



清明养生需“清”且“明”

□本报记者 李思敏 通讯员 唐雯晖



(受访者供图)

专家名片

包久铭 南平市人民医院肿瘤内科主任、主任医师、中国抗癌协会第一届中西医结合乳腺癌专业委员会委员、中国抗癌协会第一届中西医结合神经内分泌肿瘤专业委员会委员、福建省基层卫生协会基层中西医结合肿瘤康复专业委员会副主任委员、福建省中医药学会血液病分会第一届委员会副主任委员、南平市中西医结合肿瘤学分会主任委员、南平市中医药学会肿瘤学分会主任委员、南平市抗癌协会副会长。

雨水纷纷,清明将近。《岁时广记》中说“万物生长此时,皆清洁而明净,故谓之清明”。清明,乃天地清明之意。此时养生有何要点?来听听南平市人民医院肿瘤内科主任、主任医师包久铭的解答。

顺木之性,疏肝为要

“清明养生,核心是‘清’与‘明’。‘清’指的是饮食清淡、纾解肝气;‘明’指的是作息规律、放松心情。”包

久铭从“清明”二字分析说,清明时节,也是万物生长、阳气升发之时。清明在五行中属木,与人体肝脏相应。因此养生需顺应自然,结合中医“天人相应”的理念加以调摄。此时只有保持肝气调达通畅,气血调和,各个脏腑的功能才得以正常运转。

清明时节,不少人会开展拜祭活动,包久铭强调,此时“情志调养”尤为重要,立春之后人体内肝气逐渐生发,在清明之际达到最旺,因此,清明节是养肝的好时机。但是,不少人在对亲人寄托哀思时,难免伤怀。此时适度宣泄虽有利于排解悲伤情绪、抒发肝气,但是悲伤、抑郁的情绪不宜持续太久,尤其是患有糖尿病、高血压等慢性疾病的患者,在扫墓时要稳定心神,不宜过度劳累或伤心,以防突发健康状况。

包久铭建议,在清明时节开展祭扫之余,可多到户外空气清新处踏青散步,接触自然界的生发之气,因青色入肝,多看绿植、闻花香有助于肝气条达、缓解焦虑。起居运动方面重在“舒缓”,宜夜卧早起,顺应阳气生发,可适当晚睡但不超过23时,同时保证充足睡眠。

近雨水频繁,早晚温差大,需注意保暖,尤其是背部、腹部和双脚。包久铭提醒,气温逐渐攀升时,虽应“春捂”,但要依据气温增减衣物,避免出汗后受风。运动宜选择散步、太极拳、八段锦等温和形式,不宜剧烈运动耗气伤身,其中八段锦的“调理脾胃须单举”和“双手托天理三焦”两式尤其适合晨起练习,有助于升发阳气。

应时扶正,御邪固本

作为南平市人民医院肿瘤内科的主任,包久铭在肿瘤治疗方面经验丰富。那么,对于体质更为虚弱的肿瘤患者,是否有必要开展节气养生呢?

“肿瘤患者的免疫力较低,肝脏和脾胃功能相对虚弱。在接受规范治疗的基础上,顺应时节进行身体调养,对他们早日康复有很大帮助。”包久铭表示,清明时节多湿重,肿瘤患者常伴有正气不足、气血亏虚的状态,确实容易受到外界环境的影响。近年来,肿瘤发病呈现年轻化、广泛化的趋势,这与不少年轻人熬夜、酗酒、吸烟等不良生活习惯密切相关。“情绪压力大、作息不规律,往往是诱发肿瘤年轻化的重要因素。”

包久铭强调,肿瘤的发生与人体免疫力密切相关。开展节气养生,运用中医“温和扶正”的理念,可以在人体健康状态时“防病”;对于已发现肿瘤,尚处于疾病初期的人群,可以“防加重”;对于正在接受放疗或化疗的肿瘤患者,同样有助于“防复发”。

