



大暑节气谈肿瘤防治

国医大师、中国工程院院士 张伯礼 天津中医药大学文化与健康传播学院院长 毛国强

大暑正值“三伏天”里“中伏”的前后，是一年中最热的时期。除高温酷热外，雷暴频繁、雨量充沛也是大暑节气的特征。在万物生长旺盛的同时，湿热交蒸，空气湿度大，在酷热难耐的基础上又多了一份“闷”，人们俗称“桑拿天”。暑湿之邪易留恋人体，加之贪凉饮冷，容易出现中暑、腹泻、感冒等疾病。对于肿瘤患者，大暑更是最难熬的节气之一。

全国名中医、天津中医药大学第一附属医院肿瘤科主任贾英杰及其学术团队潜心中医防治肿瘤研究30余年，认为肿瘤是一种代谢性疾病，发现“湿浊”之邪与肿瘤的发生发展密切相关。由于现代环境污染严重、人们工作压力大，加之饮食习惯不好、生活规律紊乱，这些容易引起人体代谢失常，致癌物质累积，造成肿瘤疾病高发。大暑时节，暑湿之气最盛，外界之暑湿易引发体内之湿浊，肿瘤患者易出现病情进展。贾英杰表示，大暑时节，防治肿瘤需要注意以下几个方面。

调理情志，保持乐观

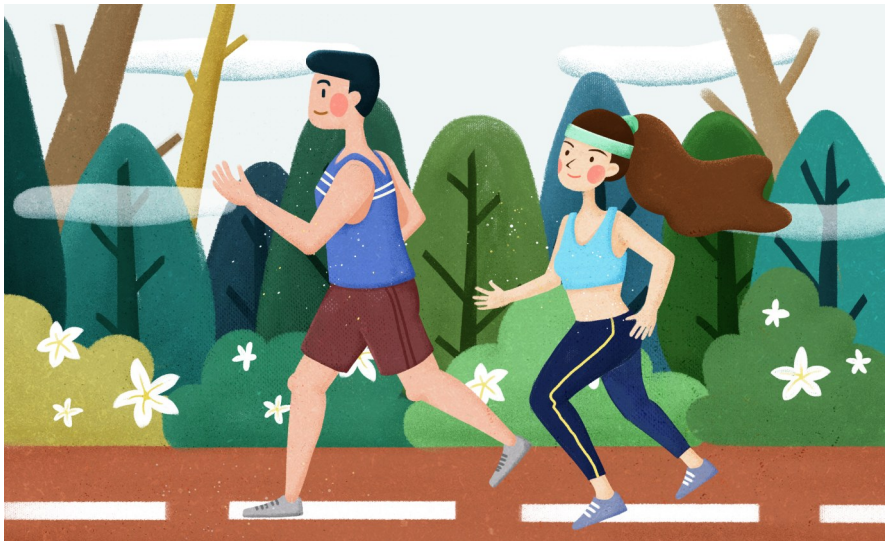
中医认为“暑气通心”“暑热扰心”。大暑时节，天气酷热，人们容易心烦意乱、无精打采，出现情志异常。情志失调是肿瘤疾病的病因之一，七情太过或不及均可引起体内气血运行失常及脏腑功能失调，促进肿瘤的发生发展。贾英杰指出，近年来我国年轻女性乳腺癌发病率不断攀升，与不良的情绪密切相关。忧郁、焦虑、失望和悲伤等不良情绪常常是肿瘤发生的前奏，社会心理的紧张刺激会降低或抑制机体的免疫能力，造成免疫能力缺损而引发肿瘤。而且大多数肿瘤患者在确诊后会出现不同程度的抑郁、焦虑等，这些不良的情绪是肿瘤的“催化剂”，可导致肿瘤的进展。因此，保持积极向上、乐观开朗的心态对于肿瘤防治尤为重要。

