

肿瘤患者运动三问

张杰



聪明吃饭、积极活动、控制体重，不仅是现代人的健康生活理念，更应成为肿瘤患者的特别追求。

肿瘤病人进行体力活动安全吗？

体力活动是有效的防癌措施，对肿瘤患者是安全、有益的，且广泛适用于不同诊断、性别、年龄、分期和不同治疗措施的患者。肿瘤患者适当进行体力活动可预防肥胖，减少体脂，降低血糖，增强免疫功能，减轻化疗、放疗毒副作用，还可促进手术后恢复。肿瘤相关性疲劳、厌食、早饱、腹胀、便秘等是影响患者生活质量的最常见原因，体力活动是治疗这些症状的最佳非药物方法，也是美国肿瘤护理学会推荐的常规临床措施。

肿瘤患者常见的死亡原因不是肿瘤本身，而是心脑血管疾病、糖尿病、骨质疏松等并存疾病。体力活动通过降低并存疾病的死亡风险和第二原发肿瘤的发病率，间接延长了生存时间。通过降低肿瘤的复发与转移，进行体力活动可直接延长患者的生存时间，这在乳腺癌、结肠癌、前列腺癌中已得到研究证实。有研究报告称，体力活动可将乳腺癌、结直肠癌患者的死亡风险降低30%~50%，这是任何一种药物治疗都无法达到的疗效。

体力活动有哪些要求？

美国运动医学学院推荐，肿瘤患者每周应进行至少5次中高强度体力活动，每次

30~60分钟。由于患者的体力状态及肿瘤分期不同，每周保证至少一次30分钟以上的中强度体力活动是最低要求。日常生活中的基本体力活动强度过低，不能起到锻炼效果。

儿童及青少年肿瘤患者每周要有至少5次，每次60分钟的中高强度体力活动。同时减少在屏幕(如电脑、游戏机、电视)前的时间，每天控制在2小时以内。

体力活动并非时间越长、强度越大越好。研究显示，每天超过60分钟的高强度运动会加重疲劳，降低生活质量。

体力活动类型有哪些？

中强度体力活动包括快走(快于5千米/小时)、跳舞、骑马、割草、瑜伽、高尔夫、太极拳、乒乓球、骑自行车(速度16千米/小时以内)。

高强度体力活动包括竞走、跳绳、跑步、快骑自行车(超过16千米/小时)、足球、滑雪、重体力劳动(如伐木、建筑)、篮球、游泳、背包旅行。

体力活动类型应结合患者实际情况及环境条件综合选择。活动前要进行专业评估，看哪种运动方式对患者最有利。骨质疏松、肿瘤骨转移等患者骨折风险很高，不宜进行负重或剧烈的体力活动，如跳舞、跑步、球类、田径运动等，可以挑选太极拳、游泳等节奏相对较慢的活动。骨转移、白细胞减少、血小板降低、贫血、发热的患者要权衡利弊，多加小心。白细胞减少者要避免高感染风险的项目及运动环境，如体育馆、游泳池等。

对绝大多数肿瘤患者来说，最简单、有效的运动是晚饭后快步走。国人最重要的一顿饭是晚饭，吃得最好，最多，此时快步走可帮助消耗一部分能量。晚饭后走路的基本要求有两个：一是快，普通的散步没有作用或作用不大；二是长，时间不能短于30分钟，否则达不到效果。

专家提醒，体力活动结合身心放松对肿瘤患者更加有效。我国传统医学有不少改善身心的办法，如太极拳、针灸、推拿、按摩等。患者在体力活动后不妨进行放松治疗，一举多得。



五种炎症，服抗生素会帮倒忙

宫丽丽

生活中，抗生素常被许多人当作包治百病的灵丹妙药，遇到头痛脑热、感冒咳嗽，就觉得是有炎症了，需要吃抗生素。殊不知，有些炎症，乱用抗生素会帮倒忙。

1.普通感冒：即上呼吸道感染，通常表现为鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、咳嗽等。70%~80%的普通感冒是由病毒引起的，这是一种自限性疾病，即使不做任何治疗，大部分人1周后也能好，因此没有必要使用抗生素。如果实在难受，选用一些缓解症状的药物就可以了。抗生素对病毒是无效的，除非明确合并了细菌感染，才能使用抗生素。此外，下次感冒不可使用上次剩下的药，因为感染的细菌很可能不是同一类。

