的？如何才能使它散开呢？

首先，“结”的产生与人体内三大基本物质“气”“血”“津液”的运行状态密切相关。血大家都理解，津液指我们身体里的液体，比如口水、胃液等，血和津液在人体里不断循环滋润濡养我们的脏腑经络、四肢百骸。但中医认为，血和津液属于“阴”，它们需要依赖阳气的推动才能运行。“气行则血行”“气行则津布”，当气不足或运行不畅时，就会影响血和津液的运行，出现“血瘀”“痰阻”“湿停”，而血和津液的停聚也会影响气的升降出入，出现“气滞”；它们两者或三者相互搏结就容易产生“结”。

“结”的产生除了与我们自身的气血津液运行相关外，还与外界的“饮食”和“邪气”有关。当饮食不节、过寒过热、过饥过饱，或是进餐时情绪波动，都会导致脾胃失常、消化吸收障碍，食物与气血津液相结，就容易出现痞结不通，甚至消化道长出血

肉、肿瘤。过食甜食、辛辣、油腻还可造成痰湿内生，创造了“结”滋生的条件。“结”的产生还与机体感受邪气有关，包括风寒暑湿燥火六淫邪气，或是疫毒邪气，或是其他毒邪。

“结”的产生还与我们的情绪和生活方式有关。中医认为，情绪的过度变化容易造成气血的运行失常，导致“结”的发生。临床中，经常有乳腺增生或甲状腺结节的患者说：“我总爱着急生气。”还有些患者觉得咽中如有物阻，咳之不出，咽之不下，这就是中医所说的“梅核气”，也属于“结”的范畴，与情绪压抑有很大关系。生活方式上过度劳累以及过度安逸也可以使机体出现“结”。过度安逸为什么也可以出现“结”？原因是缺乏运动，导致肥肉堆积、痰湿内生，可出现脂肪肝、各种囊肿等。

懂得了“结”产生的原因，其实就是掌握了散结的关键。我们在生活方式上，需要保持心情舒畅、情绪平和，做到饮食有节、劳逸适度、避风寒、适寒温，使“结”失去生存的土壤。但每个人体质不同，“结”的情况有异，也需要医生辨证施治。

对于无形之结，如郁结，多为气的郁滞不通，中医多采用行气散郁的方法，有几个经典方，比如小柴胡汤、逍遥散等；对于痞结，多为气的升降失常，寒热错杂结于胃脘，经典方有半夏泻心汤、越鞠丸等，可消痞散结。

对于有形之结，如癥积、岩、瘰疬等，治疗起来就较为复杂了。需要辨别正邪与“结”的关系，正邪强，可以攻为主；正邪弱，不耐受攻伐，则需要祛邪扶正相结合。

癥积。为腹部肿块，多因气滞、痰湿、瘀血互结而成。痰湿为主的



见于肥胖、有痰之人，中医有化痰散结的二陈汤；气滞血瘀为主的可伴有肋疼、腹胀、月经血块多，中医经典处方有柴胡汤类、膈下逐瘀汤、鳖甲煎丸等，具有行气活血之功；如果体虚，不耐攻伐，得在扶正的基础上缓缓图之。癥积的部位不同，中医的辨证思路也不同，如肋下肿物常从肝脾论治，上腹部肿物常从脾胃论治。

岩。顾名思义，肿物像岩石一样坚固，相当于现代医学的恶性肿瘤，多因气滞、痰湿、瘀血、毒邪深陷于脏腑经络筋骨所致。处方上，因肿物坚不可摧，常在活血化瘀药物基础上加用软坚散结通络的药物加强散结之功。

瘰疬、痰核。多因气郁、痰湿、瘀血等停聚于颈部、皮下等处所致，相当于现代医学的淋巴结肿、脂肪瘤等，与津液输布异常（痰湿阻滞）有关，中医治疗常以化痰散结为主，常用消瘰丸等方剂。

此外，也可通过经络辨证，运用针灸、推拿、按摩等方法消痰散结。一方面，可以对照产生“结”的部

位有哪些经络循行来判断哪条经络出了问题：比如甲状腺结节，有任督二脉以及足厥阴肝经、足少阴肾经、手阳明大肠经、足阳明胃经等经络循行，通过疏通这些经络，可改善甲状腺部位的气血运行。乳房部位有手少阴心经、足少阴肾经、足阳明胃经、足厥阴肝经、足少阳胆经等经络循行，因此乳腺增生、乳腺结节甚至乳腺癌通常与这些经络气血津液运行异常有关，可沿着经络走向指压点按这些经络上的穴位，或用刮痧板、牛角梳等辅助器具疏通这些经络。

