

健康关注

健康提醒

“阳后”养护心脏，“借春生阳”正当时

——访中国中医科学院广安门医院心血管内科主任医师李海霞教授

中国妇女报全媒体见习记者 黄婷

“从去年12月开始,短短的时间里,我们接诊了大量新冠感染伴心脏不适的病人,通过对病人的治疗,我深深地体会到,新冠病毒的致病力、传染性以及带来的后遗症不是普通感冒可以比拟的。”近日,中国中医科学院广安门医院心血管内科副主任、主任医师李海霞教授在接受中国妇女报全媒体记者采访时表示,感染新冠之后,冬天人体“阳气”的收藏受到破坏,寒冷天气使得疾病持续进展,当前我们应该抓住冬去春来这个气候节点,利用自然界和人体“阳气”生发力量最强的春天进行调护,用内外兼治的方法来修复人体的“阳气”,把新冠病毒对各个脏器造成的伤害减到最小。李海霞教授现任中国中医药信息学会常务理事、中国研究型医院学会心脏康复专业委员会主委、中国中医药信息研究会扶阳学派研究分会会长。

新冠感染“阳气”,心病多由肺“损”生

作为心血管科医生,李海霞教授这段时间接诊了大量新冠伴心脏不适的病人,这说明新冠病毒不止损伤肺,相关各个脏器都受到了影响。“胸闷心慌,心率增快和失眠与心阳损伤相关,腹泻和咳嗽是手太阴肺和足太阴脾受损的表现,怕冷多见为‘阳气’受损。”李海霞发现,很多轻症或无症状患者,即使肺部CT没有问题的也出现了严重的“阳气”损伤症状,比如气短乏力、心慌心悸,一动就心率达到过百;还有很多新冠患者症状好了,但是一动就喘,怕冷、乏力、气短迟迟不缓解;很多人除了一两天的低烧没有其他表现,但肺部CT提示为肺炎;很多孩子发烧一两天就好了,以为痊愈了,但实际上他们的心气仍然受到了损伤。“比如我的女儿,发烧两天就好了,无咳嗽、咳痰,前两天我无意中看了一下她的舌头,一派心阳虚之象,比新冠之前舌质变化很大,需要好好调养才能不留后遗症。”

李海霞指出,新冠后遗症中,气短、心悸、乏力很常见,皆与心肺相关。心与肺相邻,同居上焦,经络相连,心为君主气,肺为相主血,气为血之帅,血为气之母。李海霞对此解释,心肺之间的关系主要体现在心主行血和肺主呼吸之间的关系,从肺吸入的新鲜氧气从肺泡扩散到毛细血管,随着血液循环到达全身。新冠感染导致肺泡的炎性渗出阻止了氧气从肺泡到毛细血管的扩散,使血液循环的氧气减少,心脏只能增加心率来代偿缺失的氧气,心脏本身在新冠疫情期间已经受到损伤,还要增加做功来支持全身的血液供应,所以会出现气短、乏力、心慌等不适。

“很多人感染后都出现心率增快,一些患者做肺部CT检出肺炎,即便肺部CT看不出炎症,可能是肺泡的炎症范围太小,不能被仪器检测到。因此除了心脏本身被新冠病毒伤害,心慌、气短、乏力很大程度上是因为肺的问题引起的,因此治疗心脏的同时,要兼顾治疗肺病。比如宣肺解表、温肺化痰。”李海霞说,经过对病人的临床化验,大部分患者并不是心肌炎,而是心脏本身受到了损害,加上通过加快心率增加供血给全身氧气导致的心脏劳累受损。因此治疗要先补肺气,化痰饮,同时治疗心气虚。“所以感染新冠的患者无论轻重,接下来的日子,都要好好休息,减少消耗和活动,让身体得到充分的休息,不要过度消耗已经损伤的‘阳气’,同时好好调理,给心脏休息和恢复的时间。”

