

小雪养生： 御寒保暖 “养”“藏”并重

今天是二十四节气的小雪。古人将小雪分为三候，“一候虹藏不见，二候天气上升地气下降，三候闭塞而成冬”，分别指因天地不通，阴阳不交，彩虹不再现；空中阳气上升，地中阴气下降；天地闭塞而转入严寒的冬天。

作为冬季的第二个节气，小雪的到来，意味着天气会越来越冷，寒潮和强冷空气活动较频繁。专家表示，小雪时节寒湿淅沥，阴盛阳衰，自然界的生物都进入休养闭藏的状态，以蓄养其生命的活力，这提示人们，此时的养生重点为御寒保暖、防病养生。



心急吃烫饭 男子两度患癌

年近六旬的林先生已做过一次食管癌手术，不幸的是，近日因胸闷、腹痛前往医院就诊时，在同一个部位附近又查出食管早癌。医院采用内镜下射频消融治疗，为林先生消除病灶。

据了解，林先生年轻时外出打工，为了节约时间，每顿饭都吃得非常快非常急，时常吃滚烫的饭菜，同时，他还有抽烟的习惯，这些都是诱发食管癌的因素。

专家提醒，食管癌好发于喜食腌菜、爱吃滚烫食物、进食速度过快或有食管癌家族史的人群，福建属食管癌的高发地区。“早发现、早治疗是提升食管癌生存率的重要因素。”食管癌早期没有明显症状，很多人觉得吞咽困难才就诊，往往已是晚期，5年生存率不到10%。平时出现吞咽困难、吞咽食物有异物感、胸部疼痛、上腹部不适等症状，要及时就医。同时，不吃滚烫食物、少吃含亚硝酸盐的食物、少吸烟、少饮酒、多吃绿叶菜，有助于预防食管癌。匡惟

添衣有度 保护头部

小雪过后，北风开始成为常客，天气寒凉，人们应注意御寒保暖，遵循添衣有度，以不出汗为原则，避免汗孔大开，引风寒邪入体。还要保护头部，因为头部是所有阳经汇聚的地方，最不能受风寒。

专家表示，如有手脚冰凉的情况，中药泡洗是个比较好的保健方法，可选用当归、桂枝、艾叶、干姜、伸筋草、透骨草等草药，睡前泡脚。每日一次，时间20分钟，水温

40℃左右即可。有温经散寒，养血通脉的功效，可改善下肢循环，促进睡眠，对经常手脚冰凉的人群大有裨益。

多吃热菜 早卧晚起

天气寒冷，饮食中能量要充足，以御严寒。医生建议人们适当多吃些牛羊肉类，少吃凉菜，多吃炖菜、炒菜等热菜。冬天北风，加之室内暖气热，易干燥，可多喝温开水以补充水分，饭前饭后喝上一碗清淡的热汤粥，对养护胃肠有益。小雪时节也是

肾经旺盛之时，应顺应“闭藏”的规律，多吃些黑色食物，如黑芝麻、核桃、乌鸡、桑葚、黄精等，以固肾藏精。

起居上，“早卧晚起，必待日光”是古人冬季的养生之道。老年人可待日出之后起床，有利于阳气潜藏，阴精蓄积。

按摩穴位 疏通经络

小雪前后，许多地区的室外温度已跌破冰点，此时正是冻疮的高发期。中医认为，天寒地冻，气血不畅、过度劳累、运动过少和御寒

方法不当都会引发冻疮，阳气不足、体质虚弱者应尽早预防冻疮的发生。

通过按摩特定穴位，可以促进气血循环，达到养生保健效果。在足三里、命门等穴位按摩，有助增强肾功能，提高体内的阳气；腰间按摩，端坐好，将双手搓热，然后置于两侧腰间，上下摩擦腰部30次，以感觉腰部发热为佳，该动作在上下摩擦的过程中可以对命门、肾俞、气海俞、大肠俞等穴位进行按摩，可疏通经络、行气活血、温肾壮腰。张兆慧

膝盖痛 不宜练太极拳

近日，中国工程院院士钟南山在接受采访时表示，自己目前身体很好，就是以前有痛风，伴随着激发，有同一个部位的骨关节炎，出现腿脚不便，治疗时间长，现在基本恢复。

骨关节炎中老年人高发。75岁以上膝痛人群中的骨关节炎患病率超过80%。骨关节炎最常见的症状是关节疼痛和压痛，且寒冷、潮湿环境可加重疼痛。临床表现还包括关节僵硬、关节畸形、骨摩擦音和肌肉萎缩。

专家建议40岁以上的人，如果感到膝关节不适，特别是睡醒后关节僵硬、伸不直；阴天、降温天气，膝关节就会隐隐作痛；上下楼时，关节有酸胀、疼痛等症状，应到医院骨伤科检查，尽早干预。

