

季节医嘱

今日小雪。这个节气中天气时常是阴冷晦暗的,此时人们的心情也会受其影响,特别容易引发抑郁症。

北方地区开始出现初雪,虽雪量有限,但还是提示我们到了御寒保暖的季节。在小雪节气中,天气时常是阴冷晦暗,此时人们的心情也会受其影响,特别容易引发抑郁症。因此,如果说冬季养形重要,那么养神更重要。

常晒太阳顺七情

现代医学研究发现,季节变化对抑郁症患者有直接影响,因为与抑郁症相关的神经递质中,脑内5-羟色胺系统与季节变化密切相关。春夏季,5-羟色胺系统功能最强,秋冬季季节最弱,当日照时间减少,引起了抑郁症患者脑内5-羟色胺的缺少,随之出现失眠、烦躁、悲观、厌世等一系列症状。而在中医理论中,抑郁症多由内因七情过激所致,七情包括了喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志的变化。管子:“凡人之生也,必以其欢,忧则失纪,怒则失端,忧悲喜怒,道乃无处。”清代医学家吴尚也说:“七情之病,看花解闷,听曲消愁,有胜于服药者也。”

我国传统医学十分重视阳光对人体健康的作用,认为常晒太阳能助发人体的阳气,特别是在冬季,由于大自然处于“阴盛阳衰”状态,而人应乎自然也不例外。因此在日常起居上,经常外出晒太阳,更能起到壮人阳气、温通经脉的作用。走出逼仄阴暗的房间,拥抱大自然,来一场“日光浴”,可以抒发心中的郁气,保持良好的精神状态。

饮食调养理气郁

孙思邈云:“安身之本,必资于食……不知食宜结,不足以生存也。”合理的饮食,可以使人身体强健、益寿延年。但大家不知道的是,饮食调养对于情志所起的作用也不容忽视。医学养生大家孙思邈在《千金要方·食治篇》中说“食能祛邪而安脏腑,悦神,爽志,以资气血”、“不知食宜者不足以存生也”。

小雪时节阴晦的天气常使人心生郁闷,此时气郁在胸,食补可选用具有理气解郁、调理脾胃功能的食物,杂粮类的如大麦、荞麦、高粱、蔬菜可以多吃刀豆、蘑菇、萝卜、洋葱、丝瓜等,水果适合吃柑橘,其中蔬菜中的萝卜是较为理想的顺气药。此外,小雪时节,要常吃菠菜、猕猴桃、橘子、黄豆和深绿色的蔬菜,因为这些食物中都含有叶酸,可以帮助抵抗抑郁。而当你情绪低落时,一杯温热的牛奶对你比较有帮助,因为热牛奶有镇静、缓和情绪的作用,尤其对经期女性特别有效,可以帮她们减少紧张、暴躁和焦虑的情绪。有些水果也能振奋情绪,使人快乐起来,如香蕉和葡萄柚。嫩黄色的香蕉不仅美味,而且含有一种称为生物碱的物质。生物碱可以振奋精神和提高信心,而且香蕉是色胺酸和维生素的超级来源,这些都可以帮助我们的大脑制造血清素。口感好、水分足的葡萄柚带有淡淡的苦味和独特的香味,无论是吃起来还是闻起来都非常新奇,可以振奋精神。而最重要的是葡萄柚里高量的维生素不仅可以增强身体的抵抗力,而且也是为我们的身体制造多巴胺、肾上腺素这些愉悦因子的重要成分。

神气十足情物致

中医认为人的宗气振奋,营卫畅通,元气充沛,就能够神气十足地健康生活。运动恰是一个不错的养生途径。传统的运动养生方法形式多样、种类繁多,有形式多样的民间健身方法,如踢毽球、荡秋千、跳绳等,也有自成套路的系统健身法。运用传统的体育运动方式进行锻炼,可以活动筋骨,调节气息,静心宁神,畅达经络,疏通气血。气血通畅,方能情志畅达,不为外物所烦扰。

专心致志以忘我

中医学养生的内容主要包括养形和养神两个方面。养神,指通过调节精神、情志、心理和怡情养性等多种手段,培养良好的道德修养,高尚的志向情操,超凡脱俗、乐观豁达的处事态度,节制私欲调和喜怒的自我调节能力等。保持神气清静,可使形体强健,精神充沛,身体和精神得以协调发展。冬季养形重要,养神更重要。心主神明,养神中以保持良好的、稳定的心态最为关键。人体有很大的抗病和自我修复能力,但时刻为精神因素所左右。明代万全提倡养生的核心思想是“人之性常静”、“心常清静则神安,神安则精神皆安,以此养生则寿”。心理状态与养生有着极为密切的关系。癌症、冠心病、高血压、糖尿病、抑郁症等都有可能因心理因素而诱发。平日可根据个人喜好和条件,培养一种或几种情趣或爱好,如养花垂钓、琴棋书画、吟诗作赋等均可使人进入一种专心致志的忘我境界,使需要宣泄的情绪得到较好调节,从而达到“五脏元真通畅,人即安和”的效果。

