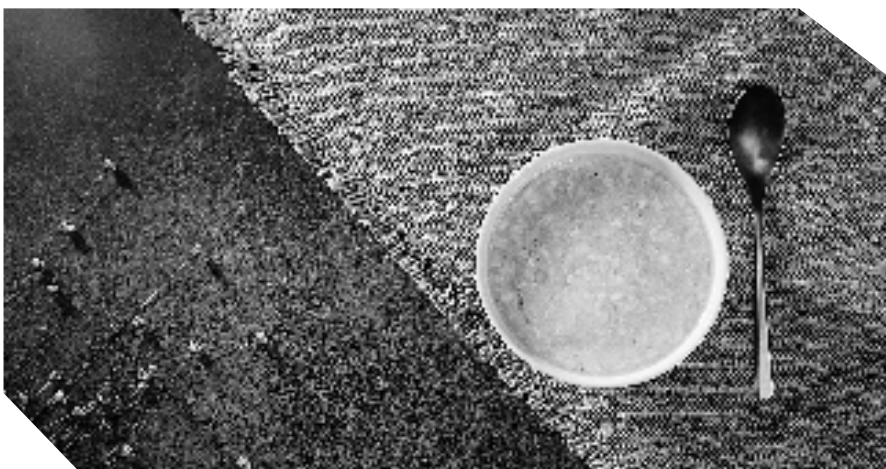


立夏后日渐炎热也需养阳

三道养生粥助你适应季节转换



本报记者 戴虹红 通讯员 吴煜

眼下已进入今年夏季的首个节气——立夏。

“入夏了,要注重养心。”浙江省国医名师、省中医院潘智敏教授分享中医视角下的立夏调养之道。中医理论认为,夏属火,主心,且春夏养阳,入夏后要注重养心保健。

立夏之际,虽然白昼日渐炎热,

但早晚依旧凉爽,稍不留神还是容易受凉,特别是对温差感知较弱的老人与孩子。

清晨和夜晚,一件薄外套足以抵御轻寒;夜间,一床薄被便是最佳的睡眠伴侣。即便是在日间,也不可贪图过分凉快而猛吹空调或风扇,否则易招来热感冒。

饮食调养上,立夏时节宜清淡,避免油腻和辛辣,减少含糖饮料摄

入,以养护脾胃,避免湿邪的侵扰。

《千金方》所言:“夏七十二日,省苦增辛,以养肺气。”意在告诉人们,适当增加辛辣食物,有助养肺。

同时,养心的食物如荞麦、薏苡仁、豆浆、绿豆、苹果、核桃等,都是夏季养阳的佳品。此外,梨、藕、百合、芥菜等清补食物,也能达到养心的效果。

随着此节气的到来,天气渐热,人们容易心躁不安。

“戒怒戒躁,要尽量保持神清气和。”潘智敏强调,特别是对老年人而言,心情舒畅不仅有助于改善血管功能,还能协调人体各脏器,维持正常状态,对于提高免疫力和预防多种疾病都有非常重要的意义。

此时,多参与一些令人心情愉悦的活动,如赏荷、登高远眺等,都能帮助人们调摄情志。特别是对于高血压患者,适度户外活动对于预防和治疗疾病尤为关键。

/ 养生食谱 /

立夏后,肠道功能较弱的人群容易没有胃口,潘智敏推荐了几道材料和做法都十分简单的节气食谱,它们不仅味道鲜美,还能帮助调理身体,适应季节转换。

荷叶粥:1张鲜荷叶洗净,剪成数片,加水适量煮沸,捞去荷叶,入50克粳米煮沸后,以文火煮数沸即成。适宜大便稀溏或有口干者,也适用头昏脑胀、胸闷、小便黄者。

山药粥:20克山药研成细末,备用;用水500毫升,把50克粳米放入煎沸,把山药粉扬入,不断搅拌,以文火再煮数沸即可。温服。适合多数人群,尤其对于需要调理脾胃、肾脏功能的人群特别友好。

山楂粥:12克山楂在适量水中煮20分钟,取出山楂,10枚红枣和50克粳米同煮20-30分钟即可。温服。夏令消化不良或食油腻食物后食欲不振者服之,能助消化、增食欲。

缓解心情烦躁 试试五个妙招

心情与身体健康息息相关,每天心情好的人,往往气色红润,而且很少生病。如果情绪“大喜、大怒、大忧、大恐、大悲、大惊、思虑过度”,中医称之为七情过极,久而久之可导致精神焦虑、急躁易怒、心烦不宁、失眠多梦、头晕头痛、口干口苦、面红目赤、大便秘结等。

