

# 大好春天补阳气 多吃蔬菜和瓜果

## 中医教你如何春季养生

□ 陈小飞 记者 李皖婷

春天来了,大家是不是都着急脱下厚衣服吃冷饮啦?省中医院施卫兵主任医师有不同看法。他提醒,在春季,身体的各项机能都处于较活跃的状态,人们应该适应季节的变化,多吃一些新鲜的蔬菜和瓜果,多甜少酸,补充阳气,方能对身体有所裨益。

### 多甜少酸,补充阳气

春季气温逐渐升高后,细菌、病毒等微生物也开始繁殖,活力增强,侵犯人体而致病。施卫兵建议,在饮食上应摄取足够的维生素和矿物质。“芹菜、春笋、西兰花等新鲜蔬菜和柑橘、柠檬等水果富含维生素C,具有抗病毒作用;胡萝卜、菠菜等黄绿色蔬菜富含维生素A,具有保护和增强上呼吸道黏膜和呼吸器官上皮细胞的功能,这些食物建议大家多吃。”

### 名医话养生

## 走路突然“跛”了 或是祸起下肢动脉缺血

专家:若是患上此症,别再用热水泡脚了

□ 陈小飞 张依帆 记者 李皖婷 文/图

张大爷最近为自己的腿伤透了脑筋:去年还能爬大蜀山,最近走100米就觉得右腿酸胀麻木,若再走下去就会变得一跛一跛的。在医院,他被诊断为下肢动脉缺血,医生说,若不加以干预,这条腿就算“废”啦!



### 名医简介

张万高,副主任医师,安徽中医药学会影像专业委员会副主任委员,擅长开展良恶性肿瘤、周围血管病变、颈肩腰腿痛、三叉神经痛、带状疱疹后遗症等疼痛疾病、主动脉夹层、下肢动脉闭塞性病变(糖尿病足)、颈、腰椎间盘突出症等疾病的介入治疗。

### 趾甲增厚、跛行, 留神被下肢静脉缺血缠住

省中医院介入中心副主任医师张万高介绍说,下肢动脉缺血是动脉粥样硬化或其他原因引起的下肢动脉狭窄、闭塞病变,从而引起缺血症状,表现为间歇性跛行、静息痛、溃烂、坏疽等。据了解,这种疾病存在较高的截肢致残率,严重影响生活质量。

下肢动脉缺血症可分为早、中、晚三期。早期为缺血期,主要表现为患肢怕冷、麻木和针刺感,检查时可发现足背有瘀斑样改变,足趾尖和趾甲明显增厚、苍白,患肢皮肤温度降低,足背动脉搏动减弱甚至消失。紧接着就会出现行走困难,患者一般行走100米以内,就感到患肢麻木胀痛,须停下休息片刻方可继续行走,因此这种症状又被称作“间歇性跛行”。

进一步发展就进入中期,在上述症状逐渐加重的基础上,中期的主要特点是疼痛。行走时疼痛,休息时也疼痛,越是夜深人静,疼痛越剧烈。

晚期也称作“坏死期”,主要表现为足趾、外踝、足跟等末梢部位逐渐出现发黑、坏死,并在坏死的基础上发生感染,形成溃烂。患者会彻夜难眠,疼痛难忍。

### 自我检查

可起到事半功倍的预防效果

乍暖还寒时候,最需要保护阳气,应多吃一些葱、姜、蒜、韭菜等温性食品。“尤其是韭菜,不但可以祛阴散寒,还有增进肠蠕动通便的作用,是清洁肠腔的很好食品。”施卫兵表示,随着气候渐暖,阳气渐升,温补可逐渐减少,可选食桂圆、红枣、荔枝、山药、猪肚、牛肉、牛肚、鸡肉、鹌鹑等。

春天生机勃勃,正是肝气条达之时,中医认为,酸味入肝,有收敛之效,所以爱吃酸性食物的市民要适可而止,否则会影响阳气的升发和肝气的疏泄,甚至会导致肝郁或肝火更旺,伤及脾胃。

随着气温逐渐回升,空气中的湿度也会逐渐增加,人体更易受到湿邪侵犯,由于“湿邪困脾”,施卫兵建议多吃味甘平的食物以“醒脾”,如南瓜、扁豆、莴笋、胡萝卜等。

### 春季饮食调养分三个阶段

早春,为冬春交换之时,气温仍寒冷,人体内消耗的

热量较多,故宜进食偏于温热的食物。饮食原则为选择热量较高的主食,并注意补充足够的蛋白质。饮食除米面杂粮之外,可增加一些豆类、花生、乳制品等。例如早餐:牛奶1袋(250毫升左右),主食100克,小菜适量。午餐:主食150克,猪牛羊瘦肉(或豆制品)50克,青菜200克,蛋汤或肉汤适量。晚餐:主食100克,蛋鱼肉类(或豆制品)50克,青菜200克,豆粥1碗。