2.慢性咽炎：有些患者觉得咽炎是炎症，理所当然地认为消炎就该用抗生素。其实，慢性咽炎并没有细菌感染，滥用抗生素对于慢性咽炎有害无益，可能导致咽喉部正常菌群失调，引起二重感染。

3.慢性前列腺炎：只有约5%的慢性前列腺炎患者有明确的细菌感染，但由于口服抗生素随着血液循环到达前列腺的浓度有限，难以发挥它的作用。而慢性非细菌性前列腺炎，因为没有细菌感染，一般不采用抗生素治疗，仅以“症状”为中心，以缓解症状、提高生活质量为治疗目标。

4.非感染性腹泻：因饮食不当、不良刺激、过敏等原因导致的腹泻及病毒性腹泻，因没有细菌感染，不适合使用抗生素。使用抗生素非但无效，还可能会导致肠道菌群失调，加重腹泻。

5.胃炎：食用粗糙食物、饮酒、服用药物造成的胃炎，因没有细菌感染，抗生素无效。一旦胃部不舒服，应明确病因，对症治疗。

如果有炎症，应去医院明确是否有细菌感染。如果没有，就不应随便服用抗生素，否则易导致细菌耐药、引发二重感染，甚至出现严重后果。感染时无药可用的局面。

健康常识

多练腿，养神经

赵鹏程

据美国《医学快报》报道，意大利米兰比克卡大学的科学家们发现，人体神经健康依赖于腿部肌肉向大脑发出的信号，多锻炼腿部，可以起到养护神经的作用。

研究人员对小鼠进行实验，在28天内限制它们使用后腿。其间，小鼠正常进食及梳理皮毛，未表现出压力反应。实验结束时，研究人员检查它们大脑中一个名为脑室下带的区域，在许多哺乳动物中，该区域具有维持神经细胞健康的作用，也是干细胞生成新神经元的场所。结果显示，与未被束缚四肢的对照组小鼠相比，被限制腿部活动的小鼠神经干细胞数量减少了70%。此外，当运动量急剧减少时，小鼠神经元和少突胶质细胞(支持和隔离神经细胞的专门细胞)都无法完全成熟。

研究人员指出，在负重运动中使用腿部肌肉力量，会使大脑接收到特定信号，该信号对于生成健康的神经细胞至关重要，而这些细胞正是人们处理压力和适应生活挑战的基石。因此，缺乏腿部锻炼会使身体难以生成新的神经细胞，这也解释了运动神经元病、多发性硬化症、脊髓性肌肉萎缩和其他神经系统疾病患者在运动受限时神经功能迅速下降的原因。

医学发现



夏季常喝五碗养生汤

吕沛宛

天气越来越炎热，胸闷、头晕、胃口不好、燥热、出汗很多或有汗不出等情况尤为多见。这些都是湿热搞的鬼。

夏季天气闷热，人体代谢旺盛，能量消耗较大，但排汗不畅，就造成湿气积聚，要是脾虚再来凑热闹，湿浊之气就会在体内积聚，特别是堆积在脏腑和经络里。再加上空调的使用，会使人体温度骤降，让张开的汗毛孔突然关闭甚至堵塞，把本来应通过发汗外泄的湿浊留在体内，而侵入体内的寒气容易损伤人体的阳气。

因此，夏季应尽量避开潮湿的环境，避免外感湿邪；少吃生冷食物，护好自己的脾胃；空调温度不宜开得太低，白天应控制在24℃以上，晚上控制在26℃左右，并开启除湿功能。一旦发现身体有上述不适，应及时清热除湿、健脾益气。在此，为大家推荐五款适宜夏季饮用的汤水，常喝这五碗汤，帮你安然度夏。

