医师视角

加班晚睡、久视、久坐、多思虑、饮酒应酬……连续加码的“规定动作”伤健康

防治“五劳七伤”需要加强自我保健

八段锦第四式：五劳七伤往后瞧

“五劳七伤”被认为是导致慢性虚弱性疾病的主要原因。人体由健康向疾病的转化是一个渐进的过程，在此过程中，早期预防、早期发现、早期干预具有积极意义，正如中医提倡“未病先防、既病防变、瘥后防复”的“治未病”理念，这与国际自我保健日推广的理念不谋而合。

■ 石广霞

7月24日，国际自我保健日。这是一个全球性的健康纪念日。以中国传统医学“不治已病治未病”的保健理念，倡导全球民众每周7天关注自我保健，关注自己和家人的健康。

当今社会迅猛发展，为了出成绩、完成任务而加班、晚睡、久视、久坐、多思虑、饮酒应酬……这些明知伤身仍要为之的行为，几乎成了奋斗、竞争的“规定动作”。人非机器，久而久之会呈现面色暗沉、神情疲惫、发胖、皮肤粗糙、头发干枯等外形改变，继而出现亚健康的各种问题，代谢紊乱、免疫功能下降、心血管疾病风险增加、认知功能受损……各种问题日益凸显。

在中医理论中，上述“规定动作”被视为诸虚百损之症的主要原因，归为“五劳七伤”范畴。

自我保健意识增强、自我保健智慧发挥是保持长久竞争力的良方。

在中医门诊中，不乏因过劳致病的典型案例，40岁的律师李女士就是其中之一。因长期高强度工作和不规律的生活习惯，她的体重一直在增加，还伴有肌肉松弛、失眠、持续性疲劳等表现。严格控制饮食的李女士胃口越来越小，每天早上称体重。她发现，越是会议集中、任务繁重、劳累加重之时体重越增加。近期她的睡眠质量进一步下滑，还伴有血压升高。经检查中医诊断认为，她是典型的心脾两虚证。

在当今这个快节奏的生活环境中，人们多处于亚健康状态，即机体虽然无明显疾病特征，但是生理功能或代谢功能有所下降、退化或老化，对工作和学习造成一定影响，严重时可发展成疾病。因此，重视健康，平衡工作与生活，已成为现代人亟须面对的挑战。

这就是“五劳七伤”

五劳七伤被认为是导致慢性虚弱性疾病的主要原因。人体由健康向疾病的转化是一个渐进的过程，在此过程中，早期预防、早期发现、早期干预具有积极意义，正如中医提倡“未病先防、既病防变、瘥后防复”的“治未病”理念，这与国际自我保健日推广的理念不谋而合。

“五劳七伤”，是指五种常见的行为、七种情志及行为导致的人体损伤。

“五劳”指五脏精气的耗损，即《黄帝内经》所言：“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋，”并强调“生病起于过用”，揭示持续的超负荷工作和不适当的生活习惯对身体健康的潜在威胁。

“七伤”进一步补充了情绪及环境因素对健康的影响：忧愁思虑伤心；大怒气逆伤肝；形寒饮冷伤肺；大饱伤脾；强力举重、久坐湿地伤肾；恐惧不节伤志；风雨寒暑伤形。

应对过劳要做怎样的准备？

针对劳逸不当，气血筋骨活动失调，某些行为或感情过度导致的七伤，在“未病先防”理论指导下，可通过调养身体、增强正气、避免邪气侵袭等方法，预防疾病的发生。

久视及晚睡均会伤血耗气，饮食中可加入菊花、大枣、桂圆、莲子、枸杞、桑葚、黑木耳等食材调养肝血，在视力下降、头晕、心悸、失眠等血虚症状尚未出现之前，及早调养。

脾主肌肉四肢，久坐不动易致气血运行不畅，肌肉萎软无力。同时脾胃运化功能减退，长此以往易出现手脚发凉、骨节酸痛、呕吐腹泻等“脾劳”症状。久坐期间，可定时进行站立和伸展活动，加强腿部肌肉锻炼，预防骨骼肌肉问题。饮食可配以山药、薏米、党参、砂仁、茯苓等食材增强脾胃功能。

当多思虑成为常态，可通过冥想、深呼吸、社交和户外活动来缓解压力。

若疾病已经发生，应及时治疗。

“五劳七伤”主要涉及五脏，与气、血、阴、阳虚损有关，治疗应以补益为基本原则。由于气血同源，阴阳互根，五脏相关，所以各种原因所致的虚损往往互相影响，由一虚而渐致多虚，由一脏而累及他脏，使病情趋于复杂和严重，辨证时应加注意。

