

世界免疫周：中医教你“扶正气”

新华社北京4月24日电（记者 田晓航 顾天成）每年4月的最后一周是世界免疫周。作为中国古代科学的瑰宝，中医学对“免疫”有着深刻而独到的见解，正在当下国人的保健中发挥越来越积极的作用。

《黄帝内经》提到“正气存内，邪不可干”。中国中医科学院西苑医院风湿病科主任唐今扬介绍，人体“正气”充盈，功能发挥正常，可以免受病邪侵入而保持健康；“免疫”是指机体对外来的病原微生物具有抵抗力，不患特定的传染或

感染性疾病。这就与“正气”的概念十分贴合。

中医学认为人体“正气”来源于先天的禀赋与后天的滋养，两者缺一不可。这也可以理解为遗传因素与饮食、情绪及环境等因素对人体“免疫”功能都具有重要的影响。

“如果先天禀赋不足，则罹患疾病的风险增加。因此，更需要注重顺应自然与身体的规律而进行后天的调整。调整并非一味进补，而是要做到‘食饮有节，起居有常，不妄作劳，精神内守’。”唐今扬

说，如果暴饮暴食、偏食挑食，或经常透支熬夜、思虑过度等，都可能导致免疫力下降，让病邪乘虚而入。

中医学认为“春夏养阳，秋冬养阴”。首都医科大学附属北京中医医院内科主任医师王国玮说，春夏之时，自然界阳气升发，人们应保护体内阳气，使之充沛旺盛；秋冬之时，万物敛藏，此时要收藏体内阴精，使精气内聚，以润养五脏。“法于阴阳，按照自然界的规律来生活，才不易生病。”王国玮说。

近年来，国家有关部门推动优质中医

药资源下沉，大力普及中医药养生保健理念和方法，引导群众养成文明健康绿色环保的生活方式，不断提升居民健康素养水平和中医药健康文化素养水平。

“学中医、爱中医、用中医，正在成为更多人的健康习惯和文化自觉。”国家中医药管理局有关负责人指出，根据十部门联合印发的《基层中医药服务能力提升工程“十四五”行动计划》，到2025年，社区卫生服务中心和乡镇卫生院中医馆将实现全覆盖，群众“家门口看中医”不仅更便捷，也会更舒心。

行业快讯

市中医院与中原食品实验室签署战略合作框架协议

本报讯（记者 熊勇力）近日，中原食品实验室2024年度科学家大会在我市举办。市中医院党委副书记、院长杨轶代表该院与中原食品实验室签署战略合作框架协议。

根据协议内容，市中医院将与中原食品实验室共同深入挖掘中医药产业链潜力，助推全市食品产业和中医药事业高质量发展，达成“1+5”（建强1个基地：中原食品实验室—漯河市中医院成果转化基

地；打造5个中心：中药制剂研发推广中心、中药煎配中心、中药膳食研发推广中心、中药药妆研发推广中心、中医药衍生品研发推广中心）战略合作。双方通过紧密友好合作，建立双赢、可持续发展的战

略合作伙伴关系，助力我市食品产业在营养健康、食药同源、未来食品三大主攻方向上实现新突破，助推我市中医药事业在科技、人才、产业等方面实现高质量发展。

市中医院心电图室被评为河南省心电学会先进集体

本报讯（记者 熊勇力）4月18日至21日，由河南省心电学会、郑州市心电生理与起搏学会主办，河南省人民医院承办的2024心律失常的心电图与电生理专题研讨会、河南省第二届起搏心电图专题研讨会暨全科医师心血管疾病诊治新进展学习班在郑州举办，邀请郭继鸿、卢喜烈等专家进行授课、点评，表彰2023年河南省心电学会先进集体、先进个人。其中，市中医院心电图室被授予“河南省心电学会先进集体”荣誉称号。

4月19日上午，由河南省人民医院

心功能科主任、主任医师徐金义，河南省人民医院心功能科主任医师杨丽红，郑州大学第二附属医院心血管内科主任医师张强等主编，郑州大学出版社出版的《现代实用心律失常心电图》新书发布会成功举办。市中医院心电图室负责人王向涛担任这本专著编委。4月19日下午，河南省心电学会首届心电图专业委员会成立大会举行，王向涛主持。

近年来，市中医院着力提高心电图诊疗水平，推动医院心电技术向好发展，更好地服务群众。

控制哮喘

药如手中利刃，是控制哮喘的重要武器，不可轻易舍弃。哮喘治疗药物分为控制性药物和缓解性药物。前者需要每天使用，后者按需使用。哮喘患者需要密切配合医生，长期自我监测，坚持规律使用药物，定期就诊，可随身携带治疗哮喘急性发作的药物，如沙丁胺醇、特布他林。医生会根据病情调整治疗哮喘的药物。必要时，哮喘患者应到急诊室或住院治疗。

哮喘患者用药大多为喷雾剂。哮喘患者要掌握喷雾剂的正确使用方法，否则既浪费药物又降低疗效。可参考说明书了解喷雾剂具体使用方法，或在网上搜索相应教学视频，也可以咨询医生或护士。总之，哮喘患者使用喷雾剂过程中要深吸