大暑时节如何远离抑郁郁闷、保持心态平和？贾英杰推荐以下方法：

睡觉宁心：大暑时节要保证睡眠充足。“热天睡好觉，胜吃西洋参”。睡眠好，心情就好，有利于心神的宁静。《黄帝内经》指出“夏三月……夜卧早起，无厌于日”，所以作息上应该符合当季需要，如晚睡早起，以顺应自然界阳盛阴虚的变化。此外，贾英杰建议肿瘤患者可以适当增加午休时间来补偿睡眠，即使只是闭目小憩也是有益身心的。

常笑安心：笑不但能养生，还能防癌治癌，一年四季都适用。俗话说“笑一笑，十年少”，不无道理，一份愉悦的心情胜过十剂良药。贾英杰指出，消极情绪进一步加剧神经、内分泌系统的失调，促进病情恶化。笑能够使大脑神经放松、激发免疫功能，从而协调各脏器的功能，促进肿瘤康复。因此，生活中要养成“笑”的习惯。

饮茶安心：大暑时节最易出汗。中医认为“汗为心之液”“保得一分津，便存得一分命”。贾英杰推荐，可用玫瑰花、金银花、合欢花、荷叶一起泡茶喝，可以起到清



心火的作用，是大暑时节简单实用的养心茶。

调摄饮食，不食生冷

一个“癌”字，三个口。贾英杰指出，癌从口入，很多癌症都是吃出来的，尤其是消化道肿瘤(胃癌、食管癌、结直肠癌等)。中医认为“内伤脾胃，百病由生”，特别注重顾护脾胃。过食生冷的食物，容易损伤脾胃之阳气，导致脾胃运化失常，气机升降功能紊乱，湿浊内聚，阻碍气血运行，形成浊聚血瘀，促使肿瘤的发生。“人之大宝，只此一息真阳”，大暑时节一定要保护好身体的阳气，少吃西瓜、苦瓜、绿豆汤等寒凉食物，不吃冰激凌、冰镇饮料、冰镇水果等。尤其是化疗后的肿瘤患者消化功能较弱，体质较差，抵抗力下降，对细菌、病毒等微生物感染的防御能力明显不如正常人，要保证饮食干净卫生，否则很容易诱发急性肠胃炎，出现腹泻。

大暑饮食应以“清淡、易消化，高蛋白”为原则，均衡营养，合理搭配膳食。以清为补，宜补气清暑、健脾养胃，做菜的味道要清淡，切不可食肥甘厚腻。大暑时节人体新陈代谢加快，能量消耗大，应增加蛋白质的摄入。贾英杰指出，肿瘤患者尤其是在化疗期间消化功能减退和食欲下降，营养严重低于机体需要量，应以优质蛋白为主，如鸡蛋、鸡肉、牛奶、猪肉、豆制品。尽量不吃红薯、栗子、芋头、汤圆、年糕等不易消化的食物。养成良好的饮食习惯对于肿瘤预防尤其重要，要注意三餐要定时，细嚼慢咽，不要暴饮暴食，不吃油炸、油炸、烧烤、高盐、腌制食物。

此外，大暑时节人体的水分蒸发消耗过快，需要及时补充水分，平时喝白开水最好，也可以适量饮用绿豆水、菊花茶等清暑药茶，出汗较多的可饮用糖盐水或功能性饮料，适当补充盐分和矿物质，以维持身体的电解质平衡，避免脱水。

运动防癌，关键是动起来

运动在一定程度上可以预防癌症的发生。贾英杰建议青年人优选中、高强度

运动，中老年人则推荐中、低强度运动，锻炼方式不是最重要的，任何运动方式都可以发挥预防癌症的作用。步行、跑步、骑行、力量训练、打球、广场舞等方式都可以，只要动起来就行。

