

名医冬季话养生

肿瘤病人过冬

多睡觉、防感染
加营养、调心情

□ 王津淼 记者 李皖婷 文/图

冬季天寒地冻，生机潜伏，阳气内藏，是万物蛰藏的时令。在这个寒冷的季节里，肿瘤患者应该如何养生？和一般人的养生有何不同？听听安徽中医药大学第二附属医院肿瘤科主任曾永蕾怎么说。



名医简介

曾永蕾，安徽中医药大学第二附属医院肿瘤科主任，硕士生导师。从医30年来，一直从事中医、中西医结合临床工作。专科专病特长：1. 中西医结合治疗恶性肿瘤；2. 中西医结合、针药并用防治化疗毒副作用，如化疗所致骨髓抑制、消化道反应；放疗所致放射性肺炎、放射性肠炎等；3. 晚期肿瘤的中医综合治疗。

草木凋零，调整心情

冬天草木凋零，老年人、久病的人、多情伤感的人，往往容易触景生情，情绪悲伤抑郁。肿瘤病人，更加容易有悲伤的感觉。

“这其实是有科学道理的。”曾永蕾解释说，冬季阳光照射少，人大脑里面的松果体褪黑激素分泌增多，会让人情绪低落，而人的情绪变化、心理变化对人的免疫功能的影响的重要性已经被大多数人所知晓，尤其对肿瘤患者来说，更为重要。因此，在冬天要积极地调整心态，保持积极向上的精神状态。

积极御寒，预防感染性疾病

冬季天气寒冷，容易发生呼吸道感染。而肿瘤患者尤其是化疗后的病人免疫力低下，非常容易罹患各种疾病，一旦感染，免疫力就会进一步的下降，这将严重影响患者的身体状况，肿瘤的复发转移就更多一些。

曾永蕾建议，冬天肿瘤病人要格外注意保暖，及时开窗通风，少出门、少到人多繁杂的公共场所去。

夜长昼短，多睡点觉

从现代科学来讲，良好的高质量的睡眠能提高人体的免疫力。人体被损伤的细胞的修复工作都是在睡眠中完成的，一旦细胞修复工作出错，从理论上来说，就有可能出现异常细胞，进一步发展就会成为癌症。

“冬季夜里时间长，白天时间短，天也亮得晚，正好多睡觉。”曾永蕾表示，要在夜里保证足够的睡眠时间和好的睡眠质量。不过要避免过度的睡觉，长时间躺着不动也不好。

增加营养，提高免疫力

中医说“脾胃为后天之本”，营养丰富才能提高人体免疫力。“有些说法不准确，如不要吃得太多，吃得太好都让癌细胞吸收了，要‘饿死癌症’。其实，那样只会饿死病人，而不是饿死癌细胞。”曾永蕾表示，癌细胞与正常细胞吸收营养的机制不同，如果吃得太多，营养不良，癌细胞照样会分解人体自身的脂肪和蛋白质获得营养。所以，癌症病人在后期都是营养跟不上，所以免疫力差，肿瘤反而长得快。

冬季是进补的季节。癌症病人需要注意的是不能滥补。有些病人一到秋冬季节，就要求医生为其进补，甚至自己“偷偷”地补，最后反而加重了病情。这就违反了中医理论中“虚则补之”的原则，补后使邪气留恋体内不出。

起居有常，适度锻炼

癌症患者在冬天的治疗和康复中应注意“起居有常，不妄作劳”。要慎起居，适气候，避邪气。要注意动静结合、劳逸适度。动要多样，包括体育锻炼、气功、太极拳、舞蹈等。

不过在锻炼时要注意循序渐进，不宜操之过急，要懂得欲速则不达。特别值得一提的是，当身体出现某些不适或病情有反复迹象时，应及时请医生诊疗或检查，不能盲目迷信锻炼。要注意与情志调整相结合，把“练身”和“练心”有机地结合起来。

坚持药物调理

癌症康复治疗中症状的康复，包括肿瘤治疗中的对身体某些损伤的恢复，还必须依赖药物调理。“需要明白的是，癌症是慢性病，需要长期治疗才能预防复发和转移。加上放疗的不良影响及毒副作用，长期的药物调理必不可少。”曾永蕾一再强调。

四味常见药材做茶，能防病+保健
李济仁大师公开“心血管茶”配方

□ 陈旭 记者 李皖婷

很多人都有自己在家配保健方的习惯，我省“国医大师”李济仁教授也和大家一样有这样的习惯。因为有医学知识，所以李老自配、自用的保健茶对心血管病等老年疾病很有效。下面是经求证过的李教授的独家配方，真实有效！大家赶紧收藏吧！