文/余应伟(北京正安中医)

一招鲜

在日前举办的“2016中美脊柱内镜临床技术沙龙”中,解放军总医院张西峰教授与宣武医院朱宏伟教授联手演示手术,为34岁的段女士进行了双脉冲射频激光脊柱内镜手术。随着病变的椎间盘组织“气化”、切除、取出,受压水肿的神经根充分减压。一个小时的手术后,段女士痛感全部消失,8毫米的伤口贴上创可贴,她就和得病前一样随意行动了。百余名全国医生,通过视频观看了这台在瑞典门诊实施的手术全过程。来自美国的世界脊柱内镜大师托尼·杨在现场与国内专家交流了脊柱内镜临床治疗经验。

8毫米切口
一小时手术
椎间盘突出术后立即回家

段女士腰部和左腿疼痛5年了,做理疗总不见好转,10天前只因搬动了很轻的物品,痛感就突然加重,连几步路也不能走了。当地医院说她的腰椎和骶椎都出了问题,建议尽快手术。11月17日,段女士被家人用担架抬着从内蒙古兴安盟乘火车来到北京瑞典门诊求医。磁共振和医生查体显示:她的腰椎与骶椎之间的椎间盘突出巨大突出,医生建议她做脊柱内镜日间手术。

脊柱内镜技术是目前治疗椎间盘突出疾病最先进的微创手术技术。据宣武医院功能神经外科朱宏伟教授介绍,双脉冲射频激光是近年来医学内镜治疗中采用的一种先进技术,对治疗腰椎间盘突出、颈椎间盘突出、腰椎管狭窄等疾病的作用尤其显著,成为脊柱内镜进入病灶“作业面”的“开路先锋”,使得医生的操作更游刃有余,对安全切除增生增厚的病变组织起到了保证作用。其优点首先是切口小,只有8毫米,术后不需缝合,只需贴一张创可贴,术后患者可下地行走,观察两小时即可回家;其次是采用局部麻醉,患者在术中保持清醒,可与医生交谈,诉说感受,医生则可随时了解患者对手术的反应,这使患多种疾病原本无法接受手术的患者尤其是中老年人也能安全地接受手术。朱宏伟教授2016年的患者最大年龄是96岁的北京离休老干部,最小患者是13岁来自山西的中学生。

据朱宏伟教授介绍,手术入路方式决定着对患者的损伤程度,传统的手术入路需要切断患者的部分肌肉,切除部分骨组织,而这些都是脊柱重要的支撑结构,破坏后会影响脊柱的功能和稳定性。双脉冲射频激光脊柱内镜技术克服了以往的缺陷,而避免手术并发症正是医生最重要的目标之一,这也是广大患者受益于技术创新的福音。

资料显示,我国腰椎病患者已突破2亿人,腰椎间盘突出症患者占全国总人数的15.2%,多年来一直呈上升趋势,而且逐年以惊人的速度由中老年人向青壮年扩展。治疗该病的第一阶段是理疗,不行就采取药物治疗,再不行注射治疗,最后是内镜手术治疗。为了预防并延缓腰椎间盘突出症的发生,朱宏伟教授提醒大家在生活中首先保证正确的坐立走,避免错误姿势,“动作很酷伤腰椎”;第二超过五公斤的东西要下蹲搬;第三体育活动之前一定要热身;第四勤练蛙泳小燕飞,增加腰背肌力量;最后,需要久坐的人最好选择有护腰支撑的椅子,避免趴着午睡。

文/风景如画



协和骨质疏松讲座之营养补充

随着人口的老龄化,骨质疏松症的患病率逐渐升高。骨折是骨质疏松症的严重后果,给病人造成痛苦,给家庭和社会带来负担,北京协和医院内分泌科主办了骨质疏松症健康系列讲座,欢迎大家参加。

题目:骨质疏松患者的营养补充

讲者:协和医院营养科陈伟副主任医师

地点:北京协和医院东单院区(东院)老楼10段223教室(从西门进)

时间:11月27日(周日)下午2:30开始 (小叶)

协和慢阻肺讲座之自我管理

到2020年,慢阻肺可能成为世界第三大致死原因。中国目前有4300万的慢阻肺患者,近65%的慢阻肺患者并不知道自已患病,更不知道如何管理疾病。慢阻肺即使在稳定期,疾病仍在缓慢进展,会导致患者疾病反复或发生急性加重甚至死亡。学习更多知识、规范化治疗、定期就医随访,是减缓慢阻肺患者病情进展,防止疾病反复、急性加重,减轻疾病负担的关键。北京协和医院呼吸科,将建立慢阻肺随访观察队列,进行为期2年随访观察研究,每3个月进行一次病情评估及个体化疾病治疗指导。为普及慢阻肺疾病知识,呼吸科特举办健康讲座。队列研究及讲座报名方式见协和医院门诊大厅海报及协和医院官网。