高龄、遗传、肥胖、过度运动等都是骨关节炎的易感因素。很多人觉得太极拳很安全，其实老年人要适度做。太极拳的技术特点是膝关节始终处于半蹲位的静力性支撑，身体重心较低且动作缓慢，如果长时间过量单一锻炼，髌骨关节面就会经常受到摩擦、挤压、冲撞等，加速髌骨软骨退变，引起关节痛。建议不突然进行高强度、过度运动，注意控制体重，有尿酸症者注意痛风的治疗与控制，做好关节保暖，避免久坐久站、长期吹空调等。吴连国

降压药“混搭”有讲究

降压药种类很多，但要注意，有些药物不能搭配使用。

同类药物不能合用。例如，原来用硝苯地平，就不要联合使用氨氯地平或尼群地平，而应该选用普利类或沙坦类。又比如，原来用着缬沙坦，就不要合用氯沙坦、厄贝沙坦或替米沙坦，而应该联用地平类或利尿剂（如氢氯噻嗪、吲达帕胺）。其他类别的降压药同样如此。

普利类不能与沙坦类

联用。普利类和沙坦类不属于同一类药，但其作用机制相似，两者合用不会明显增加降压作用，却会显著增加副作用风险。

普利、沙坦不应与洛尔一起服用。这三类药物之间有相近的作用通路，联合使用不会明显改善降压效果。不过，治疗心梗或心衰时，可联合使用普利类与洛尔类。这是因为治疗目的不同，用药方案也不同。心衰时将这两类药物联用，不是为了降低血压，而是为降

低患者死亡率。

洛尔类不应与这两种药合用。临床上还有两种应用较少的降压药：地尔硫卓和维拉帕米，它们也不宜与洛尔类合用，否则可能导致严重心动过缓甚至心衰。

当一种降压药物不能有效控制血压时，可以选择以下联合用药方案：普利类+地平类，普利类+利尿剂，沙坦类+地平类，沙坦类+利尿剂；地平类也可以与洛尔类或利尿剂合用。郭艺芳

心慌气短三年缘起“淀粉心”

听过“玻璃心”“秤砣心”，你听说过“淀粉心”吗？在临床当中，有这么一类患者，他们拥有一颗“淀粉样变的心”。60岁的王先生准备享受退休人生，可一天刚吃完早饭，恶心劲就上来了，这一吐就是三天。医生询问王先生的病史得知，他已心慌、气短3年，两条腿水肿1年。检查后，王先生被确诊为转甲状腺素蛋白心脏淀粉样变。

医生介绍，“淀粉人”是转甲状腺素蛋白淀粉样变性心肌病患者的别称。它的病因是由于淀

粉样蛋白团块在患者心脏中异常沉积，影响了心脏的正常功能，从而导致发病。在人体的各个器官都可以出现淀粉样病变，以往淀粉样病变多发于脑部，导致脑出血。

我们的身体里有一种叫作转甲状腺素蛋白的物质，它负责运输人体所需的一些激素或维生素。但有时候它也不太稳定，可能引起突变或老化，变成像淀粉一样的物质，这些淀粉样物质会在心肌间质中沉积，引起心脏淀粉样变性。这就相当于，这些

淀粉物质沉积在了心脏上，将心脏慢慢包裹住。随着时间推移，会导致心脏壁增厚、心脏功能受损，最终可能发展为心力衰竭和心律失常。此外，还可能影响肾脏、神经系统、胃肠道和骨骼肌系统等。

转甲状腺素蛋白淀粉样变性心肌病通过氯苯唑酸进行药物治疗，同时应兼顾其他并发症，包括减轻胃肠道的症状、直立性低血压及治疗神经受累等。如果达到终末期，则考虑心脏移植和器械治疗等。孙夏

感染后反复咳嗽 别着急用抗菌药物

呼吸道感染的急性期过后，发热和其他呼吸道症状都消失了，只遗留咳嗽，有时拍胸片、CT也都正常，这种情况临床上称为感染后咳嗽。这种咳嗽一般以干咳为主，偶尔有少量白痰。感染后咳嗽发生的主要原因是感染而导致的气道炎症、气道屏障功能受损等。

感染后咳嗽一般是自限性的，随着呼吸道屏障功能修复，症状会逐渐缓解。感染后咳嗽不建议长时间使用抗菌药物和抗病毒药物。如果咳嗽症状的确较重，影响了正常生活，可以短期服用镇咳药物或中药。但如果咳嗽持续时间较长，没有缓解趋势，要及时到医院进行诊治。李燕明

“笑一笑”能治干眼

日前，中山大学中山眼科中心发布最新研究成果，证实了“笑的训练”对干眼的治疗效果。通过对照临床研究，在干预8周后，“笑的训练”组和0.1%玻璃酸钠组患者的症状及体征均有所改善，甚至在一些体征改善中，“笑的训练”优于0.1%玻璃酸钠。“笑的训练”口令为：“hihihi（拼音拼读），哈哈，茄子茄子茄子，七喜七喜七喜，哈哈哈哈哈”，30遍口令为1次训练，一天进行训练4次，在持续一段时间后，就能起到与人工泪液相似的治疗效果。