另一方面，人体有些特殊穴位可以“散结”。比如任脉上的天突穴（位于颈前，胸骨上窝中央）、膻中穴（两乳头连线的中点），二者均具有调畅气机、化痰散结的功效。此外，“血会膈俞”说的是膈俞（脊柱第7胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸）为血汇聚之所，具有化瘀止血的作用。容易着急生气的人，太冲穴为必选穴位，可以疏肝气、畅气机、令百结不生。丰隆穴（外踝尖上八寸）为化痰要穴。

本报综合报道

药品频道

他克莫司，娇嫩皮肤也可用

他克莫司软膏是皮肤科常用的一种非激素类外用药物，属于钙调神经磷酸酶抑制剂，具有免疫调节、抗炎和止痒作用，常用于治疗皮炎、湿疹及浅表皮肤的慢性炎症疾病，或特发性的无明显原因的瘙痒性疾病，如特应性皮炎、银屑病、脂溢性皮炎、玫瑰痤疮、白癣等。

临床应用中，他克莫司软膏有0.03%和0.1%两种不同浓度的规格。说明书提示，两种规格的适应症及用法用量是相同的，只是适用人群不同。0.1%浓度的仅适用于成人，0.03%浓度的适用于2岁以上的儿童（包括2岁），及成人的薄嫩皮肤部位。

在治疗特应性皮炎时，他克莫司软膏具有起效迅速的特点。临床研究显示，与外用糖皮质激素相比，0.03%他克莫司治疗儿童特应性皮炎的疗效更优，0.1%他克莫司治疗成人特应性皮炎的疗效与中效激素相当，可避免长期使用激素导致的皮肤副作用，如皮肤萎缩、毛细血管扩张、局部多毛症、痤疮样皮疹等，尤其它还可以在薄嫩、褶皱处，如面颈部、腋下、乳房、肘窝、腹股沟、臀沟、阴囊、肛门外生殖器部位用药。

不过，临床使用他克莫司软膏时，医生和患者仍需注意以下4点：

- 1. 关注不良反应。主要是用药

局部可能出现的灼热感和瘙痒，大多在用药最初的2-3天出现，多可耐受，无需特殊处理或停药；一般继续用药可自行恢复或随皮损缓解而减轻。为避免不适感的发生，可将药膏放在冰箱中冷藏后使用，也可在涂药后使用温和的保湿剂。

2. 不适用于皮肤有糜烂和溃疡处。使用前应洗手，在患处皮肤涂上薄薄一层，轻轻擦匀并完全覆盖，一天用药2次。

3. 治疗过程中不宜接受日光照射，如需外出应注意防晒。涂抹药物后，患处不宜碰水，以免将药物洗掉；不应使用绷带或者保鲜膜等对患处进行封包疗法，以免引起皮肤刺激反应。

4. 在特应性皮炎的起始治疗阶段，该药每天用药2次，直到皮损完全消退；维持治疗阶段，可在原有皮损部位每周用药2天，每天1次即可。维持治疗的周期不低于16周，同时要注意身体其他部位的保湿，可以有效延缓疾病复发。

最后提醒，妊娠及哺乳期妇女应慎用他克莫司，临床使用时需权衡利弊关系；免疫受损人群、2岁以下儿童以及对它克莫司软膏中任何成分过敏的患者不宜使用该药。用药过程中，患者需遵医嘱，注意用药安全和皮肤护理，如有不适及时就诊。

本报综合报道



家庭医生

吃辣能防糖尿病 抑制葡萄糖吸收 改善胰岛素抵抗

最新数据显示，我国成年人糖尿病患病率已达12.8%。也就是说，每8个成年人里，就可能有人得了糖尿病。关于如何预防这种疾病，坊间流传着各种说法。近日，“爱吃辣的人不容易得糖尿病”的说法引发广泛讨论，事实真的如此吗？

记者查阅文献发现，的确有不少研究证实，吃辣有助预防糖尿病。比如，上海瑞金医院宁光院士团队基于2亿多中国人数据的研究显示，爱吃辣的人，糖尿病患病率、空腹血糖和餐后血糖显著更低；美国哈佛大学针对48.7万中国人的研究表明，常吃辣椒，患2型糖尿病的风险会下降。

