

立冬养生 以“藏”为要

11月7日,迎来立冬节气,立冬,是冬季的第一个节气,意味着万物进入休养、收藏的季节。此时养生,应顺应自然,以“敛阴护阳”为根本。通过早睡晚起以藏阳,温润饮食以藏精,平和心态以藏神,适度运动以藏气,固护好身体的根本,平稳健康地度过冬季。

1早卧晚起 防寒保暖

睡对时间,护住关键。早卧晚起,必待日光。早睡可以养护阳气,保持身体温热;晚起(相对于夏季而言,等太阳出来再起床)可以避开清晨的严寒,避免扰动体内潜藏的阳气。尽量在22时前入睡,保证充足的睡眠,就是最好的“补药”。

防寒保暖,护住关键。头部戴一顶合适的帽子,可以有效防止阳气从头部散失。背为阳中之阳,背部是人体督脉和膀胱经循行之处,保暖可防御寒邪入侵。多晒背部或穿件背心是极好的选择。脚是人体第二心脏,“寒从脚底生”,坚持每晚用温水泡脚(可加艾叶、生姜),泡到身体微微发热即可,能引火归元,温暖肾阳。

2 滋阴潜阳 静养心神

立冬饮食应遵循“秋冬养阴”“虚者补之,寒者温之”的原则。主要秉承增苦少咸、温补驱寒的原则,推荐食用羊肉、鸡肉、牛肉等肉类。银耳、百合、梨,能滋阴润肺,防止冬季口干、皮肤干燥。黑芝麻、黑豆、黑米、黑木耳等黑色食物入肾经,是立冬进补的基础。

静养心神,微动即可。冬季应多看喜剧,多听舒缓音乐,保持心态的平和与乐观,避免情绪大起大落。

3 舒缓运动 稳定血压

运动忌大汗淋漓,因为“汗为心之液”,推荐练习太极拳、八段锦,能调和气血,强健筋骨。散步、慢跑在阳光充足的午后进行为佳。瑜伽、站桩,以静态或缓慢的动作为主,有助于培养元气,收敛心神。

冬季往往血压、血糖波动较大,患高血压、糖尿病的老年人在遇到血压增高或血糖增高时切不可自行调整用药剂量,更不应该在病情得到良好控制的情况下自行停药。冬季适当增加血压、心率和血糖的监测频次,每天至少进行两次血压、心率的监测。 樊华

这两类血液肿瘤专挑中老年人“下手”

大家一般对血液肿瘤的认识就是白血病、淋巴瘤,但多发性骨髓瘤和骨髓增生异常肿瘤专挑中老年人“下手”,极易被误诊漏诊。这两类血液肿瘤的症状非常隐蔽,可能只是腰疼或者贫血。

早期症状易误诊,这些表现要警惕

多发性骨髓瘤和骨髓增生异常肿瘤高发群体为50岁以上人群,且年龄越大,发病风险、病情严重程度越高。

两种血液肿瘤有大量相似的初期症状,共同的预警信号:一是持续性顽固贫血,患者普遍出现长期乏力、面色苍白、头晕气短、嗜睡疲惫等症状,休息、食补、普通补血治疗长期无效。二是免疫力持续下降,患者反复感冒、频繁呼吸道感染、口腔炎症、皮肤感染,且感染恢复速度远慢于普通人。

专家表示,这种病骨质破坏引起持续性的腰背部疼痛,胸骨、肋骨疼痛,四肢骨疼痛,无外伤的诱因,常常被误诊为骨质疏松,腰肌劳损等,严重的会发生骨折,病理性的骨折。

记住“持续不缓解、对症无改善、多项症状叠加”三大原则,单项症状持续超1个月,立即排查;中老年同时出现贫血+骨痛+反复感染,优先排查多发性骨髓瘤;同时出现贫血+出血+白细胞偏低,重点排查骨髓增生异常肿瘤。

血液肿瘤会遗传吗?

专家表示,目前临床研究也证实,这种疾病的核心发病机制是年龄相关的造血细胞基因的突变,大家绝对不要有家族必发病这个概念。专家建议,如果家中有中老年人患上这两种血液肿瘤,子女不用过度焦虑,不需要做骨髓穿刺;正常体检,做好血常规、肝肾功能常规筛查即可,高危因素主要还是高龄、长期接触放射线、有害化学物质接触、长期大量吸烟等。 沈榆洁

健康指南

看清三个指标 读懂心脏“成绩单”

心脏就像一台永动机,日夜不知疲倦地运转。评价一个人的心脏功能好不好、是否存在心衰等问题,一般不会只看某一种指标。临床医生通常会从“力量、韧性和负担”三个角度综合考量——分别对应的临床指标是:射血分数、E/A比值和脑钠肽。

射血分数:反映心脏的“力量”

心脏的收缩力越强健,每一次泵出的血液量就越多。临床上用“射血分数”来衡量这一能力(具体来说是左心室射血分数),它的正常值范围是50%-70%,主要反映的就是心脏的“收缩能力”。

射血分数是临床诊断心衰的重要参考指标,依据射血分数的不同,可以分为射血分数减低型心衰、保留型心衰、射血分数改善型心衰等多种情况。举个例子,若左室射血分数<40%时,可以明确是射血分数减低型心衰,多见于心肌梗死、心肌病等患者。

E/A比值:反映心脏的“韧性”

临床上会用E/A比值来评估心脏的舒张功能:E是心脏舒张早期主动抽吸血液的速度,A是心脏舒张晚期左心房辅助挤压血液的速度。

对于大多数年轻、弹性良好的心脏来说,E/A比值通常大于1,就像崭新的皮筋一样舒展自如。随着年龄增长,或是受高血压、冠心病等因素影响,心肌会越来越僵硬,E/A比值也会逐渐降低,可能会小于0.8。当然,E/A比值过大也并不正常,比如部分限制性充盈模式的患者,E/A比值可能会大于2。

脑钠肽:反映心脏的“负担”

脑钠肽(BNP)是一种由心室心肌细胞分泌的激素,可以直接反映心脏承受的压力负荷,是心脏发出的“求救信号”。当心脏容量超负荷或是压力过高时,心肌被过度牵拉,心肌细胞就会主动释放BNP进入血液。BNP的检测数值越高,心脏受累的程度越严重。对于普通人群而言,当BNP检测值<100pg/ml时,基本可以排除心衰;如果检测值>400pg/ml,就要高度怀疑心衰的可能。

临床上,射血分数、E/A比值和BNP三项指标是相辅相成的,“三管齐下”才能对心脏功能有更完整的了解。这三项指标都属于辅助检查的结果,具体到个体的诊断治疗时,还要结合患者的年龄、基础疾病、患病以来的治疗经过等临床信息综合判断。 汪芳