四季气候不同,肿瘤患者感知到的“变化”也各不相同。例如,春季时肿瘤患者容易陷入抑郁、悲观情绪,需注意防止肿瘤复发;闽北地区夏季暑湿较重,患

者需重视祛湿防暑;秋季干燥,应防燥润肺,预防呼吸道疾病;冬季寒冷,肿瘤患者要特别注意及时添衣、避免疲劳、保护肾气。

“顺四时、稳情绪、常运动,是肿瘤患者开展节气养生的关键。”包久铭说,在肿瘤内科的日常工作中,已结合中医理念指导患者在疾病早期进行干预。此外,艾灸、穴位按摩等中医外治方法也在科室广泛开展,旨在借助节气特点,帮助肿瘤患者增强自身免疫力。

温阳化湿,艾草为引

阳气生发、雨水淅沥时,艾草也在生长。中医将艾叶视为“医草”,因其温经散寒、祛湿通络的药用,常用于艾灸、泡脚及内服外用,是践行“春夏养阳”与节气养生的重要载体。

包久铭建议,健康人群利用艾叶养生,核心在于利用其温通、散寒、祛湿的药用,主要以安全的外用方法为主,比如用艾叶煮水泡脚;在专业人士指导下艾灸足三里、关元等保健穴位以温补阳气;用艾叶水洗头缓解头皮痒痒和关节冷痛等。需要注意的是,艾叶有一定毒性,不建议普通人自行内服,如需食用(如做青团或煮蛋)必须严格控制用量并在医生指导下进行。

肿瘤患者是否适合使用艾叶养生?“肿瘤患者多属‘阳虚寒凝’体质,化疗后也易出现手脚冰凉。利用艾叶温通经络的特性,可帮助驱散寒湿。”包久铭说,肿瘤患者可使用艾叶煮水泡脚,有助于改善下肢循环、缓解疲劳、安神助眠。正在化疗、血小板低下或皮肤有破损、有静脉曲张者禁用这种养生方式。此时采用艾草香囊避秽也是良好的养生方法,比如可将艾叶、苍术、石菖蒲等打成粗末制成香囊,悬挂于室内或随身佩戴,通过芳香之气化湿醒脾,有助于改善肿瘤患者因湿重导致的食欲不振。

“艾草虽能提升免疫力,但对肿瘤患者有特殊风险。若想使用,需在专业指导下进行。”包久铭强调,如今线上艾灸产品众多,不少肿瘤患者或是已不用开展化疗的人群会购买相关产品并在家操作,需要注意的是,肿瘤患者在开展艾灸需严格避开肿瘤部位,以免因局部温度过高,气血加速流动而刺激病灶。此外,肿瘤患者在取穴环节多取足三里(补后天之气)、关元(温肾固本)等远端穴位。而取穴对医疗知识要求较多,建议在主管医生或专业中医师指导下进行,避免使用“直接灸”或“瘢痕灸”。

用艾草汁做的青团是时令美食,但因其消化负担重、高油高糖,多数肿瘤患者不宜多吃,若想尝尝鲜,可选择自制冷食,将艾草汁与少量大米粉或藕粉混合,制成不含糯米的“艾叶凉糕”,既取艾叶清香化湿之效,又避免积食。

“4+N”全民健康医防融合网格化服务

AI“揪”出身体隐患

武夷山依托网格体系筑牢慢病防控第一道关

本报讯(记者 李林冰 通讯员 徐奇琦)“多亏这次体检,不然后果不堪设想。”3月27日,在武夷山市上梅乡卫生院,67岁的上海乡里江村村民周大爷回忆起几天前的经历,仍心有余悸。一场看似普通的免费健康体检,却因一项“黑科技”的介入,让他及时揪出了潜伏在身体里的“定时炸弹”。

今年3月,武夷山市全面启动重点人群免费健康体检工作。3月17日,上梅乡卫生院依托武夷山市中医院服务阵地,专门为辖区居住在市区重点人群开展体检。轮到周大爷时,医务人员引导他完成了一项特殊的检查——AI眼底智能筛查。