大暑正处于“三伏天”，天气炎热，肿瘤患者宜选择低强度的运动项目，如散步、快步走、八段锦、太极拳等，宜在清晨或傍晚在清凉的公园、河边、林荫道旁进行，要注意避免运动后大汗淋漓，运动过后及时补充水分，不要进食冷饮。对于体内湿浊之气较重的普通人，大暑时节适当运动，出汗有利于体内湿气的排出。

调摄起居，切勿贪凉

大暑时节，烈日炎炎，要尽量避免烈日直晒，外出或工作时戴好遮阳帽、穿好防晒衣，涂好防晒霜。贾英杰指出，紫外线令肌肤产生皱纹、肤松弛衰的同时，也是导致皮肤癌的主要因素之一，如皮肤黑色素瘤、鳞状细胞癌和基底细胞癌。因此夏季要做好防晒工作，预防皮肤癌。

炎炎夏日，空调房成了人们最喜欢迎的地方，甚至把温度调得很低，长期处在空调环境中容易出现头晕、头痛、食欲不振、上呼吸道感染、关节酸痛等症状称为“空调病”。中医养生强调“春夏养阳，秋冬养阴”，人体应该顺应四时之道，吹空调容易损伤人体阳气，应该适度。贾英杰认为“虚邪贼风，避之有时”，尤其是免疫力低下的肿瘤患者，一定不要贪凉，并提醒大家吹空调要注意以下几点：不要长时间吹空调；室内外温差以不超过5~8℃为宜，室内温度不低于26℃，相对湿度40~60%；不要让通风口的冷风直接吹在身上；出汗时不要直接吹冷风；在空调房里最好能够披肩小外套或披肩，保护肩颈和腰腹部，避免受凉。

祛湿化浊，调理内环境

大暑时节，又热又潮湿，湿浊之气氤氲，易侵袭人体。现代人随着生活水平的提高，大量吃肉使体内湿浊之气过重，百病丛生，尤其是代谢性疾病，如高血脂、糖

尿病、冠心病等。时值大暑，外界之湿浊易引动体内之湿浊而导致疾病的发生，湿浊之邪，其性重浊、黏腻，易阻碍气机，影响脾胃运化，常见脘痞腹胀、大便不爽、头重如裹、胸闷气短等症。

贾英杰认为，肿瘤作为一种代谢性疾病，与湿浊之邪关系十分密切，并首次提出“黜浊培本”治癌大法。临床发现湿浊之气较重的人更易患癌，而且湿浊之邪从癌前病变时期即存在，往往存在于肿瘤发生发展的全过程。因此通过祛湿化浊法调理内环境，可预防肿瘤的发生，也可延缓肿瘤的进展。

湿浊之邪如何祛除？中医认为，“祛湿不利小便，非其治也”，淡渗利湿是祛湿的关键，此外还有健脾化湿、芳香化浊等法。常用中药有：茯苓、猪苓、泽泻、山药、佩兰、藿香等。贾英杰强调，湿性黏浊，“如油入面”，非一日可除，祛湿化浊须长期坚持才能取得良好的疗效。

贾英杰推荐，可适量食用冬瓜、绿豆、生薏米、赤小豆等，这些食物可帮助排出体内的湿浊之邪。薏米红豆粥更是除湿浊的最佳食疗方。将适量赤小豆、薏米用温水浸泡二十分钟，先大火煮至水烧开后，然后转小火煮。除了祛湿浊外，长期食用还能强健脾胃，是极好的养生粥。

清热养阴，顾护津液

大暑时节，人体新陈代谢旺盛，出汗过大，体力消耗也更大。中医认为汗出过多，不仅伤津，而且耗气，容易出现出现全身乏力、食欲不振、口淡乏味、精神萎靡等症状，严重者甚至还会头晕、胸闷、恶心、汗出不畅，这就是中医所说的疰夏，俗称苦夏。大暑时节，无病也有三分虚，对于晚期肿瘤患者更是难熬，晚期肿瘤患者往往呈现气阴两伤之象，加之暑热侵袭，气阴更加耗伤。贾英杰指出，大暑时节，清热消暑、养阴生津尤为重要，建议除了多饮水以外，日常饮食中适当增加甘凉或甘寒食物以及益气养阴类的食物，如山药、大枣、海参、鸡蛋、牛奶、蜂蜜、莲藕、木耳、豆浆、百合等。推荐用西洋参、麦冬、金银花、荷叶泡茶饮，防止暑耗气阴。

