

近年来,随着国人健康意识的提升和检查技术的普及,甲状腺结节、肺结节、乳腺结节等结节的检出率越来越高,成了体检报告上的常客。

在中医看来,结节病有季节倾向,喜欢在春季诱发或加重。好消息是,春天也是防治结节的黄金期。

# 春天是结节的“活动期”?

## 同时也是防治黄金期

### 中医提醒:春天结节容易“冒头”

结节类疾病容易在春季诱发或加重,跟肝的疏泄作用有关。传统医学认为,春天应肝,肝属木,主疏泄,有调畅气机、疏通情志、促进气血运行的作用。春天肝气升发旺盛,若得不到正常宣发,会使肝气郁结、气血循环不畅。

#### 从发病原因看

除家族遗传因素外,结节的发生跟个体情志关系最为密切。这类人往往伴随肝郁气滞,容易导致气血不通,从而郁结成滞。

#### 从经络循行上看

上海中医药大学附属龙华医院脾胃病二科主任医师邢练军表示,甲状腺、乳腺、肺、子宫等都循经于“足厥阴肝经”,该经络所经

之处恰好是结节的好发部位。

《黄帝内经》这样定位足厥阴肝经:“上贯膈,布肋肋,循喉咙之后,上人颞颥(wǎn sǎng),连目系,上出额,与督脉会于巅。”由此可见,甲状腺、乳腺、肺、子宫等处均由足厥阴肝经管辖,调节它们生理功能的下丘脑、垂体、卵巢亦属肝经。

临床中,多发性结节患者很常见,比如有的人先是检出乳腺结节,随后又查出甲状腺结节,有的人则是查出甲状腺结节后又发现了肺结节,往往就跟肝经的疏泄功能有关。

### 春天也是防治结节的好时机

传统医学提倡“天人合一”,讲究辨证论治,春季肝当令,若能抓住三月和四月的时间,助肝抒发,让人体的肝气如同春天的树木一样条达舒畅,便能保持肝气平和、气血顺畅,有利于结节的防治。

从这个角度看,春天恰好也是调养结节类疾病的黄金期。

传统医学将肝誉为“将军之官”,指的是肝脏在生化气血、协调脏腑经络的功能和抵御外邪等方面起着重要作用,很多老中医主张“从肝论治百病”也是这个道理。结节病属于“瘀滞”范畴,

可在中医指导下运用疏肝解郁、软坚散结的方法治疗,有助于防止结节进展与复发。

### 有结节的人,春天做好4件事

中国中医科学院针灸医院主任医师王少军表示,春季是调肝养肝、预防结节类疾病、乳腺类疾病的好时机,接下来的三月和四月,大家可以重点从以下几点着手:

#### 不生闷气,让情绪自然舒展

春季万物萌生,花草竞相开放,人也应该顺应季节的特点,做到心胸开阔、心情愉悦、不生闷气,让情绪通畅。平日里,学会把积聚内心的不良情绪发泄出去,可通过春游、冥想、谈心、跑步等方式排解;还可以常练“嘘”字,即情绪不好时,找个空旷的空间,深吸气后缓缓吐气并发“嘘”音,重复6次。

#### 饮食上,少酸增甘

春季蔬果供应充足,应吃些高维生素、高纤维素的时令蔬果,首推绿色食物,有清肝养肝之效。此外,中医认为,春季饮食应“少酸增甘,以养脾气”。因酸味入肝,若春季摄入过量酸味,易伤肝气,可适当吃些甘味食品以