清热祛湿汤。取排骨500克、冬瓜500克、薏米80克、芹菜适量。薏米提前半小时泡洗好备用；高压锅加水，将泡洗好的排骨沥水下锅，再配一点生姜，加适量白醋；将泡洗好的薏米下锅，大火压制开后，转小火压制40分钟再减压开盖；加入冬瓜，开盖煮20分钟；煮制好后，加适量细盐、芹菜即可。

健康饮食

润而不腻不滞，还能清热、益气、健胃，为男女老少皆宜的家庭靓汤。

祛湿开胃汤。取小白菜500克、花椒2个、鲫鱼350克、菜籽油、海鲜粉、姜片适量。将预先炖好的花椒加入鲫鱼汤中。盖锅盖，大火煮滚后，倒入适量菜籽油，并加入适量海鲜粉。最后放入洗净的小白菜，煮滚后即可。

初夏的鲫鱼味道鲜美，吃起来香甜可口，适当喝些鲫鱼汤，有助于祛湿开胃、利水消肿，而从营养学角度来说，鲫鱼富含优质蛋白、矿物质和维生素，极易被消化吸收，男女老少皆宜。

清热降火汤。取苦瓜半根、猪瘦肉适量、香油、食用油适量。苦瓜洗净、去核，猪瘦肉切成片状，加适量清水，烧开后先将苦瓜放入水中滚一下，再放猪瘦肉，等肉熟了加调味品即可。

苦瓜瘦肉汤可清热降火、清肝明目，其做法简单，适合上班族。

滋阴健脾汤。取干山药、莲子、百合、桂圆干各15克、芡实、大枣、玉竹各10克，白糖1~2大匙。锅中倒入3杯水，放入除桂圆干外的原料；以中火煮开，改小火熬煮20~30分钟；再加入桂圆干继续以小火煮2~3分钟；最后加入白糖，盛入碗中即可食用。

此汤水能健脾益气，滋阴润肺。玉竹有滋阴润肺、生津养胃功效，芡实有补气、健脾、祛湿功效。

健康话题

冬瓜有清热解暑、利水消痰、祛湿解暑的功效，还有减肥的作用，配薏米吃有很好的美容效果。

清热益气汤。取玉米3根、白果50克、猪肚1个、生姜3片。玉米洗净，连衣、须切段状；白果去壳、去皮、洗净；猪肚洗净；一起与生姜放进瓦煲内，加入清水3000毫升(约12碗)，大火煲沸后改小火，煲2个半小时，调入适量食盐和生油便可。

玉米入汤清甜可口，营养价值高，能健脾祛湿，最适宜夏天雨季饮用，配伍敛肺气、止带浊的白果煲猪肚，其气味清



过敏性鼻炎用乌梅防风

胡随瑜

过敏性鼻炎表现为打喷嚏、流清鼻涕并鼻塞、鼻痒，常精神疲乏，反复发作。中医认为，过敏性鼻炎为肺寒卫虚之症，治疗上应调和肺气、温肺祛寒、益气固卫、补气升清。

在此，推荐一款“乌梅防风汤”，可缓解过敏性鼻炎。其组成为：乌梅16克、柴胡12克、防风12克、五味子16克，浓煎两遍，每日早晚服两次，每次可根据个人喜好加15~20毫升蜂蜜。每12天为一个疗程，建议服用两个疗程巩固疗效。病情好转与改善的病人，可在每年10月份预防性服药一个疗程。

方中，乌梅敛肺止咳、生津止渴；柴胡疏肝解郁，提升阳气；防风味辛甘，性微温而润，“乃风药中之润剂”，能发汗止汗、祛风祛湿；五味子为敛肺止咳、固表止汗、固肾涩精的常用药。临床上对过敏性鼻炎病人的辨证中，发现虚寒者多，实热者少。虚寒的人因为卫气不充盈，容易受到外邪侵袭，脾阳不振，对内难以温养内脏，对外无法资助卫气、抵抗外邪。乌梅防风汤的四味药可达到调和肺气、温肺祛寒、益气固卫、脱敏等疗效。寒湿较重的南方人，还可以加减细辛、炮姜、附子、补骨脂、肉桂等。

民间药方

