



# 益气养阴是肺癌患者养生要则之一



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、放化疗等治疗都会给患者带来了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,因此顺应秋冬季的自然特性来养生,即保肺,又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

## 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,秋冬季天高气爽,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。

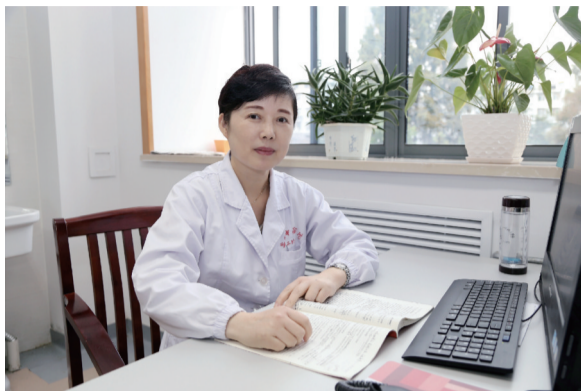
从中医五行生克来讲,肺属金,肝属木,金旺能克木,使肝木受损。因此应适当吃点酸味食物,因为“酸入肝”,可以强盛肝木,防止肺气太过对肝造成损伤。但也不可过量,因为许多酸味食物,如醋、乌梅等,其酸味能刺激胃,易发生胃溃疡、胃炎等病,对身体不利。俗话说“一场秋雨一场寒”,再吃多了寒性的水果、蔬菜,自然是雪上加霜,因此,秋冬季不要吃太寒凉的食物,以保护胃肠,保护肺脏。此外,适度饮水是秋冬润燥、防燥不可少的保养措施。

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



### 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,在防治肿瘤放化疗所致副反应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。

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。

秋冬季是万物成熟收获及敛藏的美好时节;但秋冬季也是万物逐渐凋谢、呈现衰败景象的季节。在此时节,在患者心中最易引起衰落、颓废等伤感情绪,因此,要注意调养情志,学会调适自己,要保持乐观情绪,保持内心的宁静,可经常和他人、家人谈心,或到公园散步,适当看看电影、电视,或养花、垂钓,这些都有益于修身养性,移情易志。另外,通过多与康复病友进行经验交流也可增强战胜疾病的信心。

## 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地进行少许运动,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。



读者:为什么拔牙2~3个月后才能镶牙?

**专家:**拔牙后的创口是需要时间愈合的,虽然表面的牙龈会在短期内愈合,但牙槽骨的愈合需要更长的时间,一般是2~3个月。只有待牙槽骨愈合稳定后才适合镶牙,否则过早镶牙,会使义齿与牙槽之间产生缝隙,影响修复体的使用。在缺牙的2~3个月期间,可以选择过渡性义齿修复,减少缺牙对功能和美观的影响。

■ 记者 马冰璐

## 一周病情

### 乳腺增生莫紧张,饮食来帮忙

**星报讯(记者 马冰璐)** 最近,因乳腺增生就诊的患者有所增多,乳腺增生的发生除了与雌激素等内分泌调节系统有关外,日常饮食不当也是很重要的因素。专家建议,应养成良好的饮食习惯,保持营养搭配均衡,多摄入对乳腺有保护作用的食物,并采用健康的烹饪方法。

专家建议,应多摄入有抗乳腺增生作用的食物,如南瓜蒂、丝瓜、茄子、橘叶、橘核、橘饼、陈皮、青皮、贝母、玫瑰花等食物。富含纤维素的蔬菜和水果也必不可少,如红薯、韭菜、芹菜、芦笋、红萝卜、白豆角、芥蓝、通心菜等蔬菜;芭蕉、桑葚、石榴、猕猴桃、人参果、黄皮、三华李等水果。建议每天摄入蔬菜500克,水果250克。

大豆和由大豆加工而成的食品中含有异黄酮,这种物质能降低女性体内的雌激素水平,减少乳房不适,抑制乳腺增生的发生,有益于乳房健康。建议每天早上喝一杯豆浆,每周吃豆腐或豆腐干3~5次。女性朋友还应多吃含不饱和脂肪酸的鱼类,可供选择的鱼很多,如黄鱼、鲫鱼、鲢鱼、青鱼、鲤鱼、带鱼、章鱼、鱿鱼等。

专家提醒,任何食物都不可食用过量,饮食讲究的是营养均衡,在这个基础上适当地增加以上食物,才是正确的做法。

## 养生

### 泡温水澡减压防病

中老年男性常出现慢性前列腺炎、前列腺增生、排尿费力、夜尿增多等毛病。在杭州市中医院副院长、泌尿外科专家诸靖宇看来,这些毛病都跟生活压力、精神焦虑有关系。

诸靖宇有一个养生妙招——泡澡。“每周泡上一两次,可以舒缓疲劳,放松肌肉,促进微循环,排尿不畅、尿频尿急者推荐温水坐浴。”诸靖宇说。“预防泌尿系统疾病,饮食尤其重要。”诸靖宇说,存在排尿问题但尿酸指标不高的,建议多补充维生素与优质蛋白,如适当多吃些牛羊肉和鱼虾蟹。他对痛风、肾结石患者叮嘱最多的一句话是:每天喝水2000毫升以上。

■ 据《杭州日报》

## 健康新闻

# 50岁男子肝衰竭,“人工肝”救了他的命

**星报讯(付艳 记者 马冰璐)** 肝衰竭患者有了救命武器。昨日,记者获悉,安医大四附院引进了“人工肝设备”——Spectra Optia 血液分离系统,已为两名患者实行了该项治疗,该项新技术将给更多危重肝病患者带来新的希望。

今年50岁的徐先生就是其中一个受益者。据了解,徐先生乙肝“大三阳”已经二十余年,没有定期检查。今年10月开始,徐先生饭量越来越少,吃什么都感觉恶心、想吐。渐渐地,他还发现自己尿色越来越黄,家人和朋友说他眼睛和皮肤也变黄了……入院时徐先生全身皮肤黄染,肝功能检查结果显示各项指标严重异常,总胆红素及其他炎症指标进行性升高,该院感染肝病科主任谢琴秀立即诊断其为慢加急性肝衰竭,病情危重。

经感染肝病科专家团队讨论,认为患者有“人工肝”治疗指征。将病情及治疗方案告知病人及家属后,果断为患者实施“人工肝”技术——DPMAS(双重血浆分子吸附系统)联合PE(血浆置换),全力救治该患者。一场“换血”大行动迅速开展,血浆分离器将人体引流的全血分离为血浆和血细胞,血细胞回输体内,分离出的血浆将胆红素和胆汁酸及炎症介质吸附后,回输患者体内,完成第一个步骤。再次引流通过吸附器进行灌流清除炎症介质并分离血浆后输入一定量的新鲜冰冻血浆,清除小分子代谢毒素和小分子代谢物,补充凝血因子和蛋白质等有益物质,最后“清洁”后血浆重新回输体内,双重血浆分子吸附联合血浆置换成功完成!经治疗患者总胆红素(TBIL)由211.2umol/l成功下降至74.98umol/l,其他各项指标均有明显下降,病人病情明显好转。