当出现较强的负面情绪时,可致使肝的正常疏泄功能失调,引起肝气郁结或肝郁化火等一系列失调变化。面对心情烦躁人群,中医有以下妙招,不妨试试。

音乐调适:适宜的音乐能起到镇静安神的作用,缓解负性情绪,并可增强免疫力,改善健康状况。烦躁、恼怒情绪明显者可选择听《春江花月夜》《江南丝竹乐》《花好月圆》《百鸟朝凤》等乐曲;入睡困难者可选择听《梅花三弄》《平沙落雁》《二泉映月》等乐曲。

菊花雪梨银耳羹:泡好的银耳30克去掉根部硬结处,撕成小块,然后将银耳放入滚水中,大火煮沸后改为特小火;小火煮至胶质溶解汤变稠,中途可添水;梨100克去皮切小块后下锅,煮至色变为透明即

可;加入菊花10克,使汤完全浸没菊花,煮至花叶吸水饱满;最后根据个人口味适量加入冰糖饮用。该羹可以疏肝泻火、滋阴润肺。

代茶饮四花茶:野菊花3克、月季花3克、白梅花3克、玫瑰花3克,每日1次,每次500毫升开水,反复冲泡2-3次,频服,可以疏肝泻火。

泻肝安神操:双手五指分开,用指尖按压头皮,使头皮放松,五指分开,左右手交替进行,从前往后梳头50次;坐位,双腿弯曲,脚心相对,双手抓住脚尖,膝盖向两侧打开,尽量往地上贴,背部挺直,双膝有节奏地上下振动,早晚各做1次,每次5分钟。

泻肝安神足浴方:炒栀子6克、牡丹皮6克、柴胡6克、白芍9克、陈皮6克、香附6克、枳壳6克、川芎6克、远志6克、夏枯草6克。将上药装布袋中封口,加入1000毫升水,熬制30-40分钟。药汁分成2份,早晚各1份,分别兑入温水泡脚,每次泡20分钟。糖尿病足患者如果要泡脚,需要测试水温,控制水温在37℃左右。下肢有溃烂者不宜使用。 据人卫健康微信公众号

领先循环肿瘤细胞检测科普专栏(3)

人口老龄化加剧 肿瘤早筛刻不容缓

2040年,我国60岁以上老人比例将达到30%,65岁以上老人比例将达到22%,进入超级老龄化社会。有数据显示,80岁的老人,死于癌症的可能性是30岁年轻人的200倍。

从不同癌症类型占的百分比来看,无论男女,肺癌、肝癌和胃癌排前三,其中肺癌死亡人数的比例最大。肺癌的预防和筛查都有办法,比如控烟、治理室内外空气污染、推动低剂量螺旋CT筛查,都非常重要。不过,令人担心的是电离辐射——多次扫描产生的高剂量累积性以及潜在的致癌风险。

那么有没有一种办法,能在防止CT筛查产生辐射风险前提下,尽早发现各种类型癌症,以及治疗后及时监测是否会复发?有,那就是液体活检技术——CTC循环肿瘤细胞检测。

什么是CTC?

循环肿瘤细胞(circulating tumor cells, CTC)是指从实体瘤中脱离出来并进入外周血液循环的肿瘤细胞。

CTC包含着丰富的生物学信

息,通过对其免疫表型、基因组/转录组、蛋白表达、肿瘤异质性等进行分析,为临床提供信息,可助力肿瘤早筛、疗效评估、复发监测、预后判断,实现肿瘤的个体化治疗等。

临床研究证实,CTC检测能够早于传统影像学检测3个月以上发现肿瘤。而天烁生物自主研发的第三代CTC精准检测技术,其CTC捕获效率、产物纯度、检测准确率、稳定性等核心技术指标均位居行业前列。

天烁生物第三代CTC精准检测技术不仅能用于已确诊癌症患者的精准治疗和病情监控、疗效评估,还可通过捕捉检测外周血中存在的微量CTC、监测CTC的分子表型和数量变化趋势,辅助临床医生在癌症发生早期阶段为患者确定病变性质。

天烁生物为癌症早发现、早治疗提供一种精准、安全、便捷的检测手段,为广大生命科学研究和临床检验领域机构持续提供优质服务,成为CTC循环肿瘤细胞检测的引领者。

记者 徐小翔

如需了解更多肿瘤早筛资讯,请拨打本版右上角专线电话。