



# 冬季泡脚的正确打开方式

□中山大学孙逸仙纪念医院 林栩琪 刘文琴 黄艳霞



《黄帝内经》有云：“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳”。冬季养生需注重“藏”，关键在于防寒保暖，尤其要注重头部、脚部和背部的保暖，以顺应时节特性。在寒冷的冬日，中药泡脚是一种简单而有效的养生方式，但泡脚看似简单，却大有讲究。中山大学孙逸仙纪念医院中医科副主任医师潘爱珍和医师黄艳霞为大家带来冬季泡脚养生健康小贴士。

## 养生先养脚

医学典籍记载：“人之有脚，犹似树之有根，树枯根先竭，人老脚先衰。养生先养脚，护足不畏老”。双脚是身体中离心脏最远，但负担最重的部位。因此，双脚最容易出现血液循环不畅的情况，进而出现手脚冰凉、关节疼痛等症状，在冬季表现尤为显著。常见于以下两类人群中：

**脾胃阳虚者。**主要表现为阳气及气血不足，多半见于脾胃阳虚人群。此类人群除手脚冰凉外，还伴有全身怕冷、关节冷、痛，以及小便清长等具体表现。

**气血不调者。**因机体的气血不能调畅，致使血液不能运行到四肢，从而出现手脚冰凉的症状。一般多见于情绪波动较大，气机郁滞人群。此类人群除手脚冰凉外，还可见烦躁易怒或郁郁寡欢等气机不畅之象。

中药泡脚不仅可以改善手脚冰凉等症，还能促进气血运行、通经活络，从而起到调节脏腑功能、促进全身血液循环和加强机体代谢的作用。此外，泡脚能缓解身体疲劳、舒缓精神心理压力和焦虑，使人感到轻松愉悦，同时还具有改善睡眠、缓解关节疼痛、平衡血压等诸多好处。

## 中药有讲究

将中药加水或装入药袋，浸泡20~30分钟后煮沸，待药液温度降至37~42℃时进行泡脚。建议每日1次，每次15~20分钟为宜。泡至身体微微出汗即可，切忌大汗淋漓，伤阴耗气。泡脚的药水量要没过踝关节，以达到踝关节上3寸，也就是踝关节上4横指高的地方为佳。此外，泡脚的最佳时间为20

## 泡脚需留心

专家提醒，中药泡脚虽是一种有效的养生方式，但切忌盲目跟风，以免对身体造成潜在影响。消化道出血、脑出血等出血性疾病患者不宜泡脚。心脏病、高血压、糖尿病和部分皮肤病患者以及孕妇等特殊人群，泡脚时要特别谨慎。泡脚前最好咨询专业医生的意见，务必遵循医生建议，以免对身体造成不良影响。因此，大家在享受泡脚的益处时，也需要注意以下几点：

身体状况。应避免在饥饿、饱腹

时至22时。日常养生使用的泡脚中草药包括：

**红花。**红花味辛，性温，具有活血通经，祛瘀止痛的功效，对缓解关节疼痛及防治冻疮具有显著效果。冬季容易手脚冰凉、关节疼痛且易出现冻疮和皮肤皲裂人群可用红花泡脚。具体使用方法为：准备约10~15g红花，加水煮沸后加凉水调整至40℃左右的适宜温度，即可泡脚。

或过度疲劳时泡脚，以免影响机体局部血液的供给，导致出现头晕等症。

**留意水温。**由于糖尿病患者对外界温度的感知能力下降，因此糖尿病患者要特别留意水温，避免被烫伤。心脏病患者、心功能不全者，以及低血压或经常感到头晕者，也不宜使用过热的水泡脚，应格外留意泡脚的水温。过热的水会导致人体血管急剧扩张，促使全身血液由重要脏器流向体表，进而可能引发心脏、大脑等重要器官血液供应不足，致使机体缺血缺氧。

**脚部创伤。**脚部有严重炎症、皮

肤病、外伤或皮肤烫伤的患者不宜泡脚，以免引致伤口感染。

泡脚虽然是一种简单易行的养生方法，但也需要遵循一定的注意事项。只有在正确的方法下进行泡脚，才能达到良好的养生效果。（医学指导专家：中山大学孙逸仙纪念医院中医科主任中医师潘爱珍 医师黄艳霞）