通经络对健康有哪些益处

经络包括十二经脉、奇经八脉等，是人体内部气血运行的通道。“五劳七伤”可影响气血运行，导致经络阻塞。《黄帝内经》记载：“经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起，学之所始，工之所止也。”强调经络不仅关系到生命的维持和疾病的发生，也是治疗和养生的关键。《黄帝内经》中亦强调了经络在决定生死、治疗百病、调整身体虚实状态的核心作用，“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通”。其中“不可不通”一词，凸显了经络畅通对于养生的重要性。经络不仅输送气血至全身，调节阴阳，滋养筋骨，还维系脏腑间的协调与平衡。经络通畅是整个机体生理功能相对平衡与稳定的重要保障。经络堵塞，转输受阻，则气血失畅、脏腑失和，疾病丛生。中医治疗中常常通过调理气血、疏通经络来治疗“五劳七伤”引起的各种疾病。

在日常生活中，人们可通过穴位按摩、自我推拿、调气或者导引的方法，促进经络通畅。通过刺激穴位，激发经络之气，促进气血运行，温通血脉，以提高正气，达到强身健体、促进病体恢复健康的目的。

学习简单的自我推拿技巧，如揉捏、拍打等，促进局部血液循环，振动和刺激身体肌肉、经络、血管、神经等各系统，实现由内至外的机能调节。

调气法指通过呼吸调控，带动内脏运动，实现内脏按摩和疏导，常见技巧方式冥想、呼吸练习、气功和太极拳等。

近年在年轻人、时尚圈火起来的八段锦中有一节动作名字就是“五劳七伤往后瞧”。八段锦属于“导引法”，是导气和肢体运动相配合，还有如五禽戏、易筋经等，疏通经脉，调理气机，有助于矫正骨骼、纾缓四肢、充盈血气，提升元气。

“天人合一”四时调摄

中国传统养生之道强调“天人合一”，主张顺应自然，尤其是季节的变化。除了通经络，日常可通过精神情志调摄、情绪调摄、起居调摄及饮食调摄，根据不同季节的特点调整生活。

精神情志调摄。春季阳气生发，精神活动应舒展条达；夏季阳气旺盛，精神应活泼饱满；秋季阳气收敛，精神宜内敛宁静；冬季阳气潜藏，精神则应内收满足。情志调摄着重于培养积极情绪，通过调整心态和观念以及感受自然美景来排除不良情绪，恢复情绪的平静与愉悦。

情绪调摄。不同季节需预防特定情绪问题，如春季要警惕怒气伤肝；夏季要保持心神宁静以避免烦躁，损伤心神；秋季需抑制悲伤以防肺伤，而冬季则应避免情绪低落。

起居调摄。睡眠是首要养生之法，良好的睡眠可以还精、养气、健脾胃、强筋骨、促健康。起居调摄强调规律作息，根据季节调整睡眠模式：春夏夜卧早起，秋季早卧早起，冬季早卧晚起，保证充足睡眠，维护生活秩序。

饮食调摄。饮食调摄依据四时五脏特点，合理搭配五味。春季甘味、夏季酸味、秋季苦味、冬季辛味，以滋养身体。

医药新知

生物标志物检测及分子诊断方法、氢氧混合气治疗、基因治疗、干细胞治疗……

应对老人隐匿性肺病 新科技手段可保障

■ 李爽

近日，李女士带父亲体检时发现，老人肺部出现大面积空洞。在迅速办理住院后，李女士心有余悸地说，父亲在一次感冒后只吃了两天感冒药，然后就不愿再服药。之后只是早起咳第一口痰时，有时有一点儿血，其他症状如咳嗽、发烧等都没有，所以耽误了老人的病情。那么子女如何尽早发现老人的呼吸健康问题？

解放军总医院第二医学中心徐国纲主任结合体检中心与门诊具体概况以及前沿科研结论，介绍了老年人呼吸系统健康问题应该注意的问题。

老年人呼吸系统病情要重视

据全国多家大型医院体检中心及呼吸内科门诊统计，老年人因呼吸系统疾病持续增长，这一增长不仅体现在急性呼吸道感染如流感、肺炎上，还包括了慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病等慢性呼吸系统疾病的急性加重。

徐国纲主任特别指出，老年患者在感染呼吸道病毒后，出现重症及并发症的比例显著高于年轻患者。世界卫生组织的报告显示，这与老年人免疫系统功能下降、基础疾病多等因素密切相关。如流感、肺部感染等，都可能会对老年人等脆弱人群造成比较长时间的影响。虽然感染好了，但是老年人可能因为感染的打击出现衰弱甚至卧床、精神状态变差、活动耐力变差等情况。