李海霞特别指出,对于新冠后遗症患者,如果治疗不及时或不彻底,病邪就会存留于机体薄弱处,等到次年春天随“阳气”生发而出,造成“春必病温”的状态。因此专家提醒,“阳康”一段时间后,如果感觉心脏还是不舒服,应该到医院做以下检查:

肺部CT:因为感染导致肺部损伤,尤其是伴有咳嗽、咳痰,或高热持续不退、呼吸急促者,首先排除一下肺部的问题。

心脏彩超、心电图:很多人“阳过”后一直感觉乏力、心慌、气短,动则喘息,建议查一下心电图、动态心电图、心脏彩超等心功能检查。

心肌酶及生化检验:查心肌酶看看有没有心脏损伤,查心衰指标BNP看看有没有心衰,再查一下生化全项和全血细胞分析等,看看有没有感染或者其他问题导致的心脏受损。

借助春天气候的变化,提升身体的免疫力

春争日,一年大事不宜迟。中医认为春生、夏长、秋收、冬藏,人的身体也是随节令调整的,人的一生是一个“阳气”衰减的过程,“阳气”为之主,精血津液之生成,皆由“阳气”为之化。李海霞介绍,立春之后,“阳气”渐长,要顺应节气,提升身体的“阳气”配合环境的变化,“阳气”充足则“百病不生”,所以在立春之后,人们应该抓住机会,补充“阳气”。具体做法如下:

通过运动帮助身体升发“阳气”。“动则升阳”,立春后,要加强体育运动,不妨多去郊外走走,呼吸新鲜空气,锻炼身体,调节身心情志;在繁忙的工作之余,站起来活动活动身体,打打太极拳,跳跳健美操,让冬天蛰伏的身体逐渐复苏。不过,由于立春后天气乍暖还寒,



因此比较适合进行节奏和缓的运动,如春游、放风筝、散步、慢跑以及并不剧烈的球类运动。

宜吃升发“阳气”的食物。立春,是一年之中的第一个节气,气温逐渐升高,人之“阳气”步步升发。春天气候变化快,时而干燥时而湿冷的空气使胃肠处于敏感的状态,此时要多吃甘味食物。如果因为肠胃不好而出现拉肚子时,就要多喝姜汤,也可以在菜汤中放一两块姜。更要注意腹部的保暖。在饮食上,少吃易“动风”的食物,如狗肉、鸭子、黄鳝等;多吃平肝之品,如青菜、萝卜、芥菜之类。

注重人体质的养生保健。立春后,天气刚刚由寒转暖,各种致病的细菌、病毒随之生长繁殖,为了避免春季各种疾病的发生,要格外注意个人体质的养生保健,从而提高机体适应气候变化及抵抗疾病的能力。家居生活中,要注意搞好居室内的卫生,经常开窗通风,以保持室内空气的新鲜,减少病菌滋生。

防躁动,重视心理保健。初春时节,天气多变,人的情绪波动较大,尤其是心理疾病患者更易表现得焦虑、烦躁。因此,每年立春后,除了避免过度疲劳,保证充足睡眠之外,有规律的生活可以使人产生生理上和心理上的节奏感,消除忙乱,有利于心理健康。

儿童、女性、老人日常生活中如何保护好心脏?

清代养生学家梁文科在《集验良方》中写道:“养生以养心为主,心不病则神不病,神不病则人不病。”这里明确地指出了心、神、人之间的紧密联系性。

李海霞说:“‘养神’看似抽象,其实,你只要记住两

个原则,一个是不要过度地耗神,另一个就是要保持心平气和。中医认为:神之机在目。也就是说,想不耗神,要保证眼睛得到足够的休息,不要手机、电脑看个不停,这不但耗神,更耗心血,不利于健康。另一个‘养神’原则就是保持身心平和。现代人生活节奏快、压力大,可以说每天都在心神不宁中度过,这非常不利。所以要时常提醒自己平心和心态,不要跟自己过不去,自然而然也就是在‘养神’了。中医认为静养阴气,可以长寿。这里‘静’并非绝对静止不动,而是一种动态的平衡,静与动、阴与阳,只有在平衡的状态下,人才会更健康,生命才会更长寿。”