对于糖友来说，常吃辣也有一定好处。一项针对我国糖友的调查显示，与不吃辣的糖友相比，经常吃辣（每周大于等于1次）的糖友心脑血管性死亡、非致死性心肌梗死和脑卒中的发生率明显降低。

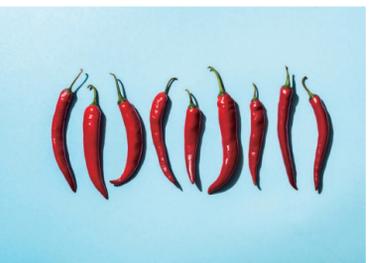
北京食品学会老年食品与健康专委会主任委员王国义分析，吃辣有助防治糖尿病，可能在于其中的辣椒素具有增加胰岛素分泌、抑制肠道对葡萄糖的吸收、促进胰岛素利用、改善糖代谢紊乱及胰岛素抵抗等作用。此外，辣椒素还可以加快产热、脂肪代谢和其他耗能过程，进而有助于减轻体重，这对防治糖尿病也有一定作用。其实，吃辣的好处远不止这些，研究表明，经常吃辣还有助控制血压、保护血管，降低多种疾病和某些癌症的患病风险，从而延长寿命。王国义提醒，要想获得这些健康好处，需要做到以下几点。

首选鲜辣椒。研究显示，与吃干辣椒相比，吃鲜辣椒更有助预防糖尿病，并且，增加饮食中鲜辣椒的比例可以降低糖尿病死亡率。急火快炒能减少营养素损失，炒时可搭配鸡蛋、瘦肉等，做到食物多样、营养互补。

少加油和盐。川菜、湘菜中的水煮鱼、麻辣火锅等在烹调过程中加入了大量的油和盐，如果肆无忌惮地吃，会摄入过多脂肪和盐，影响血脂、血压和血糖。此外，糖友吃辣时一定要控制总热量。

吃辣要有“度”。每个人对辣椒素的耐受度不一样，所以吃辣要根据身体情况量力而行。如果吃完辣椒感觉肠胃不适，那就没必要强行吃辣，尤其是患有胃溃疡、胃炎、食管炎的人，最好少吃或别吃辣椒。

本报综合报道



健康新知

每天半杯豆，减重防潮热

更年期女性通常会采用激素替代疗法来减少潮热等不适症状。然而，该疗法存在一些缺点，例如会增加卵巢癌以及乳腺癌的风险。幸运的是，据一项研究表明，每天摄入半杯熟黄豆的低脂素食饮食，可以将潮热的发生率降低88%，同时还能显著减轻体重。

研究团队招募了84名绝经后女性，她们每天都会出现两次

或多次潮热症状。她们被随机分配到干预组和对照组，干预组采用低脂素食饮食，每天食用半杯煮熟的大豆，对照组则在12周内不改变饮食。12周后，研究人员发现，纯素饮食的参与者中，中度至重度潮热下降了88%，参与者平均减重约7.3斤。这与激素替代疗法的成功率大致相同，激素替代疗法减少潮热的有效率为70%至90%。两者最大的区别在

于，改变饮食习惯要简单得多，并且出现医疗并发症的风险显著降低。

“这项研究证明了饮食干预对更年期症状的有效性。”研究人员同时表示。这种饮食模式还有望减少更年期女性患心脏病、乳腺癌、体重增加和记忆变差的风险。研究结果发表在《更年期》杂志上。

本报综合报道

身体保健

这10件事有可能正在破坏你的免疫力



呼吸道疾病横行，自身免疫力就是最好的防护服。盘点10件破坏免疫力的事，快来自查，看看您有没有做过。

●睡眠不足

睡眠不足会让你更容易感染病毒或病菌，而且一旦感染，您可能需要更长的时间才能康复。这是因为您的身体无法制造出足够的抗感染细胞和抗体，因为只有睡眠时，身体才会释放某些有助于免疫系统的蛋白质(细胞因子)。

●焦虑

只要有焦虑的想法，就会在短短30分钟内削弱免疫反应。持续的压力会造成更大的伤害，使您更难抵御流感、疱疹、带状疱疹和其他病毒。

●缺乏维生素D

强健的骨骼和健康的血细胞都需要维生素D，此外，维生素D还有助于增强免疫系统。鸡蛋、多

脂鱼以及牛奶和谷物等强化食品中都含有维生素D。阳光是另一个重要来源。在夏天，通常每周2-3次，每次在手、脸和胳膊上晒5-15分钟就足够了。在冬天，需要的时间更长一些。