春季中期,为天气变化较大之时,气温骤冷骤热,变化较大,可参照早春时期的饮食进行。在气温较高时可增加青菜的食量,减少肉类的食用。

春季晚期,春夏交换,气温偏热,宜进食清淡食物。饮食原则为选择清淡食物,注意补充足够维生素,如饮食中适当增加青菜。例如早餐:豆浆250毫升,主食100克,小菜适量。午餐:主食150克,鱼蛋肉类(或豆制品)50克,青菜250克,菜汤适量。晚餐:主食100克,青菜200克,米粥1碗。

每日除三餐之外,还要多吃一些水果。

## 3龄童右肾被尿液“吹”成气球

娘胎里已被查出肾积水,父母以为“误诊”一直未复查

□ 王炜 记者 李皖婷

3岁男孩亮亮因腰腹疼痛被送到医院检查,没想到竟查出右肾积水严重。检查结果显示,孩子的肾脏已被尿液“吹”得像气球一样,肾功能仅剩14%。更让人不能理解的是,亮亮其实在娘胎里就已经被查出肾积水,马大哈的父母却一直认为是“误诊”而未带孩子去医院复查过。

### 男娃右肾“肿”成气球,只剩“一张皮”

亮亮是霍山人,他还在妈妈肚子里时就被查出右肾积水。可亮亮出生后,白白胖胖,能吃能睡,跟普通孩子没什么不同,家人也就没有在意孕期查出的这个问题,甚至认为产检出来的问题是“误诊”。直到今年春节后,亮亮时常和家人说自己腰疼,爸爸带亮亮去县城医院做了B超,检查结果显示,亮亮右侧肾脏和输尿管扩张得十分厉害,右肾积水严重,医生建议立即转诊。

在安徽省儿童医院,检查结果显示亮亮的肾脏功能仅剩14%。“当肾脏功能低于10%,专业上就认为肾脏已经没有留下的价值,需要将其切除,否则即使是通过手术,后期肾脏功能依然会反复下降甚至丧失。”

安徽省儿童医院泌尿外科副主任医师潮敏介绍,正常的肾脏是实质性器官,但因为严重积水,亮亮的右肾已被尿液扩张成一个“气球”,只剩下一张皮,中间成了空心,积存了400多毫升的尿液,输尿管则从正常的细电线般粗细,扩张到了香肠那么粗。潮敏表示,患儿当时的情况需要立即手术,否则肾脏将很快不保。好在经过手术,亮亮成功保住了肾脏,目前正在恢复中。

### 孕期查出孩子肾积水,出生后一周就要复查

“大部分的肾积水没有任何症状,只有少部分的患儿会出现尿路感染、白细胞增高或者发烧,或在腹部一侧或两侧摸到包块。由于肾积水的隐蔽性,看似对孩子的生长发育没有影响,导致不少家长缺乏对此病的足够重视。”

潮敏表示,肾盂是人体集中尿液的容器,肾盂与输尿管交界处狭窄,使肾盂里的尿液不能顺畅排出是造成先天性肾积水的主要原因,长此以往会导致肾功能减退,甚至衰竭。“有些患儿延误至儿童期甚至青春期才获得正确诊断,其慢性严重梗阻已导致肾功能进行性损害,最后不得不切除肾脏。”医生提醒,80%的肾积水能在孕中、晚期通过B超发现,家长必须加以重视,若在孕期查出孩子有肾积水,在孩子出生后一周左右,就需要做B超,看肾积水严重程度,做定期随访,必要时及时手术;孕期末查出肾积水的,也有必要给孩子做个肾脏B超排除此病。

“下肢动脉粥样硬化并非防不胜防。”张万高表示,初期自我检查有时也能起到事半功倍的防御效果,比如若经常出现小腿疼痛,或者脚发凉,就应当留心注意一下脚部皮肤颜色,一般当下肢缺血时,足部皮肤颜色会泛白或出现紫红色。同时,还可用手触摸足背是否有发凉、动脉搏动变弱或消失等情况,一旦发现上述情况,那么患此病的可能性就很大。

张万高还特别提醒,该病的预防主要在于严格控制动脉粥样硬化的危险因素,如严格监测、控制血压、血糖、血脂,严格戒烟,可延缓动脉粥样硬化的进程,降低下肢动脉狭窄及闭塞的发生率,并预防心脑血管不良事件的发生。

对于患上此症的患者来说,步行是最好的锻炼方式。间歇性跛行患者运动应达到接近最大疼痛时停止效果较好。如果患者运动后在小于30分钟的短时间内出现最大疼痛,说明该运动强度过大,应适当减小;若运动后出现最大疼痛的时间大于60分钟,说明该运动强度过小,应适当加大,使运动后出现接近最大疼痛时间调整在30~60分钟为宜。每次运动结束时不应骤然停止,要逐步减速直至停止。

患者需每天检查脚及鞋子,以便及时发现脚部小破口并进行处理,同时保持鞋子内宽松舒适,可有效缓冲足部应力并提供支持保护。