李海霞解释,具体而言,儿童要放下手机,多多参加体育运动,适当接受光照,加强与外界的沟通;家长不宜给孩子太大的学习压力,要帮助孩子找到排解情绪的途径。春天是一年之始,也是培养一个好习惯、发展一个新爱好的好时机。

女性要学会合理地疏解不良情绪及压力,正确认识自己;可以呼朋唤友,踏青、聚会、休闲、运动,努力丰富自我生活;可以参加一些课程,比如瑜伽冥想课、健身课,在崭新的一年中,学会自我发展,自我欣赏。

老年人则需要加强运动,但运动强度不要太大,适度即可,太极拳、八段锦等就十分合适;要注意保暖,初春气候变化大,要注意随时加减衣物,避风寒;要关注自己的身体,一旦有不适,及时寻求家人、医生及社会的帮助。

“阳气”因邪而鼓动,因抗邪而消耗,我们需要不断补充消耗的“阳气”,才能“正气存内,邪不可干”。春天已经到来,不要错过这个“扶阳”的大好时机。

均衡、多样。保证一日三餐、定时定量、饮食规律,能量和营养素摄入充足。每餐的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋、奶和豆类等食物中的3类及以上;每天食物种类达到12种以上,每周达到25种以上。尤其应重视选择高营养素密度食物。鱼虾类食物的优质蛋白质、维生素D、B族维生素、矿物质等营养素密度较高;深绿色叶菜的矿物质、维生素等营养素密度较高;蛋黄是多种营养素的重要来源,如维生素A、维生素D、维生素E、磷、铁、胆碱等,也是营养素密度较高的食物之一。同时,在合理膳食的基础上,可针对不同证型选用食药物。

根据儿童青少年生长迟缓的特点,指南给出了饮食原则和建议,详细描述了生长迟缓儿童青少年的食物选择和营养方,不同证型食药物推荐,以及不同地区、不同季节的食谱示例和常见食物交换表等工具。其中,每个地区至少列举了3天的食谱(含食药物)。

指南建议,生长迟缓儿童青少年食物选择应全面、

黄涛博士形象地说,感染新冠病毒后就像给自己做了一次“体检”,暴露出每个感染者身体的最薄弱环节,而此前的旧疾会因为感染而被重新引发。“阳康”后感染者的不良反应因人而异,应对后遗症的治疗每个人也各不相同。新冠病毒在感染一个人后,可能会在其体内存留数月之久,并扩散到包括心脏和脑部的全身各个器官。病毒在体内仍然有复制,是造成新冠病毒患者产生后遗症状或者“长新冠”的重要原因。因此,“阳康”并不意味着新冠感染全部结束,我们需要在抗原转阴后,继续进行身体的全面康复护理,尤其是呼吸系统和心脑血管系统的康复护理。

中国妇女报全媒体记者 陈姝

随着新冠病毒感染者逐渐“阳康”,当前我国疫情防控的工作重点已经从“防感染”转向“保健康、防重症”。针对近期临床上“阳康”患者们出现的各种“长新冠”病症表现,中国中医科学院针灸研究所主任医师、中国老年保健协会生命健康学分会副会长黄涛博士告诉中国妇女报全媒体记者,中医针灸治疗可以大有作为。

“长新冠”病症的几种常见表现

感染新冠病毒后,虽然急性期的发热、身痛、鼻塞、咽痛等症状消失了,核酸或抗原转为阴性,但不少患者仍然存在许多不适,有人称之为“长新冠”,世界卫生组织将其称为“新冠后遗症”,而学术界更多使用“新冠后综合征”等来描述。

