

冬季肺癌患者养生宜多吃滋补多汁水果

肺癌是一种全身性疾病,其在生长过程中可消耗机体大量的营养物质,再加上手术、化疗等治疗都会给患者带来一系列的营养障碍和代谢的紊乱,造成营养不良,使患者机体抵抗力降低。古人认为“三分治,七分养”。所以,肿瘤患者的养生是一个非常重要的问题。从传统中医理论上讲“肺为娇脏”,不能受燥,因此顺应秋冬的自然特性来养生,即保肺,可起到事半功倍的效果。肺癌患者如何进行秋冬养生,且听安徽省针灸医院主任医师曾永蕾来讲一讲。

■ 夏克春 王津淼 记者 马冰璐 文/图



名医简介

曾永蕾 主任医师,硕士生导师,肿瘤科主任,擅长运用中西医结合理论与方法,综合应用中药、针灸等特色疗法治疗内科疑难杂症和肿瘤,如食道癌、胃癌、肝癌、胰腺癌、结直肠癌、乳腺癌、肺癌、前列腺癌等,在防治肿瘤化疗所致副作用方面积累了丰富的临床经验,如化疗所致骨髓抑制、神经毒性,放疗所致放射性口腔黏膜炎、放射性肺炎、放射性肠炎等。

饮食疗法

中医认为“药食同源”,祖国医学特别重视药膳食疗。《千金方》认为“凡欲疗疾,先以食疗”。所以,食疗在一定程度上可弥补药物治疗的不足。肺癌病人常有咳嗽,气急,痰中带血等症状,此时应予以营养丰富的饮食之外,可选用一些杏仁、海蜇、荸荠、百合、塘藕、莲子、梨子、白木耳等止咳化痰,养阴润肺的食物和食品,以及牛奶、豆浆、鸭子、瘦肉、动物肝脏、新鲜蔬菜、水果等等,而忌油腻助湿生痰的荤腥油腻等食品。

秋冬燥邪易伤肺,秋冬季高气爽,空气干燥,湿度小,人易出现咽干、干咳等症状,这是由于燥邪伤肺所导致的现象。此时,应少吃辛、辣食物,如葱、姜、蒜、辣椒、胡椒,防止辛温助热,火上浇油,加重肺燥症状。

益气养阴是肺癌患者养生要则之一,秋冬季节也应多吃养阴润肺清燥的食品,防止肺阴亏虚引起的不适。适当多吃滋补多汁的水果及蔬菜,如梨、西红柿、包心菜、百合、枸杞子等。然而,补益过度,有失均衡,也会引起诸多不适,因此应防止出现“虚不受补”的现象。其中主要原因之一是脾胃虚弱者,补阴强度过大,病人消化吸收能力有限,阿胶、人参、当归等滋阴养血之品多滋腻碍脾,多吃影响吸收,有碍食欲。故补阴食品一次量不宜吃得过多,以小量多次为宜,并酌加理气健脾之品。

因此饮食调养上,应强调秋冬忌食苦燥辛辣,应多食养阴润燥的食物,以防范燥邪伤肺,顺应气候而饮食养生。

心理治疗

肿瘤是一种身心疾病,心理因素和情绪因素影

响肿瘤的生长。恶性肿瘤威胁生命,发病后迅速扩散,常给患者造成较大的心理压力,导致情志异常,从而加重病情。据临床资料显示,接受心理治疗的患者中,70%的癌症病人在提高生存质量、减轻痛苦、延长生命等方面都有明显的效果。因此,心理治疗在肿瘤治疗中有着十分重要的意义,良好的心理状态是恶性肿瘤取效的重要条件。

运动疗法

“生命在于运动”,中医认为“动则不衰”。秋冬是体育锻炼的黄金时节,运动可以调畅气血,有利于胃肠道消化吸收,可以强壮身体,改善体质,增强免疫力,有利于肿瘤患者的康复,所以肿瘤患者应该根据各自体质情况、兴趣和爱好等实事求是的进行少许运动,提高患者对秋冬季气温的适应性和对病魔的抵抗力。另外,在肿瘤患者恢复到一定体力状态后,配合饮食调养情况下进行适当的体育锻炼,会进一步促进体力恢复。肿瘤患者体育锻炼应以形体锻炼、呼吸锻炼为主,如保健气功、五禽戏、太极拳等,通过调息、调气、调神,使人体经络通畅,脏腑功能恢复。

关于肿瘤病人的饮食营养及起居问题,应该因病而异,因人而异,辨证地、灵活地掌握。饮食忌口方面不能笼统规定能吃什么,不能吃什么,而要根据患者脾胃功能以及病情的寒热虚实而定,肿瘤病人的食谱不宜太窄,忌口也不必过严,应给以必要的食物营养补养与治疗相结合。体育锻炼也应量力而行,选择适合个人的锻炼方式及运动量,不及与太过都不利于体力恢复。因此肿瘤患者应通过合理应用食疗、心理治疗、体育疗法等有效的养生手段,达到改善症状、增强免疫力,提高生存质量,最终实现延长生存期的目的。