●蔬菜和水果吃太少

这些食物可以帮助人体制造更多抵御感染所需的白细胞。新鲜蔬果、坚果和种子含有大量的锌、β-胡萝卜素、维生素A、C和E以及健康身体所需的其他营养素。植物性食物还含有纤维，有助于降低体内脂肪比例，从而增强免疫反应。

●高脂食物吃太多

油脂会阻碍白细胞与病菌的斗争。长期高脂肪饮食会破坏肠道中有助于免疫反应的细菌平衡。要选择不加糖的低脂奶制品，以及海鲜、火鸡和鸡肉等瘦肉蛋白，或者切去明显脂肪的瘦牛肉。此外，肥胖似乎更容易患流感和其他感染，如肺炎。

●很少户外活动

阳光可以激发免疫系统中被称为T细胞的免疫细胞，帮助抵抗感染。户外活动还能带来其他好处，比如树林中的许多植物会产生植物杀菌剂和其他物质，呼吸到这些物质可能会增强免疫功能。

●吸烟

香烟、咀嚼烟草或任何其他来源的尼古丁都会削弱人体抵抗病菌的能力。电子烟也会，而且，除尼古丁外，电子烟液体中的其他化学物质也会抑制免疫反应。

●过量饮酒

只要过量饮酒一次，就会使身体抵抗病菌的能力减弱长达24小时。长期过量饮酒会削弱身体的自我修复能力，从而增加肝病、肺炎、肺结核和某些癌症等疾病的风险。最好不喝酒，如果饮酒，女性应尽量控制在每天一杯，男性应控制在每天两杯。

●悲伤

有证据表明，悲伤，尤其是持续很长时间的悲伤，会抑制人体的免疫力。这种影响可能会持续6个月，如果悲伤很深或无法缓解，则可能会持续更长时间。

●缺乏运动

经常进行有氧运动有助于人体抵抗由病毒和细菌引起的疾病，这是因为运动能帮助血液更有效地在体内流动，这意味着抗菌物质能到达它们需要到达的地方。科学家们仍在继续研究运动到底是如何帮助增强免疫系统的。

本报综合报道

专家提醒

免疫力下降身体会报警

强大且健康的免疫系统就像盾牌，为身体提供保护，最大限度免受各种细菌、病毒和其他微生物的侵害。当免疫系统被削弱，人体就会面临健康问题。专家提醒，当免疫力低下时，身体会出现以下警示信号，大家应注意。

1. 极度紧张。无休止的压力可能是免疫系统变弱的信号。如果经常因为一些事情而感到压力过大、惊慌失措，就要考虑免疫力下降的风险。美国心理学会发布的一项研究证实，长期压力过大会减少体内白细胞，影响免疫系统，从而降低免疫力。

2. 经常感冒。成年人每年感冒2-3次是正常的，一般普通感冒需要7-10天痊愈。如果总是感冒或持久不愈，就是免疫力低下的表现。美国疾病预防控制中心研究报告指出，免疫力低下的人感冒会引发严重的呼吸道疾病，如支气管炎、肺炎等。

3. 胃肠持续不适。如果经常出现胃胀气、腹泻、便秘等肠胃问题，免疫系统受到损害的几率增大。美国国立卫生研究院的研究

证明，作为人体内最大的免疫器官，肠道掌管着70%以上的免疫细胞，同时它又是人体最繁忙的器官，几乎无时无刻不在工作，为人体提供养分。一旦肠道功能紊乱，比如有益细菌数量不足时，就会增加病毒、细菌感染和免疫系统紊乱的几率。

4. 总是疲劳。即使睡了一整夜也感觉十分疲惫是不正常的，应引起重视。免疫系统会影响精力，如果总是精力不济，应考虑免疫系统是否下降。

5. 易受感染且愈合慢。美国过敏、哮喘和免疫学会发布报告指出，免疫系统衰弱或受到抑制的成年人，更容易面临多种感染，比如一年内患两次肺炎、频繁的中耳炎、慢性鼻窦炎，且伤口愈合缓慢。

为呵护免疫系统，并使其强大，专家建议维持健康的生活习惯：保证充足睡眠，注意卫生，控制体重，学会调节情绪，饮食均衡，多喝水，少吃垃圾食品，戒烟限酒。必要时，可在医生的指导下，服用相关药物。

本报综合报道