配方：仅是四味常见药材

其实，李老的“心血管”保健茶配药很简单，一共四味主药：黄芪、黄精、西洋参（人参）、枸杞。李老说，一杯保健茶，根据自己的情况来配。

黄芪——治疗糖尿病。黄芪有双向调节作用，高血压的病人吃黄芪可以降低血压，低血压的病人吃黄芪可以升血压。此外，黄芪还能降血糖。

黄精——补气又补血。一般选用15克或20克黄精。黄精用于气血调和，加上黄芪补气，所以这碗茶又可以降低血糖、降血脂。

西洋参——增加抵抗力。选用10克西洋参。西洋参偏凉性，人参偏温，所以阳热体质之人不能吃人参，吃西洋参，天热时一定要吃西洋参。白血球低、红细胞低、血象较低时，可用西洋参。此外，冬天可以吃一点人参、红参，增加抵抗力、免疫力，也有三降的作用。

枸杞——补血。枸杞是甘温，填精补髓，祛风，肾虚阳痿都可吃这个。但枸杞不能煮很长时间，不能火力大，入药要后下，先熬就不起作用了，所以用来泡茶还是可以的。

吃法：不但要喝茶，还要“吃药”

李老特别指导，如果血脂高的话可以再加葛根、泽泻这两种药。高血脂严重的话，加葛根15克或10克都行，葛根粉则要少吃；泽泻8克到10克。

如果血压高，则可加一点生杜仲、菊花。血压高的人要少吃红参。

保健茶配好后，需用大茶缸泡，要用盖子盖一下温热。喝的时候要反复喝，把一杯水喝完了，就再加开水温一下，然后把茶汤倒出来再喝。

一般来说，早上泡杯保健茶，最好一直泡到晚上，最后将黄精、西洋参、枸杞子三味药吃下去。

胃癌发病年轻化

专家：早期基本没有自觉症状，早发现早治疗很重要

□ 陈旭 记者 李皖婷

生活中，很多人都有胃病，因为程度和症状较轻，对此并不重视。可怕的是，这种疾病盯上了越来越多的年轻人。皖南医学院第一附属医院胃肠外科主任医师史良会教授表示，胃癌与饮食习惯有关，早发现早治疗非常重要。

胃癌致病因素复杂，与饮食习惯有关

史良会表示，胃癌发病除了与地域环境有关，还与饮食习惯相关，比如饮食不规律、吃饭快速、喜高盐或热烫食品，喜食腌制、熏制、干海货、隔夜菜，喜食烧烤的红肉、常食用霉变食物、少食新鲜蔬菜等。

此外，酒精可使粘膜细胞发生改变而致癌变。吸烟也是导致胃癌很强的危险因素。

胃癌早期基本没有自觉症状，早发现早治疗很重要

在史良会接诊的患者中，年纪最小的只有25岁，入院时已是晚期，手术后不到半年就去世了。所以，能够及早发现病症及时治疗，对胃癌病人尤为关键。

胃癌早期表现有上腹部不适及饱胀、食欲减退、恶心、嗝气、反酸及呕吐、上腹部隐痛、呕血及黑便或者出现急剧消瘦及严重贫血。早期胃癌的疼痛无定时，或表现为持续隐痛，了解并且警惕上述表现，是早期发现胃癌的关键。

值得注意的是，上述情况在一个病人身上不一定有，也不一定同时存在，只要出现其中之一，特别是出现在40岁以上的患者身上，都要认真对待，及时到医院进行必要的检查。

预防胃癌，记住几条饮食建议

过烫饮食是导致食道癌等消化道肿瘤发生的重要原因。饮食过热，会损伤、刺激食道黏膜上皮，长期刺激下将诱导组织恶变。

嗜食咸味食物最易导致的癌症就是胃癌。盐本身并不致癌，引起癌变的原因是高浓度的盐溶液易破坏胃黏膜保护层，引起黏膜糜烂或溃疡。

史良会还建议，平时可多摄入一些海产品和真菌食品。

不过史良会也表示，癌症因为其特殊性，没有所谓根治的概念，一般如果超过5年没有复发，就可以说是治好了。九成以上的早期胃癌患者经过治疗可以至少生存5年、10年、20年，与正常人一样健康长寿。