健康老人的5项标准 送给爸妈看看吧

爸妈健康快乐不仅是老人自己的福气,也是做儿女的福气。那么对于老年人而言,怎样才算“真健康”呢?专家表示,一般来说,衡量健康老人有生活方式良好、没有大病,小病稳定等5项标准。

标准1:没有大病,小病稳定

没有大病。没有恶性肿瘤、心脑血管疾病(如心梗、中风)、肾功能衰竭等。随着年龄增长,心脏、肾脏、大脑等器官都会衰退,但如果没有导致明显功能异常,也能算是健康。

小病稳定。高血压、糖尿病、高血脂等指标控制在目标范围内。如果有冠心病、糖尿病等并发症的话,血脂应该控制到更低的水平。

标准2:生活方式良好

不吸烟,还要远离二手烟。不酗酒,最好戒酒。

多锻炼:每周至少5次中、低强度的运动,每次不少于30分钟。如散步、慢跑、太极拳、游泳、广场舞、做家务等。

标准3:生活能自理

靠自己能完成日常基本的生活行为,比如吃饭、穿衣、步行、上楼梯、梳妆打扮、洗澡、上厕所等。

标准4:智力正常

能清楚知道目前的年月日、季节、居住地。能进行基本的加、减法运算等。

标准5:心态健康

能认识并接受生理、社会关系的变化。能从容应付日常生活的压力,不感到过分紧张。即使是高龄老年人,也能主动做些简单家务,有积极处事的态度。

■ 陈旭 记者 马冰璐

老年人“冬练”最好在室内进行

合肥气温持续偏低,让习惯了早晚锻炼的老年人,感到在运动项目的选择上很为难,运动量大了身体吃不消,小了又活动不开,且容易感冒。

对此,省国民体质监测中心副主任陈炜提醒,天气转冷,喜欢“冬练三九”的人,如果身体素质不好或者进入冬天之后雾霾天不适合锻炼,也可以把锻炼地点由户外转到室内。 ■ 记者 江锐

冬季室内健身讲究多

那么,冬季室内健身要注意些什么呢?

陈炜提醒大家:室内锻炼时应定时开窗通风,保持室内空气清洁、新鲜、流通,否则冬练不如不练。如果室内通风不好,就容易导致缺氧,引起胸闷、头晕、恶心、疲劳、食欲不振等,对一些患有高血压、冠心病的中老年健身者尤为不利。

陈炜建议,室内锻炼开窗通风,以每天早、中、晚三次各通风20分钟为宜。冬季开窗虽然会放进一些冷空气,但实验表明,每换气一次可除去室内空气中60%的有害气体。

在身体准备方面,冬季健身热身很重要,应达到15至20分钟,尤其是器械训练时,要有针对各个部位的热身,以免造成肌肉拉伤和关节扭伤。

天冷运动时间要调整。陈炜建议可以将运动时间定为早上7时至9时或中午12时至14时。而中老年人,由于适应能力较差,建议以提高心肺功能锻炼为主,运动时间最好在18时~20时。

冬季健身应准备两套服装,出汗后及时换上干爽衣服,以防感冒。在室内健身时,开始可添加一个外套,随着运动量加大身体发热,应逐渐减少衣服。此外,健身时选择运动鞋也很重要,为减少运动中对下肢关节的冲击,应尽量选用软底鞋。

冬季室内健身项目多

那么,有哪些户内的健身运动呢?健身气功作为一项传统体育项目,运动量适中,活动范围较小,健身效果显著,很适合老年人冬天在室内开展。国家体育总局最近推出了四套新编健身气功功法,分别是五禽戏、易筋经、八段锦、六字诀,这四套功法各有特点。另外,陈炜为大家介绍几个适合室内的健身运动。

推背:双手平放于被推者的背部,自上而下,推至腰部。然后,用右手握拳,借腕力捶背,自上而下捶打数遍。此方法可以激活免疫细胞,达到疏通经络、调和脏腑、祛寒止痛的目的。

捏脊:沿着脊椎旁两指处,用食指和拇指从尾骶骨开始,将皮肤轻轻捏起并向前捏拿,一直推到颈下最高的脊椎部位,然后再由下而上连续捏拿4~6遍。长期坚持,可健脾养胃、面色红润,防治营养不良症等。

挺腹:平卧于床,双腿伸直,头朝上,四肢放松。吸气时,腹部有力地向上挺起,呼气时放下。一呼一吸为一次,做十余次。此方法可增强腹肌弹力,防止脂肪积聚腹内,增强胃肠道的消化吸收功能。

磨牙:上下齿连续摩擦20~30次,然后上下齿相互叩击,每次叩击50次左右。同时,配以旋舌,并以舌头舔动上腭,以增强牙周纤维结构的坚韧性,提高牙齿抗龋能力及咀嚼功能。