时间:11月27日上午9:00

主题:慢阻肺患者自我管理常识

地点:北京协和医院北配楼329教室

(小叶)

小雪时节
养形重要,养神更重要

生命发现

昼夜节律是指生命活动以24小时左右为周期的变动。除了调节疲劳和清醒程度,这种内部的生物钟协调着发生在身体里的数百种细胞活动,如皮质醇的释放和体温(或血压)的起伏波动。

昼夜节律
暗中操纵着身体的健康

美国俄亥俄州立大学韦克斯纳医学中心神经科学系的教授和系主任兰迪·纳尔逊博士说:“如果你认为身体里的所有分子、细胞和生理过程像管弦乐队那样运转时,那么生物钟就相当于首席指挥家,它能确保睡眠、激素分泌、代谢、体温和免疫系统按部就班地工作。”

美国有关媒体近日盘点了关于昼夜节律10个方面的知识。

一、相差一个小时就会让你感觉不爽

美国西北纪念医院睡眠障碍中心的主任菲利普·泽兰博士认为:大多数人的身体在一天内只能调整1个小时的昼夜节律变动。然而,有时候,这1个小时对于某些人来说也是过多而难以处理。研究发现:在从周末到工作日跳跃的周一这一天里,人们心脏病发作和出现交通事故的可能性都会增高。

二、时差扰乱生理功能不足为奇

如果仅仅是60分钟的昼夜节律差异就让你感觉不爽,你就可以想象跨越时区的几个小时旅行对身体的生理层面和精神层面影响有多大了。当身体快活地按照自己的生物钟运行时,突然间不得不快速按照一个新的生物钟来运转,就会发生时差反应。

三、每个人的昼夜节律都不一样

大部分人会在相似的时间框架内过日子:早上醒来,晚上睡觉。这就解释了倒班工作为什么令人烦恼,因为它违背了身体的自然节奏。然而,人群中也会有一些变异,有些人是早起的云雀,有些人是喜欢熬夜和睡过头的猫头鹰。青少年习惯于晚睡晚起,但随着年龄的增长,老年人会逐渐转向早起早睡的生活模式。

四、女人更有可能云雀型的昼夜节律

美国布莱根妇女医院的研究者在2013年发现:女人的生物钟要比男人快6分钟,这就意味着她们醒来的比男人早,优质睡眠时间不够充足。

五、光线能造成很大的差异

明亮的光线,无论是自然的阳光还是智能手机发射的蓝光,会引发一连串的反应。美国托马斯杰斐逊大学的神经学教授和光研究项目的主任乔治·布雷纳德认为:大脑在中枢层面上控制着昼夜节律。一旦光线进入眼睛,就会刺激视网膜,向下丘脑发出信号。下丘脑中的两个小核是人体内部生物钟的重要组成部分。它们在整个神经系统和人体中发送有关光线、昏暗和生物时间的信息。这一过程能让人们在白天保持警觉清醒和夜间入睡。眼睛中的受体对短波长的光线(既包括阳光,也包括电子设备发射出来的蓝光)最为敏感,因此入睡前看电子设备会扰乱睡眠、情绪和代谢。

六、平衡昼夜节律,尝试回归古人接触光线的方式

它是确保你在就寝和睡眠过程中保持最大程度的黑暗,而在白天接触到大量的自然、明亮的光照。为达到这个目标,你需要把卧室的光线调暗,每天中午外出散步20~30分钟,这样就有助于昼夜节律步入正轨。

七、锻炼可以在一定程度上影响昼夜节律

锻炼也有最优时间段。研究者发现下午锻炼的小鼠其生物钟更为稳健。运动生理学家建议人们不要在就寝前锻炼,因为体力活动会增加心率和皮质醇的反应,使人难以入睡。如果你不习惯于白天锻炼,也应当在入睡前3个小时锻炼。

八、你可能有轻微的季节性情感障碍

当白天开始变短时,就会出现季节性情感障碍,科学家认为光照时间的减少是其原因。光照能增加大脑中的血清素含量,这种化学物质能改善情绪。有20%~25%的人体会体验到亚临床的季节性情感障碍,这就意味着他们更容易感到劳累、不那么高兴、体重适度增加,希望多睡1~2个小时。光疗法和上午到户外散步是治疗季节性情感障碍的有效方法。

九、下午时段的精神萎靡与昼夜节律有关

每天下午2~4点之间,大多数人会进入精力低潮期。这是因为昼夜节律在起床后8个小时会进入低谷状态,这就造成了嗜睡和工作效率下降,因为身体要准备休息了。一些专家倡导人们打盹半个小时来振奋精神。

十、遵循昼夜节律能提高免疫力

2016年对276名参与者开展的研究发现:上午注射流感疫苗更为有效,9~11点接种的人其体内生成了更多的抗体,这是因为昼夜节律让免疫反应在上午最强,它是进化选择的结果。

文/吴楠