规范用药

气，尽可能憋住气，缓慢呼气。

在哮喘急性发作时，几乎所有的哮喘患者都会积极配合治疗。一旦症状缓解，一些哮喘患者便以为病好了而擅自停药。事实上，哮喘“顽固而狡猾”，发作间歇期也可引起气道结构改变，破坏肺功能，甚至影响心脏功能。哮喘患者坚持长期、持续、规范使用控制性药物，能达到控制哮喘的目的，限制哮喘发作。

哮喘患者治疗期间一定要定期复查。医生会评估哮喘的控制情况，调整药物的种类和剂量。哮喘患者千万不要擅自停药或减量，为哮喘急性发作提供机会。

总之，只要哮喘患者学会自我管理，实现哮喘不扰就不难。

临颍县人民医院 高 丽

预防慢性胃炎 饮食注意定时定量

慢性胃炎是指胃黏膜发生慢性炎症的一种疾病，可能由多种因素引起。慢性胃炎的症状因个体差异和病情轻重而异，但通常包括上腹部疼痛、有饱胀感、恶心、呕吐、食欲减退等。部分患者还可能出现泛酸、嗝气等消化不良的症状。这些症状可能会反复发作，影响患者的日常生活和工作。

在诊断慢性胃炎时，医生通常会结合患者的病史、症状和体征以及相关的实验室检查结果来进行综合判断。胃镜检查是诊断慢性胃炎的重要手段。通过胃镜可以直观地观察胃黏膜的病变情况，还可以取活体组织进行病理学检查，以明确诊断。此外，幽门螺杆菌检测也是慢性胃炎诊断中不可或缺的一环，通过呼气试验、血清

学检测等方法，可以明确患者是否感染了幽门螺杆菌。

慢性胃炎作为一种常见的消化系统疾病，不仅影响人们的日常生活，还可能带来长期的健康隐患。因此，预防慢性胃炎的发生显得尤为重要。

预防慢性胃炎要注意以下几点：

养成良好的饮食习惯

应保持定时定量的饮食习惯，避免过度饮食或暴饮暴食，以免给胃部带来过大的负担。同时，食物的选择也至关重要。应多食用新鲜、富含营养的食物，如蔬菜、水果等，这些食物富含纤维和维生素，有助于促进胃肠蠕动，维护胃黏膜的

健康。此外，尽量避免食用油腻、辛辣、生冷等刺激性食物，以免刺激胃黏膜，引发炎症。

保持良好的生活方式

应保证充足的睡眠，避免熬夜和过度劳累，这有助于维持身体的正常代谢和免疫功能。同时，适当运动也是必不可少的。运动可以促进血液循环，增强胃肠道的蠕动功能，有助于预防慢性胃炎的发生。

此外，戒烟限酒也是预防慢性胃炎的重要措施。烟草和酒精都会对胃黏膜造成损伤，长期吸烟饮酒会增加患慢性胃炎的风险。

注重心理健康

应学会调整心态，保持心情愉快，避免过度焦虑和紧张。当遇到压力时，可以尝试通过运动、冥想、听音乐等方式来缓解压力，保持身心的平衡。

定期体检

通过体检，我们可以及时发现身体的异常情况，如幽门螺杆菌感染等，从而采取针对性的措施进行治疗和预防。因此，建议大家每年至少进行一次体检，确保身体的健康。

据《大河健康报》

相约六院·健康相伴

肺结节到底是什么

肺结节是医学影像学的一种术语，指影像学表现为直径≤3厘米的局灶性、类圆形、密度增高的实性或亚实性肺部阴影，可为孤立性或多发性，不伴有肺不张、肺门淋巴结肿大和胸腔积液。报告上的肺结节是一种客观描述，不是一种疾病的诊断，更不能代表就是肺癌。

肺结节的分类有哪些

直径<5毫米的肺结节，定义为微小结节，在基层医院就可以诊治；直径为5毫米至10毫米的肺结节，定义为小结节，可在有诊治经验的医院诊治；直径在10毫米至30毫米的肺结节，应尽早去大医院请有经验的专家进行诊治。

根据胸部CT判断是否存在磨玻璃密度成分，可将肺结节分为：纯磨玻璃结节（PGGN）、实性结节和部分实性结节（PSN）。

肺结节是怎么形成的

杂质：人体吸入的肺部无法排出的有害颗粒，沉积在肺内形成了结节。

炎症：肺部炎症引发的病灶或瘢痕。

良性肿瘤：由于一些原因，肺组织细胞发生异常增殖。多数不会对身体带来更多影响。

恶性肿瘤：细胞和组织发生癌变，威胁人体健康和生命。尤其是吸烟者，肺癌的发生率明显提高。

很多肺结节无明确病因。

肺结节的预防

除了炎症所致的肺结节可以抗炎治疗外，一般肺结节没有特殊药物治疗。肺结节的形成有各种各样的原因，大多与吸烟、职业环境、电离辐射、感染、遗传、大气污染相关。预防肺结节形成可以从以下几方面做起：保持良好的生活习惯，戒烟，作息规律。在高危职业环境作业时，佩戴口罩和防护面具。适当参加户外运动，积极锻炼身体，保持良好心态。定期到医院检查肺部