老年人呼吸系统健康的普遍现象

肺功能下降加速。随着年龄的增长，老年人的肺功能逐渐呈现出自然的衰退趋势。缺乏运动、情绪波动，都会加速这一进程。

慢性炎症持续存在。慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病等慢性呼吸系统疾病在老年人中本就高发。生活作息不规律、空气质量变化等原因使得炎症反应可能更加剧烈且难以控制。门诊中，不少老年患者因长期咳嗽、咳痰、喘息等症状就诊，治疗难度加大。

易被忽视、隐匿、误判的症状

徐国纲主任结合多年临床经验指出，一些在老年人呼吸道疾病进程中常出现的易被忽视、隐匿、误判的症状主要是以下两个。

隐匿性低氧血症。老年人对缺氧的耐受性较差，但往往因反应迟钝而未能及时察觉。低氧血症是老年人呼吸系统疾病中常见且危险的症状之一，它可能不伴随明显的呼吸困难或胸痛，而仅表现为精神萎靡、嗜睡、食欲缺乏等。因此，家人应密切关注老年人的精神状态和日常活动能力，必要时可使用便携式血氧仪进行监测。

隐匿性肺炎。部分老年人因免疫力下降，在感染肺炎后可能不出现典型的发热、咳嗽等症状，而是表现为食欲不振、乏力、精神萎靡等非特异性症状。这种情况下，肺炎往往被忽视或误判为其他疾病。因此，当老年人出现上述症状时，应及时就医并进行胸部影像学检查以明确诊断。

目前一些新的检查和治疗手段

病原学检测。目前新冠病毒、流感病毒等核酸或抗原检测成为常规，用于明确诊断后及时应用抗病毒药物进行治疗。呼吸道IVD试剂盒的发展迅速，如荧光PCR法、胶体金法、乳胶法等，提供了多种高效的检测手段。

生物标志物检测及分子诊断方法。某些生物标志物如肿瘤坏死因子-α、白细胞介素-6等，在呼吸道疾病的发生、发展和治疗中具有重要作用。基于大样本临床数据分析，对于众多生物标志物的临床价值有了更深入的认识，通过检测这些生物标志物，医生可以更准确地评估病情和治疗效果。

非药物治疗。一部分新型治疗手段得到了初步的应用，尤其是对于老年人和有基础疾病的患者，例如氢氧混合气治疗，通过氢氧混合气吸入能够改善气道阻力，增加氧气弥散度和氧流量，缓解呼吸困难等症状。此外，针对慢性阻塞性肺病等呼吸道疾病，基因治疗正逐渐成为新兴并具有潜力的新领域，通过修复异常的基因或导入具有治疗作用的基因，来影响基因的表达和功能，减少其对疾病进程的影响。另一备受关注的领域则是干细胞治疗，通过提取患者的干细胞并进行特殊处理，然后将其注射到肺部，干细胞会分化成肺部各种细胞类型，促进肺部组织的再生和修复，日后将为患者提供全新的治疗选择。

家人应对策略与日常保健

加强监测与护理。家人应定期为老年人测量体温、血压、血糖等生命体征，并关注其精神状态和日常活动能力。一旦发现异常，应及时就医并告知医生老年人的病史和用药情况。同时，保持室内空气流通，定期开窗通风，减少室内空气污染物的积累。

均衡营养与适量运动。均衡的营养摄入对维持老年人呼吸系统健康至关重要。家人应鼓励老年人多食用富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如瘦肉、鱼类、蛋类、新鲜蔬菜和水果等。同时，根据老年人的身体状况和兴趣爱好，制订合适的运动计划，如散步、太极拳、瑜伽等，以增强其体质和免疫力。

戒烟限酒与心理关怀。吸烟和过量饮酒是老年人呼吸系统疾病的重要危险因素。家人应协助老年人戒烟限酒，并为其提供必要的心理支持和关怀。此外，鼓励老年人保持积极乐观的心态，避免过度焦虑和抑郁情绪对呼吸系统健康造成的不良影响。

疫苗接种与预防感染。疫苗接种是预防老年人呼吸系统疾病的有效手段之一。家人应鼓励老年人按照医生建议接种流感疫苗、肺炎链球菌疫苗等预防呼吸道感染的疫苗。同时，注意个人卫生和防护措施，如勤洗手、戴口罩、避免前往人群密集场所等，以减少感染风险。