根据临床上的所见所闻,可大致分为几种情况。第一种是咳嗽不停、浑身乏力、后背疼痛等呼吸道症状。黄涛博士介绍,北京“阳康”初期,许多因咳嗽胸闷到医院就医的病人,无论大人还是小孩,都会出现沉脉,也就是几乎摸不到患者桡动脉的搏动,这都属于中医认为的气虚。对这部分患者建议进行心肺功能检查。若发现肺部出现炎症、间质化等表现,应及时早治疗,以免小病拖成大病。第二种是出现头晕、耳鸣、失眠、抑郁、精神不振等症状,有人称之为“脑雾”,这些都是病毒影响到神经系统而引发的。有些病人因为“脑雾”易摔倒,造成骨折或摔伤。第三种是皮肤病变,“阳康”后不少患者皮肤会出现带状疱疹、单纯疱疹的感染,也可能出现皮炎或荨麻疹等系统而引发的皮肤问题。第四种是旧疾复发的全身性症状。黄涛博士形象地说,感染新冠病毒后就像给自己做了一次“体检”,暴露出每个感染者身体的最薄弱环节,而此前的旧疾会因为感染而被重新引发。她介绍,在她的病人中,有过鼻炎、鼻窦炎、偏头疼、痛经、关节疼痛等旧疾的病人,经过针灸治疗本来已基本痊愈,但感染新冠病毒后,不少人这些老毛病又都卷土重来了。

“阳康”后如何判断是否需要就医

针对感染新冠病毒后临床出现的诸多症状,黄涛博士告诉记者,这些现象其实在古籍中都有相似的记载。她举例说,感染新冠后,很多人会出现胸闷咳嗽,还会莫名其妙地伤感,甚至哭泣,这些其实都是肺部感染后体内缺氧引起的。宋代针灸学家王执中在《针灸资生经》中就曾记载过这么一件事:他的弟弟爬山遇雨感染了风寒,呼吸困难、后背疼得不行,见到兄弟后,拉着手大哭,边哭交代代后事。王执中在他后背俞穴找到痛点后,用火针刺刺就好了。黄涛博士说,新冠“阳康”后,很多人出现后背疼,咳嗽,浑身乏力,也都是因为肺部有炎症缺氧导致的。我们在临床上也是采用宋代名医王执中的思路,在病人背部找到痛点用毫针刺或配合火罐的方法进行针灸治疗,疗效非常显著。

为什么“阳康”了人们还有后遗症呢?黄涛博士告诉记者,根据美国国立卫生研究所(NIH)对46具感染过新冠病毒的人体解剖后发现,新冠病毒感染后,还会在患者体内存留数月之久,可侵犯肺、心、肾和脑乃至全身各个器官。由于病毒在体内仍然有复制,是造成新冠病毒患者产生后遗症状或者“长新冠”的重要原因。因此,“阳康”并不意味着身体的完全康复,我们需要在抗原转阴后,继续进行身体的全面康复护理,尤其要重视呼吸系统和心脑血管系统的修复。当然,如果感染者症状轻、免疫力强,完全可以依靠自身的免疫力战胜病毒;如果感染者年龄偏大,加之本身就有高血压、糖尿病等基础病,还是要及时进行干预,不要错过了康复调理的关键期。

“阳康”后的营养问题

针对“阳康”后的营养问题,黄涛博士建议大家参照由中国老年保健协会联合其他协会的国内外营养学界专家推出的《关于加强基础营养防止中老年人新型冠状病毒感染重症的专家共识》,为大家提供实用指导。

她介绍说,此专家共识针对“阳康”后的高龄老人和体弱人群提出了“1+X”方案,“1”是基础,“X”聚焦感染后出现的不同症状。“1”表示老年人尤其高龄老人应补充足量优质蛋白质,“X”表示针对不同病症的专项营养调理方案,大多数情况下,“X”应与“1”结合应用,以发挥营养的综合支持作用。比如康复后若出现心慌、乏力、呕吐等症,可能与缺钾有关,因为钾与心脏功能及肌肉力量有关,缺钾会导致心慌、肌肉无力,还会引起肠道蠕动缓慢,消化功能下降。我们在“X”中就建议老人多吃瘦肉,因为瘦肉中钾的含量比较高,还推荐老人多食用白扁豆。同时,如果出现低血钾,也可以食用含钾的膳食补充剂等。