“眼睛一照,没想到还能照出全身的问题。”周大爷回忆道。检查现场,AI眼底筛查系统快速完成了对周大爷双眼的拍摄与分析,仅仅几十秒,系统便精准评估其为“眼底病变高风险”。几乎在同一时间,体检报告中的另外两项关键指标也同步弹出:糖化血红蛋白7.0%、空腹血糖9.0mmol/L,双双超出正常范围。三者相互印证,一个明确的风险信号浮出水面:糖尿病,且已出现眼底并发症的早期征兆。

“在基层,很多慢病患者平时没有明显不适,等到出现症状时,往往已经错过了最佳干预时机。”上梅乡卫生院副院长郭建华介绍,AI眼底筛查技术能够从细微的视网膜血管变化中,捕捉到全身性疾病的早期信号。糖尿病早发现,及时规范的治疗和生活方式的干预,可以有效地防止各种并发症的发生,是可控可防的慢性疾病预防。

风险发现后,上梅乡卫生院立即启动双向转诊绿色通道,工作人员第一时间拨通了周大爷家属的电话,详细告知病情风险与就诊建议,并同步对接上级医院,协助完成转诊流程,为后续规范诊疗争取时间,避免病情进一步发展。这一高效处置,正是南平市“4+N”全民健康医防融合网格化服务体系“基层首诊、双向转诊、急慢分治、上下联动”机制的生动实践。

“当时接到电话,心里咯噔一下,但医生讲得很清楚,也帮我们把路都铺好了。”周大爷的家属表示,这样的高效处置让他们虽然紧张,但并不慌乱。

经上级医院进一步确诊,周大爷的糖尿病诊断明确,目前已进入规范治疗阶段,周大爷按照医生的建议居家进行规律服药以及生活方式的干预。后续,上梅乡卫生院将依托全民健康网格化服务团队,对他开展常态化随访、个性化用药指导,全方位跟进康复情况。

近年来,糖尿病等慢性病高发且呈年轻化趋势,基层正是慢病防控的第一道关口。南平市“4+N”全民健康医防融合网格化服务,以网络为纽带,将优质服务精准下沉至村到户,像周大爷这样的基层群众,在家门口就能享受到便捷高效的医疗服务,既生动践行了“防大于治”的健康理念,也让全民健康守护更有温度、更具实效。

全年龄段体检,这些注意事项要记牢

□黄靓 唐雯晖 文/摄

健康科普

健康体检的目的,正是中医倡导的“治未病”。通过早发现、早干预,将大病挡在发生之前。当下不少市民对体检还存在认知误区,认为“身体无不适就是健康”。南平市人民医院健康体检科黄靓医生提醒,体检并非“一个套餐适用于所有人”,而是分年龄、分性别、分目标的科学健康管理,每个人都应结合自身情况制定专属体检方案。

0-18岁:体检重点在发育监测与早期筛查

“许多家长觉得孩子能吃能睡就不用体检,这是儿童健康管理中最常见的误区。”黄靓医生表示,儿童体检的核心是发育监测、先天缺陷的早期筛查,不同年龄段的体检频率、重点项目各有侧重,一旦错过黄金干预期,部分问题可能影响孩子一生。

新生儿期需完成两次关键体检,分别在出院后7天内和满月时,重点检查体格发育、心肺功能、黄疸消退情况,同时完成听力筛查和先天性疾病筛查;0-1岁婴幼儿期建议每年体检四次,监测体格发育、开展听力与眼保健,通过血常规排查贫血等营养问题;1-3岁幼儿期每年体检两次,新增龋齿筛查;3-18岁每年体检一次,重点开展身高体重测量、内外科及五官评估,搭配血常规检查。

