

结节,本质上是体积较小的肿物,它可以藏匿于身体任何部位,如乳腺、甲状腺、肺部、皮下……在中医眼中,很多人长结节除遗传因素外,还与体质有关,容易长结节的人大多有一个共性——情绪压抑。■据《生命时报》

# 爱长结节的人大多有这个特点

## 容易长结节的人,大多肝郁

中医理论中的肝,是一身气机升降出入的枢纽,主疏泄全身气机、血液、津液等。肝疏泄功能正常,是保持肝脏本身功能及其他脏腑功能协调有序的重要条件。

中医常说“百病始于气”,肝气郁结,就是生病的开始:气机不畅,会导致脾胃运化水湿、津液的功能下降,生湿生痰;身体里血液的流动依赖气机推动,气滞状态下,身体内部就会出现气滞

血瘀,时间久了,产生郁热,郁久化火,炼津为痰,会使人体产生痰湿。

气滞、血瘀、痰浊会随着人体经络游走,在五脏六腑间的某一处聚结,越聚越多,就会在不同脏器长成结节。

痰浊血瘀随着肝经循行到喉咙,聚结于颈,就形成了甲状腺结节;聚于乳络,就是乳腺结节;痰湿互结,聚于肺络,就是肺结节。

## 肝郁的人一般有5个特点

随着生活节奏加快,人们面对的压力越来越大,越来越多的人出现肝气郁结的表现。

### 1. 心情压抑、烦躁易怒

这一症状是最常见的,表现为情绪低落,总是唉声叹气或烦躁易怒。

### 2. 两肋胀闷疼痛

肝经循行经过小腹、胸胁、咽喉、头顶等部位,肝气郁结会有小腹疼痛、乳房胀痛、胸闷气短、头痛或偏头痛表现。

### 3. 咽部异物感

肝经循行经过咽喉,肝气聚结于此,人就会出现咽喉部有异物感,吞不下、咳不出,中医称之为“梅核气”。

为“梅核气”。

气机郁结时间久了,会进一步影响血和津液的运行,导致痰瘀留滞于颈部,出现颈部肿块等。

### 4. 女性月经异常

女性更易出现肝气郁结,除了上述一些症状,还会表现为乳房胀痛、结块,痛经或月经失调等。

### 5. 消化不良

中医认为,肝与脾在生理与病理方面均有密切联系,肝气郁结日久可影响到脾胃,出现食欲下降、嗝气、腹胀、大便不成形甚至腹泻等。

## 常见结节分别如何处理

乳腺结节、甲状腺结节和肺结节是检出率最高、最常见的三类结节。数据称,95%以上的甲状腺结节、肺结节和90%以上的乳腺结节是良性的。

“结节性质一般从诞生初期就决定了,良性结节恶变几率很小。”南方医科大学南方医院肿瘤科主任医师尤长宣表示,长结节是普遍现象,如果用细致的影像检查的话,每个人身上或多或少都会发现一些结节。

专家们给出了以下几个防治结节的建议:

### 1. 给情绪和压力找个出口

日常要注意规律作息,避免过度劳累,保持心态平和,多与亲友倾诉,以免“积郁成结”。

让身体动起来:实在无法忍受时,一定要站起来,到处走走。不一定是高强度运动,只是散步,或绕着办公室走动也行。

先用七成时间做到60分:抛弃“一次完美”的心态,改为“小步迭代”的心态,先用七成时间把任务做到60分,再用剩下的时间慢慢雕琢,这样每个阶段的压力就是适度的。

不要憋着尽量哭出来:泪水会带走体内的压力激素,降低与压力相关的神经递质。

不要一个人待着:不必强求亲朋要倾听和完全理解你,但可以让身边有人,有欢声笑语,能缓和许多低落。

借助运动发泄:运动时产生的多巴胺能让身心舒畅,可以选择扩胸运动、拉伸、跑步等。

### 2. 饮食要均衡

结节更青睐肥胖、糖尿病等慢性病人,饮食不规律,吃得太油腻等都会影响内分泌系统。因此要保持饮食均衡,戒烟酒,多运动。

### 3. 试试中医

服用中药前,一定要咨询中医。有助散结的常用中成药有逍遥丸、小金丸、消瘿丸、夏枯草片、大黄蛰虫丸等。

#### ●甲状腺结节

调治甲状腺结节,具有代表性的经典古方是“海藻玉壶汤”(主要药物组成有海藻、昆布、贝母、半夏、青皮、陈皮、当归、川芎、连翘)。

甲状腺结节患者应严格控制碘摄入,少吃紫菜、海带、发菜、海蜇、海参、苔菜,各种贝壳、虾皮等;可适当吃一些有助健脾化湿、散结消肿的食物,如薏米、木耳、香菇、山药、荸荠、油菜、芥菜、猕猴桃等。

#### ●肺结节

汤剂方面,肺结节可服用“射干麻黄汤”,由射干、麻黄、生姜、细辛、紫菀、款冬花、大枣、半夏、五味子组成。

中国中医科学院西苑医院外一科主任医师张晓军推荐了一个“饮食散结法”:凉拌海蜇皮有助消肿降气、软化化痰;玫瑰蚕豆花茶,有助疏肝理气,可对甲状腺结节和乳腺结节起预防作用。

#### ●乳腺结节

治疗乳腺结节以大、小柴胡汤为代表;其次还少不了活血化瘀的中药,常用的有川芎、当归等。

乳腺结节患者,要注意低脂高纤饮食,脂肪摄入过多,可影响卵巢的内分泌,强化雌激素对乳腺上皮细胞的刺激;可多吃全麦食品、豆类和蔬菜,控制动物蛋白质摄入,以免雌激素生成过多,造成乳腺病变。