CT，早诊断、早治疗。

肺结节的随访观察

对于没有任何基础疾病的健康人来说，建议在30岁至35岁做一次肺部CT。如果肺部CT完全正常，可5年以后再检查。对于40岁以上的人群，肺部CT提示有小结节的，专业的医生会根据影像学特征、生物学特点、患者的临床风险评价给出随访建议。复查的频率可分为3个月、6个月、每年复查。若结节有生长变化，则容易发生恶变。

市六院提供



■专家链接

孟玉红，市六院（市心血管病医院）呼吸与危重症医学科主任兼重症医学科主任，主任医师，河南省呼吸学会睡眠障碍分会常委、间质性肺疾病分会常委、呼吸重症精准医学分会常委，河南省呼吸重症学组委员，河南省中西医结合呼吸分会委员，市呼吸学会副主任委员，市重症分会常委，市老年分会委员。她曾获市级科技成果奖7项，先后被评为漯河市医德标兵、中帼建功标兵、优秀抗疫医师等。她擅长各类肺炎、支气管哮喘、慢阻肺、肺癌、肺心病、胸腔积液、间质性肺病、阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征的诊疗以及大咯血及急慢性呼吸衰竭、心力衰竭的抢救，熟练开展肺功能测定、睡眠呼吸监测、电子支气管镜、有创无创呼吸机技术等。



健康课堂

预防改善扁平足 试试这5个动作

走路久了容易累？运动后足麻足痛？你可能有扁平足！扁平足是由于某些原因使足骨形态异常、肌肉萎缩、韧带挛缩或慢性劳损，造成足纵弓塌陷或弹性消失所引起的疾病。

扁平足的患者在长途行走、奔跑时易疲劳，长时间运动容易压迫足底神经出现足麻、足痛等症状。儿童及青少年扁平足易出现扁平外翻足、X型腿、功能性短腿、足底筋膜炎、跟腱炎等症状。

怎样预防和改善扁平足呢？广州中医药大学第三附属医院骨四科（创伤骨科、正骨科）副主任王斌建议，不妨试试5个简单易学的动作。

足底滚球

站立或坐在椅子上，一只脚支撑保持平衡，另一只脚把球踩在脚底，前后滚动按摩足底的大块肌筋膜，重复20次至30次为1组，每次做3组，每天3次。

这个动作能帮助唤醒足底筋膜、促进筋膜内新陈代谢、放松足部。

脚趾抓毛巾

足跟着地，用脚趾抓起物

短足训练

脚平贴地面，以大脚趾为首，连同其余四趾向地面压，将脚趾与足跟的距离缩短，感觉到足弓的紧缩和抬高，坚持10秒，重复10次为1组，每次做3组。

短足运动锻炼的是足弓，通过激活足部肌肉维持和改善足部功能。

踮脚

站立，脚尖点地，踮脚，身体向上提，保持10秒后缓慢碰地，重复20次为1组，每次做3组。

踮脚训练能够增强小腿和足底肌肉力量和身体协调性，改善走路姿势。

伸展小腿

双手扶墙，前腿屈膝，后腿伸直，身体慢慢向下压，直至小腿感到拉扯，维持10秒，重复做10次。这个动作可以舒缓小腿及足部疲劳。

据《广州日报》

本版组稿：李永辉 王夏琼

漫说健康



全国居民健康素养水平稳步提升

健康素养是健康的重要决定因素。居民健康素养水平则是反映经济社会发展水平和人民群众健康水平的一项综合性评价指标。

记者24日从国家卫生健康委了解到，2023年我国居民健康素养水平达到29.70%，比2022年提高1.92个百分点，继续呈现稳步提升态势。

势。

根据监测结果，6类健康问题素养水平由高到低依次为：安全与急救素养59.33%、科学健康观素养54.71%、健康信息素养41.05%、慢性病防治素养30.43%、基本医疗素养28.84%和传染病防治素养28.02%。

新华社发 王 琪 作

一些减肥药停药后体重易反弹

治疗2型糖尿病的药物司美格鲁肽现在也被用来帮助不少肥胖症患者减轻体重。但相关研究显示，这类药物在停用后容易出现体重反弹，人们需要在停药后继续保持健康生活方式并关注后续体重变化，如果体重明显反弹可能要恢复用药。

专家介绍，肥胖症是一种慢性疾

病，需要长期治疗，而医生能做的只是改变患者身体状态，目前还无法治愈这种病。专家建议，人们在停药后应持续关注食欲和体重变化，保持健康饮食习惯、锻炼身体等。同时，研究人员也应关注患者达成预期的体重目标后他们身体的变化情况。

新华社发 勾建山 作