黄靓特别提醒,视力、口腔、年龄是家长最容易忽视的项目。此外,儿童体检的疾病筛查需分优先级:最高优先级为新生儿期至婴幼儿期的遗传代谢病、先天性结构畸形、新生儿听力障碍筛查;中高优先级是婴幼儿期至学龄前的神经发育异常、儿童眼病、营养性疾病筛查;基础优先级为全儿童期的传染病、口腔疾病、碘缺乏病筛查。

中年群体:定制体检项目,筑牢健康防线

40岁是健康的重要分水岭,中年人身体机能下滑,代谢能力下降、血管老化,叠加不良生活习惯,慢性病和肿瘤发病风险急剧上升,但此阶段也是健康干预的黄金窗口期。

“对于中年人群,基础体检套餐并非‘一刀切’,需涵盖基础通用、心脑血管、肿瘤初筛、代谢与骨龄四大类项目。”黄靓指出,40岁后需新增心脑血管和肿瘤初筛项目,50岁后强化肿瘤筛查,无病者建议每5年做一次胃肠



护士给体检客户抽血,血常规是体检基础项目之一。

镜。女性40岁后,需定期做乳腺超声/钼靶、HPV+TCT宫颈筛查,围绝经期加测性激素;男性45岁后,要做前列腺超声、PSA前列腺筛查。

体检频率上,健康的中年人群建议每年体检一次;亚健康及有基础病者建议六个月体检一次;于长期熬夜、压力大、肥胖的职场中年人,需针对性检查甲状腺功能、皮质醇、心电图检查,排查内分泌和心血管隐患;肥胖人群需加

做人体成分分析、口服葡萄糖耐量试验、胰岛素释放试验,同时强化血脂、尿酸检测,及时发现代谢综合征隐患。

老年人群:慢病管理与功能评估并重

老年人的体检核心是“慢病管理、功能评估”,兼顾早癌筛查,无需追求“项目全”,重点评估身体代偿能力和基础病控制情况。黄靓介绍,60至70岁、70岁以上老年人

体检项目各有侧重。

60至70岁老年人,需重点排查心脑血管疾病、骨质疏松、肺部疾病、肿瘤等高发且危险的疾病。通过血压、血脂、颈动脉超声等筛查脑卒中、冠心病;骨质疏松通过骨密度筛查,预防老年人跌倒后骨折;低剂量螺旋CT排查肺部疾病;针对性开展胃肠癌、肺癌等肿瘤筛查。

70岁以上老年人,需适当减少胃肠镜等有创检查,强化肝功能、心功能评估。高血压、糖尿病、心脏病患者需加做对应专项检查,体检时务必携带既往病历和用药史,避免重复检查,及时调整治疗方案。

备孕孕期女性:科学筛查,护航母婴健康

“孕前重点在‘排雷’,孕期在于‘护航’,每个环节都不能忽视。”黄靓表示,备孕孕期体检需遵循专属方案,规避体检禁忌,降低孕期风险。

备孕必做项目包括血常规、肾功能、血糖、感染性疾病筛查(乙肝/梅毒/HIV)、甲状腺功能、妇科检查、盆腔B超、血型、心电图。其中,甲状腺功能、血糖、贫血等是重点筛查内容,可有效规避孕期流产、早产、胎儿畸形等不良风险。

孕期筛查围绕胎儿健康和孕期并发症展开:早孕期完成建档、B超检查,重点做NT筛查;中孕期做唐氏筛查、无创DNA、大排畸B超、糖耐量试验,每4周进行1次常规产检;晚孕期重点监测血压、尿蛋白、胎心,36周后胎儿进入足月阶段,需每周产检1次。

黄靓提醒,孕期严禁做胸片、CT、核素扫描等电离辐射类检查;同时不建议进行不必要的侵入性操作,避免对胎儿造成影响。当孕期出现阴道出血、胎动异常、血压骤升、剧烈头痛、腹痛、胎膜早破等情况时,需立即就医,切勿拖延。

产后42天的复查也不容忽视,及时发现产后出血、感染、盆底肌损伤等并发症,指导科学康复,降低女性远期健康风险,助力产后身体恢复。

诚实守信 以信为魂