医药前沿

卵巢癌免疫治疗新靶点被发现

华中科技大学同济医学院附属同济医院教授、中国工程院院士马丁，高庆蕾教授、方勇教授联合美国MD安德森癌症中心梁晗教授团队的一项最新研究，发现了卵巢癌免疫治疗新靶点eTreg。研究揭示了以清除eTreg细胞为目标的同源重组修复缺陷（HRD）肿瘤免疫治疗方案，为高浆卵巢癌的精准治疗开辟了新路径。相关研究成果在线刊登于国际顶尖期刊《细胞》。

卵巢癌长期位列女性恶性肿瘤前十位，早期发病隐匿，被称为“沉默杀手”。其中，高浆卵巢癌占比近70%。与多种恶性实体肿瘤受益于新型靶向或免疫疗法不同，临床难以手术切净的高浆卵巢癌的标准治疗策略，依旧是铂类新辅助化疗。这种方式早期响应率较高，但后期容易耐药，患者5年生存率长期停滞在30%。

如何解决新辅助化疗导致的耐药问题？团队基于逆转化医学理念，发起了一项新辅助PARP抑制剂尼拉帕利治疗HRD晚期高浆卵巢癌的临床试验，解析高浆卵巢癌肿瘤微环境的独特免疫特征，发现HRD卵巢癌全新免疫靶点eTreg，提出通过清除eTreg细胞并释放免疫细胞，可攻克HRD这类肿瘤的免疫治疗方案。

据高庆蕾介绍，该研究历时4年，利用单细胞转录组测序、T细胞受体测序等方法，通过对数以万计的可能靶点进行筛选后，发现了全新靶点eTreg。马丁说，这一研究成果意味着卵巢癌新的靶向免疫治疗方案确定，为未来卵巢癌的精准治疗开辟了新方向。（闫睿）

一种橄榄叶提取成分有抗抑郁功效

抑郁等心理问题日益引人关注。然而，现有的抗抑郁药存在效果不稳定、副作用大等问题，因此人们一直在探寻基于天然来源的化合物。日本一项新研究显示，一种橄榄叶提取成分具有抑制抑郁行为的作用。

日本产业技术综合研究所日前发布新闻公报说，此前研究显示，抑郁症发病与大脑海马区的脑源性神经营养因子相关。如果这种蛋白质受神经炎症影响，导致表达量显著下降，就可能引发抑郁症。在本次实验中，研究团队用一种橄榄叶提取成分——橄榄裂环烯醚萜类化合物处理人类神经细胞模型24小时，发现脑源性神经营养因子表达量上升。

在动物实验中，给实验鼠喂食一次橄榄裂环烯醚萜类化合物8小时后，研究人员同样观察到实验鼠大脑中脑源性神经营养因子表达量上升。研究人员连续10天给实验鼠喂食这种化合物，之后向实验鼠腹腔注射具有神经炎症诱导活性的脂多糖，并在次日通过悬尾试验评估实验鼠的抑郁状态。悬尾试验是经典的抗抑郁药物、镇静药物药效评估手段。结果显示，实验鼠的抑郁状态得到了抑制。

此前，产业技术综合研究所和筑波大学的研究团队已经开发出了从橄榄叶中提取制造橄榄裂环烯醚萜类化合物的技术。研究团队下一步计划开展针对这类化合物的人体介入试验，以便今后研发以其为活性成分的食品和药品原料等。

研究成果已发表于国际专业生物期刊《细胞通信和信号》上。（钱铮）

褪黑素可保护黄斑区

年龄相关性黄斑变性又称老年性黄斑变性，为在老年群体发生的黄斑病变，可致进行性视力损害以及失明，严重影响着老人生存质量。近期，美国凯斯西储大学医学院和克利夫兰诊所的研究小组在《美国医学会眼科杂志》发表的一项回顾性队列研究表明，服用褪黑素可降低该病风险，对黄斑区进行有效保护。

研究小组利用美国住院和门诊医疗机构的去标识化电子病历全国数据库的数据，以50岁及以上121523名无老年性黄斑变性病史和66253名有非渗出性老年性黄斑变性病史患者为对象，进行褪黑素药物代码查询，然后根据褪黑素用药代码将患者分为褪黑素组和对照组，并进行比较。

结果显示，与对照组相比，褪黑素组可显著降低58%的老年性黄斑变性风险；还可显著降低56%的非渗出性老年性黄斑变性风险，并呈负相关。进一步研究发现，这一结果在60岁及以上和70岁及以上个体亚组中也是一致的。

研究人员表示，褪黑素虽是一种缓解时差综合征和其他睡眠延迟所致疾病的药物，但在临床研究方面，上述发现为扩大褪黑素在预防老年性黄斑变性的发生与发展的潜在治疗效果提供了理论依据。（宁蔚夏）