中医认为，大暑为长夏，长夏属土，与脾相应，暑气通心，暑热易扰心神。因此，贾英杰认为大暑养生的重点在“养脾”和“养心”。“养脾”最重要的是不要进食生冷食物，养成良好的饮食习惯，以免脾胃受损，变生百病。“养心”最重要的是静心调理情志，现代人生活节奏快，工作压力大，往往静不下心来，容易心浮气躁，更应该注重静心，保持良好的心态。

贾英杰指出，肿瘤并不可怕，把它当成是一种慢性病，可防可控，目前“带瘤生存”的观念已经深入人心，要保持平和的心态和肿瘤和平共处。吃、睡、运动和心情是决定身心健康与否的关键。最后，贾英杰总结了养生四要诀：“宽心静心心情好，清淡饮食营养高，顺应四时要睡好，适当运动不可少。”

量在行走时前后摆动。

言语功能训练 帕金森患者常出现言语功能的异常，表现为发声不清楚、说话僵硬等。对此，患者可在家中通过练习发音“a、u、i、e、u”，来锻炼言语功能。每次发音持续5秒，反复练习。

温馨提示：帕金森患者在进行居家康复训练的时候，可根据个人喜好、功能障碍和活动限制的实际情况，制定和实施家庭锻炼计划。

锻炼要量力而行，从小运动量开始，循序渐进，持之以恒，切勿过度消耗体力，避免因动作幅度及强度过大，造成肌肉关节等损伤。此外，对于一些老年帕金森患者，最好在家属的陪同下进行锻炼。



图1 手指抓放训练。



图2 手指对指训练。



做自己的治疗师

帕金森患者如何做好居家康复

具脸”。对此，患者可在家中可以对着镜子多做皱眉、鼓腮、露齿、噘嘴和吹口哨训练，来锻炼面部的表情。每天锻炼15分钟，每个动作坚持5秒钟。

上肢运动训练 帕金森病会引起上肢运动功能下降。对此，我们可以通过手指抓放训练(图1)、手指对指训练(图2)、精细动作训练、手臂训练等来锻炼上肢功能。

精细动作训练：如由易到难分拣花生米、黄豆、绿豆三种大小不同的豆类，以及扭螺丝、扭门锁等动作训练。

手臂训练：双臂伸直，双拳掌握，内向外旋转，外向内旋转，也可举手至头顶。

下肢运动训练 帕金森患者会因步态受限而出现下肢无力感。为缓解此种症状，患者可做蹲马步、站桩、躺在床上空中模拟蹬自行车、高抬腿等训练。

日常生活活动能力训练 动作慢、肢体僵硬、手颤抖等症状常导致帕金森患者日常生活活动能力的下降。因此患者可

□唐 娜 北京中医药大学东方医院

帕金森病是一种神经系统变性疾病，在药物治疗的同时，每天坚持康复训练对改善帕金森病患者的症状、降低功能障碍的程度、延缓疾病进程、提高生活质量非常重要。那么，帕金森病患者应该怎样进行居家康复训练？下面我们介绍一些简单易掌握的方法供大家在家练习。

中医传统功法训练 八段锦，入门简单，轻量但有效，自带松弛感，随时随地都能做，有舒筋通络、行气活血、调理脏腑功能等作用，可帮助帕金森患者改善肢体僵硬，增强平衡功能。太极拳，是一种柔和缓慢的运动，其节奏缓慢，动作舒缓，可用于调节人体的气血阴阳平衡，以慢入静，以慢放松，强调气息的调和，要求做到“心静、体松、身正、气平”，可对帕金森患者起到综合训练的作用。