检查出结节,不必惊慌,放松心情,定期监测,必要时进行医学干预,大多数结节并不会癌变。

## 健康生活方式可帮助老年人预防痴呆

记者近日从首都医科大学宣武医院获悉,该院贾建平教授团队在《英国医学杂志》上发表了一项研究,发现6种生活要素与延缓记忆下降高度相关。

影响记忆的因素很多,包括年龄增长、生活方式和遗传易感性等,然而如何找到影响记忆的具体因素及提高记忆的具体方法,仍然是目前具有挑战性的科学问题。

贾建平团队在长达10年的队列研究中发现,如果中老年人坚持7

种推荐的饮食、每周大于等于150分钟的中等强度或大于等于75分钟的高强度体育锻炼、每周大于等于两次的社会活动、每周大于等于两次阅读思考和书写等,同时控制烟酒,记忆能力会更好,痴呆发生率也会大大降低。

该研究有力证明了找回记忆、预防痴呆可通过健康生活方式实现。这种方法可总结为“管住嘴,迈开腿,勤动脑,多社交,记忆好”。

■据人民网

## 速冻食品化冻后不宜再次冷冻

一般来说,速冻食品在解冻过程中会发生两个重要的变化:一个是温度的升高,一个是水活度的升高。这两种变化会导致食物变质的化学反应加速。

本来由于冰冻而处于“冬眠”状态的细菌开始苏醒并繁殖,此时,细菌的繁殖几乎呈指数增长。

若重新进行二次冷冻,由于家

用冰箱并不具备“速冻”的条件,往往还需要几个小时才能让食品从内到外完全冻住。

在此期间,细菌会继续“抓紧时间”进行繁殖,等到再次解冻时,大量的细菌会使食物变质的风险变得更大。所以,解冻过的食品要尽量一次吃完。

■据养生中国

## 久坐看电视疼痛多

久坐已被证明与全因死亡、心血管疾病、糖尿病和某些癌症的风险增加有关。近期,澳大利亚天主教大学玛丽·麦基洛普健康研究所、贝克心脏和糖尿病研究所、迪肯大学运动与营养科学学院等机构联合在《BMC公共卫生》杂志上发表一项新研究,首次报告了中老年人身体疼痛严重程度,会随着年龄的增长和每天看电视时间的增加而增加,尤其是每天看电视时间的增加与身体疼痛严重程度的增加显著相关。

该研究共涉及澳大利亚糖尿病、肥胖和生活方式研究的4099名参与者(平均年龄49.4岁),他们分别在5年、12年参加了随访。身体疼痛采用自我报告调查100制评分表,0表示严重的身体疼痛,100表示没有身体疼痛。

研究发现,随着随访时间的延长,参与者平均身体疼痛评分持续下降(即身体疼痛恶化);平均看电视时间也随着时间的推移显著增加;2型糖尿病参与者的比例从基线

时的5.5%,5年和12年后分别增加到9.3%和13.2%。进一步分析发现,随着每日电视观看时间的增加,身体疼痛加剧。例如,研究开始时,50岁人群的平均身体疼痛评分为76.9,在所有其他协变量保持不变的情况下,身体疼痛严重程度随年龄的增长,逐年增加恶化0.3个单位;看电视时间每增加一小时,身体疼痛就会恶化0.69个单位,相当于增加了与自然衰老相关的两年多疼痛。

研究还发现,2型糖友的身体疼痛评分更加明显。与健康人群相比,糖友看电视时间更长,身体疼痛更严重。当每天看电视时间超过2.5小时,糖尿病对身体疼痛严重程度的影响更加显著。研究人员表示,久坐不动的行为,尤其是看电视,会对糖友血糖控制、胰岛素和代谢等其他方面产生不利影响。这种新陈代谢的改变会增加炎症水平,从而引发身体疼痛。建议老年人减少久坐行为,有利于减轻身体疼痛。

■据《生命时报》

## 不吃药能帮助缓解咽痛咳嗽吗?

有市民询问,从中医角度,是否有非药物的办法能辅助缓解咽痛、咳嗽等不适症状?上海中医药大学附属曙光医院传统医学科副主任医师傅慧婷给出相关建议。

傅慧婷指出,在新冠病毒感染的过程中,咽部症状是一个不可忽视的问题,从早期的咽干咽痒,到后期的咽痛、暗哑、咽喉异物感、咽喉脓点溃疡等。在新冠病毒感染的治疗过程中,需以改善咽痛、利咽开音为首务。

她推荐了刮痧法:用刮痧板蘸少许润滑油,在颈前、颈两侧及后颈部从上往下刮拭,待出痧后,用淡盐水漱口,同时室内空气加温加湿,使吸入呼吸道的空气温和湿润。同时,日常饮食中,冬瓜、丝瓜、苦瓜、绿豆汤、卷心菜、大头菜、鱼腥草根、

荸荠、无花果、雪莲果、雪梨等均具有清热解毒利咽的功效,可以增加食用频次。咽痛期间,忌服温热类烧烤类辛辣刺激性食物。

新冠病毒感染后遗留咳嗽问题较为普遍,傅慧婷建议,首先要少食多餐,增加营养摄入,在进食的过程中促使脾胃阳气振奋,人体才能有足够的力量去咳嗽痰液。其次饮食上增加理气化痰消食之品,可多食当季的食物或水果,如经霜打的青菜、白萝卜、芹菜、橘子、芦柑、金橘、草莓、山楂等,进食此类蔬菜或水果有利于宣降肺气,使咳嗽早日恢复。

她提出,咳嗽的患者还可以用生姜花椒水足浴,每次20分钟左右,振奋人体卫表之阳气,促进肺主气功能的恢复。

■据新华网