补脾气,如山药、小米、米仁等。

#### 可略晚睡,但要早起

在起居方面,与冬季的“早睡晚起”相反,春季宜“夜卧早起”,但是这个“夜卧”也应该在晚上11点前,充足的睡眠和休息时间有助于养肝血。

#### 拉伸两肋,出门遛弯

春季肝气旺盛,应以“疏泄”为要,可通过运动让肝气顺畅流动。

**晨起拉伸:**模仿树木生长的样子,双臂上举,拉伸两肋(肝经循行部位)。

**散步踏青:**春季宜“广步于庭”,每天散步30分钟,配合深呼吸,促进气血循环;在户外走一走,接触自然界的绿色,也有疏肝的效果。

**传统导引术:**可多练习八段锦“摇头摆尾去心火”这一招式,通过扭转脊柱疏通肝胆经络。

总之,春天不妨顺应时令特点和人体经络运行之势,多到户外走一走,让情绪得以顺畅,既有利于防治结节类疾病,也能养肝护肝。

据《生命时报》



## 这10种疾病 多喝水真的就能预防

“多喝水”这句话,是预防多种常见疾病最便宜、最有效的方法。特别是春季,很多人喜欢旅游,喝水量很可能减少,因此要特别注意保证饮水量。

#### 多喝水能预防疾病

水分能参与人体代谢、排毒、调节体温等所有生理活动,一旦水分摄入不足,代谢不畅,各种疾病就会乘虚而入。而充足的水分相当于给身体做“大扫除”,从而减少患病可能。

#### 便秘

多喝水能软化粪便、促进肠道蠕动,帮身体顺利排出代谢废物,轻松预防便秘。

#### 尿路感染

多喝水增加尿量能及时冲刷尿道,减少细菌残留,有效预防尿路感染。

#### 肾结石

多喝水能稀释尿液中有害物质的浓度,从而促进结晶排出,减少结石的形成和增大。

#### 感冒

充足水分能促进新陈代谢,帮助身体排出病毒,缓解感冒症状。

#### 咽喉炎

温水能滋润咽喉黏膜,减少干燥、肿痛症状,预防咽喉炎发作。

#### 痛风

多喝水可以促进尿酸排泄、降低血尿酸浓度,从而预防痛风发作。

#### 高血压

充足的水分能稀释血液,改善血液黏稠度,减轻血管负担,辅助调节血压。

#### 干眼症

多喝水能补充眼部水分,缓解眼睛干涩,预防干眼症。

#### 心血管疾病

多喝水能有效稀释血液、疏通血管,避免血液过于黏稠和血管堵塞等情况发生,还能够降低心血管疾病风险。

#### 糖尿病

多喝水,血糖也可能随之改善。尤其是饭前喝水,可显著降低空腹血糖水平,起到辅助血糖管理的作用。

#### “多喝水”也有讲究

喝水要小口慢喝、少量多次饮用;首选温白开水,水温控制在35°C-40°C,其次是淡茶水;

早晨起床后先喝一杯温水,可促进身体代谢;

睡前1小时适量喝水,为夜间身体代谢提供水分。

据健康之友公众号

## 苹果配茶 延寿的“王炸”组合

近日,发表在《自然·食品》杂志上的一项研究显示,这些食物中富含的类黄酮,正是延年益寿的关键。

研究表明,经常摄入多种富含类黄酮的食物,如茶、浆果、黑巧克力、苹果等,有助于降低全因死亡率和患慢性病的风险。

这项研究由英国女王大学牵头开展,研究人员从英国生物银行数据中选取了12.48万名年龄≥40岁的参与者,其中约56%为女性。

研究团队通过饮食问卷的形式,详细记录了参与者每日摄入的类黄酮种类与数量,并采用香农指数计算饮食多样性,即每天摄入类黄酮的“种类丰富度”与“比例均衡性”。

在平均8.7~10.6年的随访中,研究人员发现,当类黄酮摄入量保持不定时,与摄入多样性最低的参与者相比,摄入多样性最高的参与者:

全因死亡风险降低14%;  
心血管疾病风险降低10%;  
2型糖尿病患者风险降低20%;  
总癌症风险降低8%;  
呼吸系统疾病风险降低8%。

由此,研究人员指出,与单独增加类黄酮摄入量相比,同时摄入更大量和更多种类的膳食类黄酮,可能是改善长期健康的最佳方法。

苹果还有很多“身份”:1. **抗衰老大师** 苹果里的抗氧化成分,是暗中帮你对抗皮肤老化的“隐形铠甲”。2. **口腔清洁工** 嚼苹果就像给口腔做运动,还能顺便平衡酸碱、带走口腔残渣,带皮吃更锻炼牙口。3. **控糖小能手** 富含果胶,饱腹感强,延缓糖分吸收,人送外号肠道“节奏大师”。4. **血脂调节员** 不仅富含钾元素稳住血压,果胶还能拉着胆固醇一起“排出体外”,让坏胆固醇水平下降。5. **情绪充电宝** 压力大的时候来个苹果,舒缓心态,从容自在。

另外,煮过的苹果果胶变身“肠道小卫士”,能缓解轻微腹泻;加点蜂蜜或梨片,润肺效果加倍。或者丢点陈皮或玫瑰花进去,理气又解郁。

**小贴士:** 喜好酸甜口就选红富士,煮完风味更浓;而“黄元帅”等苹果容易煮糯,适合喜欢绵软口感的人。

但是,煮苹果水也并非人人适用,尤其是体内湿热较重的人、糖尿病患者应谨慎饮用。

另外,加热后的水果茶,糖分更容易被人体吸收,食用后血糖上升速度可能加快,这种吃法并不适合有胰岛素抵抗、肥胖或患糖尿病的人群。

据健康之友公众号