面部表情训练 帕金森患者常会出现面部表情减少的症状，我们称之为“面



□王盼盼 河北中医药大学

杜 昕 河北省中医院

荷：全身是宝 入饌防暑正当时

炎炎夏日，公园里的荷花也进入了最佳观赏期。荷花清香远溢，凌波翠盖，是文人骚客最爱的花草之一。历代咏写荷花的诗句层出不穷，如南北朝江洪《咏荷诗》中的“碧叶喜翻风，红英宜照日”，唐代李白的“清水出芙蓉，天然去雕饰”，周敦颐《爱莲说》中“莲之出淤泥而不染，濯清涟而不妖”等，都流传千古。

除了具有欣赏价值外，荷花还是女性用来养颜悦色的好帮手。《本草纲目》载荷花能“镇心益色，驻颜轻身”。体内的血流通畅，面部血液供应充足，肌肤才能红润有光泽，而荷花可以活血化瘀，能将体内的瘀滞之物化去，促进气血的流通，进而达到美颜养颜的效果。

关于荷叶有一个传说：古时洪水泛滥，谷物匮乏，长久许多人患上了泻痢，还有便血的症状，死者无数。后来人们无意间食用荷叶后，这些症状便很快消失了，人们便记住了荷叶的功用。《本草纲目》中详细记载了荷叶有“生发元气，裨助脾胃，涩精滑，散瘀血，消水肿，发痘疮，治吐血咯血衄血，下血溺血血淋，崩中产后恶血，损伤败血”的功效。中医认为，其味苦，性平，有清暑利湿、止渴生津、止泄泻、止血的功用，现代临床上常用于暑湿口渴、泄泻及吐血、便血等。在日常生活中我们可以将新鲜的荷叶洗净之后，切成小碎片，晒干后煮茶喝，适宜夏天清热解暑。

莲子味甘、涩，性平，入心、脾、肾经，具有养心安神、补脾止泻、涩精止带等功效，是老少皆宜的滋补品。《神农本草经》列其为上品，谓其“主补中，养神，益气力”。《本草纲目》称其具有“交心肾，厚肠胃，固精气，强筋骨，补虚损，利耳目，除寒湿”等功效。

家庭餐桌上也时常有荷叶、莲子的身影，这里给大家推荐几个食疗方。

降脂荷叶粥

材料：鲜荷叶1张、粳米100克。
做法：1.将新鲜荷叶洗净切丝，粳米淘洗干净备用。
2.将切好的荷叶丝放入沸水中煮15分钟后捞出去渣。
3.将洗净的粳米放入刚才煮荷叶的水中，大火烧开后转小火慢炖25分钟即可。
功效：清热化痰、祛脂降浊。适用于暑热症及高血脂症患者。

百合莲子粥

材料：莲子30克、干百合20克、粳米150克、枸杞2颗。
做法：1.莲子提前用温水泡开，干百合捻成碎末备用。
2.锅内放水，水开后放入粳米、百合。
3.再次水开后放入提前泡好的莲子，改为中火熬煮即可。
功效：宁心安神、健脾补肾。

冬瓜荷叶汤

材料：鲜荷叶1张、鲜冬瓜500克，油盐适量。
做法：1.鲜荷叶洗净切碎，冬瓜不去皮洗净，切块备用。
2.锅内放入少许食用油，放入冬瓜，加少许食盐，加水煮开。
3.水开后放入荷叶碎煮至冬瓜熟透即可。
功效：清热消暑、生津止渴。

荷叶山楂粥

材料：鲜荷叶2张、山楂50克、大米100克，冰糖适量。
做法：1.山楂去核切片，荷叶切丝备用。
2.锅内将水烧开后，放入山楂片、荷叶丝。
3.水开后放入大米煮熟即可。
功效：消食健脾。