

# 肿瘤患者常感疲乏心烦 关注三方面有助安然度夏

本报记者 林乐雨 通讯员 谢文竹

夏日炎炎,不少人会感觉困倦疲乏、口干口黏、食欲不振、心烦意躁。杭州市肿瘤医院中西医结合肿瘤科徐炜副主任中医师表示,这些症状在免疫力较低的肿瘤患者身上更加明显。

中医认为,肿瘤形成主要由气滞血瘀、痰湿聚结、邪毒郁热、脏腑失调、气血亏虚导致。由此,医生总结出一句话:“晚睡早起午休躺,暑伤津气炎热防,切忌饮食过寒凉,神清气和胸宽敞。”遵循以上原则,有助肿瘤患者养护身心,安然度夏。

## 起居调养:太热太凉都不宜

每天至少保持6-7小时睡眠。每日9时至15时相当于一年中的夏季,11时至13时相当于夏至,此时阳气渐降,阴气渐升,阴阳交合最适午休安眠,对缓解疲乏、增强人体抵抗力极为有益。

天气闷热,微微汗出是人体调节体温、排泄代谢废物的正常表现。肿瘤患者大多免疫力低下,不可过汗而伤津耗气,更不可过于避热趋凉。如果当风而卧,长期处于空调房中,使汗孔闭塞,容易出现感冒的症状。尤其是肺

癌患者,肺部功能本已受损,感冒后更是雪上加霜,容易并发肺炎,导致支气管痉挛、呼吸窘迫等,增加病情恶化的风险。

## 饮食调养:宜清淡易消化

夏季炎热,肿瘤患者大多消化功能较弱,饮食宜以清淡平和、营养丰富、易消化为主。不宜食用肥甘厚味、生湿助热食物,如动物内脏、烧烤、油炸、生葱、生蒜等,以免助湿热阻滞脾胃。

正接受放疗的患者常表现出口干渴、大便秘结等症状,宜多饮温水,或适量进食冬瓜、西瓜、黄瓜、苦瓜等,有助生津止渴、清热泻火、排毒通便。

冷食瓜果不可多吃,尤其是使用奥沙利铂的胃肠道肿瘤患者,因该药独特的遇冷后神经毒性,此类患者需注意避免到冰箱直接拿取食物食用,以免加重手脚麻木等情况。

此外,还应特别注意饮食卫生,避免食用变质败坏的食物。尤其是合并化疗、靶向药物相关腹泻的患者,进食不洁食物导致急性胃肠炎引起腹泻,药物性腹泻和感染性腹泻叠加,会引起不可预估的不良后果。



## 情志调养:种花草怡情养性

肿瘤患者由于要面对疾病带来的痛苦、治疗相关的不良反应,以及害怕复发转移的心理担忧,情绪波动可能相对强烈,会表现出心情不佳、爱发脾气、对事物缺少兴趣等。

中医认为,恼怒则肝木生火,夏本炎热,以火助火,其火愈烈,更不利于患者疾病恢复。患者可在家中种花养草怡情养性,植物的生命力有助于增加患者战胜病魔的信心。同时,亲友也应该给予更多关心,鼓励患者保持平和心态和舒畅的神志。