对于感染后的“阳康”人群,黄涛博士建议大家要保证充足的饮水,充足的睡眠,保持积极乐观的情绪,适量的身体活动等,以便早日实现完全康复。如果有任何不适症状,应及时就医,无论中药还是针灸疗法,效果都非常显著。

9个按摩法可刺激机体升发“阳气”

中医专家介绍了一套按摩身体穴位的方法,大家可以通过按摩疗法,刺激机体升发“阳气”。

(1)推摩大椎:双手的四指指腹从左右两侧枕骨处推摩至大椎穴,重复30次。

(2)拿揉上肢:以拇指与其余四指分别揉上肢的内侧、前侧和外侧,力量应深沉且柔和,顺序应从上到下,反复做5-8次。

(3)点揉诸穴:以拇指或食、中两指端依次点揉肩、肩髃、曲池、手三里、内关、外关、合谷、劳宫、后溪穴,每穴约30秒钟。

(4)揉捻手指:以拇指与食指远端的桡侧揉捻手指,左手揉捻右手,右手揉捻左手,揉捻手指时以揉捻两侧效果最好,揉捻速度宜快,移动宜慢,由指根到指尖逐个手指揉捻。

(5)推擦涌泉:以手掌或拇指推擦两足底的涌泉穴,以局部有温热感为宜,每侧2-3分钟。本法有滋阴补肾,调节血压,改善末梢血液循环的作用。

(6)揉太冲:双手拇指指尖分别在两足的大冲穴向内、向外各揉按20次。

(7)揉膻中:用左右手拇指指腹揉膻中穴各20次。

(8)揉气海:用左右手拇指指腹揉气海穴各30次。

(9)摩腹:用手掌和掌根在腹部做揉按2-3分钟,感觉腹部有温热感。

「阳康」后如何进行个人康复治疗

访中国中医科学院针灸研究所主任医师、中国老年保健协会生命健康学分会副会长黄涛博士

相关链接

(张喧)

儿童健康

《儿童青少年生长迟缓食养指南(2023版)》发布

生长迟缓影响体格智力发育,孩子吃得好才能长得快

孩子长得慢,个子长不高,体能不佳……这些在孩子成长中遇到的问题困扰着不少家长。

近日,国家卫生健康委制定发布2023年版《儿童青少年生长迟缓食养指南》,指南将生长迟缓定义为由于膳食的蛋白质或能量、维生素、矿物质摄入不足等原因,导致身高低于筛查标准的年龄别身界值范围,属长期性营养不良。

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,6岁以下儿童生长迟缓率为4.8%,6-17岁儿童青少年生长迟缓率为1.7%。儿童青少年生长迟缓率城乡差异一直较为明显,农村约为城市的2-3倍。

生长迟缓影响儿童青少年时期的体格和智力发育,

出现体能下降、学习表现不佳等情况,严重时容易导致罹患腹泻、肺炎等疾病,增加感染性疾病发病率和死亡率。此外,还可能影响其成年后的身高,增加肥胖、心血管疾病、糖尿病等慢性病的发病风险,降低劳动生产能力。因此,儿童青少年生长迟缓仍是我国当前面临的重要公共卫生问题之一。

根据儿童青少年生长迟缓的特点,指南给出了饮食原则和建议,详细描述了生长迟缓儿童青少年的食物选择和营养方,不同证型食药物推荐,以及不同地区、不同季节的食谱示例和常见食物交换表等工具。其中,每个地区至少列举了3天的食谱(含食药物)。

指南建议,生长迟缓儿童青少年食物选择应全面、