# 常出现腹胀与六方面因素相关 可尝试热敷按摩以缓解不适

由于生活节奏快、强度高,不少人会出现胃胀气的问题。专家表示,现代人患胃胀气,主要与六方面因素相关。

**边吃饭边说话。**古代讲究“食不言,寝不语”,但现代人边吃饭边说话的情况不少见,这容易让人吃进许多的空气,从而引起胃胀气。

**吃饭快。**有些人吃饭狼吞虎咽,囫圇吞枣的吃饭方式会让大量空气和饭一起进入胃肠道。

**吃产气食物。**产气食物是酿成胃胀气的一大因素,豆类、山芋等食物都属于产气食物,进入肠胃后,容易发酵产气。

**情绪不良。**心情不好身体也会有各种状况,很多人都有类似经历,心情不好时容易胃痛、胃胀气。

**乳糖不耐症。**有些人有乳糖不耐症,其体内缺少乳糖分解酶,

无法把摄入的乳糖分解成半乳糖和葡萄糖,肠道细菌就会将乳糖分解为大量的氢气和脂肪酸,从而让人感到胀气。

**用嘴巴呼吸。**很多人会忽视这一点,用嘴巴呼吸会将大量空气吃进肚子,造成胀气。因此,鼻炎患者会经常有胀气症状。

出现胃胀气,如症状轻微,可尝试中医外治法缓解不适。

**腹部穴位按摩。**用中指分别按揉中脘、神阙、气海、关元穴,每穴1-3分钟,以感觉温热舒畅、打嗝或排气为好。

**掌摩腹部。**以掌心置于胃脘部或脐周,沿顺时针方向摩腹3-5分钟,以透热为度,然后稍用力下压腹部10-20次。

**热敷。**腹部发凉、腹胀、便溏、喜暖喜按者可用热水袋、热水瓶等

发热的物体置于腹部,以温经散寒,促进胃肠蠕动,加速气体排泄。

**食疗。**腹中胀气、胃中堵塞、不思饮食者,可用鸡肫皮30克、生酒曲15克,共煎饮服。每日早晚各1次,连饮数天,可使胀气消除,食欲增加。也可采用新鲜橘皮50克,将其撕碎,加少许白糖,开水冲泡,当茶饮,对较轻微的胀气有缓解作用。若无新鲜橘皮,可去药店买6克陈皮泡茶饮服。或是取生山楂、炒麦芽各15克,水煎2次,1日分2次饮服,连饮数日。食积不化、胀气持续者服用,能较快消除症状。

长期胃胀气,会严重降低食欲,导致营养不良。如症状持续加重,应及时到正规医院就诊,否则迁延日久,小病也会拖成大病,不利于康复。 据《中国中医药报》

## 吃虾皮喝豆浆 补钙效果不佳

听说吃虾皮、喝豆浆都能补钙,靠谱吗?医生表示,这两种方式补钙,效果都较差。

虾皮非常咸,吃多了易得高血压;虾皮钙含量非常高,但并不易于吸收;虾皮非常轻,大约25克的虾皮含钙量才能抵上一杯250毫升的牛奶,所以通过吃虾皮摄入钙的量是有限的。

根据《中国食物成分表》第6版的数据,100克牛奶钙含量为107毫克,而100克豆浆钙含量为5毫克,也就是说,豆浆中的钙含量不及牛奶的二十分之一。

大豆的含钙量较高,但做成豆浆加水量大,且从外边买来的现成豆浆,在磨豆浆时把豆渣都去掉了,因此含钙量很低。如果自己用豆浆机做豆浆,不去豆渣,补钙效果会好很多。

真正的补钙“高手”有哪些?奶类和奶制品(如牛奶、酸奶、奶酪等)、绿叶蔬菜、豆制品(如豆腐皮、豆腐干、豆腐等)。

据《中国食品安全报》

## 两个时间点 晒晒更健康

对于亚健康人群及脾虚、风湿、阳虚、痰浊、寒凝等体质的人来说,暑伏天是大自然赐予的“补药”。

肝脾肾经及任脉均经由腹部,在避免中暑的前提下,脾虚湿盛者,可在朝阳初升时照晒腹部,以使阳升脾运,正扶邪祛;而膀胱经及督脉均经由人体后背,阳虚内寒者,宜在下午四五时照晒腰背部,以帮助温补肾阳、散寒除湿通络。

每天日光浴控制在半小时左右,以自觉照晒部位暖热、身体微汗、阳气吸足即可。

需要注意的是,不要直接暴晒头部,建议打伞或者用帽子遮挡头部。晒太阳过程中,需及时补充水分。

晒太阳之后毛孔打开,最好在荫凉处及时把汗湿的衣服换下来,不可直接吹空调、喝冷饮。

据养生中国