## 中医养生

# 飞鸽传“菌”小心感染

□广东省中医院 张轩

家住上海的李老伯一个月前无明显诱因出现间歇性顶部疼痛，每次持续约10分钟，同时伴有大汗。三周前李老伯感觉头痛比之前加重，每次持续时间也比之前延长。一周前李老伯突发昏迷，家人紧急送其入院。医生对李老伯进行体格检查，发现他右侧瞳孔散大，对光反射消失，考虑可能是“颅内高压、脑疝”，但给予脱水等对症治疗后昏迷状态仍未好转。医生继而李老伯进行头颅增强磁共振成像(MRI)和脑脊液实验室检查，同时从家属处得知，他经常去家附近的广场喂鸽子。结合病史和检查结果，李老伯最终被诊断为新型隐球菌脑膜炎，而经常喂鸽的鸽子可能是导致其患病的幕后推手。

2022年世界卫生组织针对侵袭性真菌病首次颁布了一份真菌重点病原体清单，隐球菌位于该清单榜首，是目前国际上最受关注的真菌。隐球菌病已成为一种常见的真菌感染性疾病，尤其是隐球菌脑膜炎的病死率居高不下，已成为严重威胁人类生命健康的重大健康问题。

## 认识隐球菌

隐球菌是一种腐生性真菌，有数十个变种，其中具有致病性的主要为新型隐球菌和格特隐球菌。我国以新型隐球菌感染为主，格特隐球菌少见。新型隐球菌主要存在于鸽子、鹌鹑和雀类等禽类的粪便，以及土壤和腐烂的木头中。

隐球菌主要由呼吸道吸入，导致肺部感染，进而播散至全身，消化道和皮肤也可能是隐球菌的入侵途径。一般情况下人与人之间不会相互传播。

## 解码隐球菌感染

隐球菌可导致人类患隐球菌病，如隐球菌脑膜炎、肺隐球菌病、隐球菌血症，以及皮肤和骨关节等感染。

**高危人群。**隐球菌病的高危人群一般为免疫力低下者，如恶性肿瘤患者、实体器官移植者、长期大量使用皮质类固醇激素者、自身免疫性疾病患者及艾滋病患者。

隐球菌脑膜炎。隐球菌具有嗜中

枢神经系统特性，通过血行播散最易侵犯脑部，从而引起隐球菌脑膜炎。隐球菌脑膜炎一般不会立即发病，患者通常在接触隐球菌数周后才出现症状。绝大多数患者出现头痛，初期为间歇性，以后持续并加重，后期头痛剧烈，难以忍受，常伴有发热、恶心、呕吐等。随病情进展，患者可出现听力障碍、视物模糊、畏光、视力下降甚至失明、感觉障碍、运动障碍等。隐球菌脑膜炎的治疗周期一般>10周，病程长者可达1~2年甚至以上，具体治疗疗程需结合患者实际情况进行确定。

**肺炎隐球菌病。**大部分肺炎隐球菌病患者临床症状表现较轻，且无特异性，常见咳嗽，偶有咯血，可伴有低热、胸痛等；个别患者进展迅速，出现呼吸困难症状，往往预后不佳；还有部分患者没有任何症状，仅在肺部影像学检查时发现。

**其他部位感染。**此外，隐球菌还可导致隐球菌血症、皮肤和骨关节等其他部位的感染，但患者临床症状无特异性。

专家提醒，如近期与鸽子有密切接触史，且伴有原因不明的发热、头痛、恶心、呕吐、意识障碍及视力改变等症状，需警惕隐球菌的感染。

## 科学应对良策

加强防护是预防隐球菌感染的重要手段。日常生活中切勿食用腐烂水果，应食用新鲜蔬果，均衡营养，适当运动以增强个体抵抗力。对于高危人群而言，应避免接触隐球菌流行区域的禽类及其排泄物，腐烂的木头等高危环境和物品。免疫功能正常者，在进入上述环境或接触相关物品时，应佩戴口罩和手套做好个人防护。饲养家鸽者要加强家鸽的饲养卫生管理，及时处理鸽粪，防止鸽粪污染空气，公共场所管理者要做好广场鸽子的饲养卫生管理工作。此外，隐球菌病是艾滋病晚期患者常见的机会性感染和致死原因，应加强艾滋病防治，降低隐球菌病的发生概率。（广东省卫生健康委宣传处供稿）

连线“健康广东” 走进科普直播间

# 1mm超微创治疗男性“隐形杀手”

□珠海市人民医院 叶啸



前列腺癌是一种发源于男性前列腺的恶性肿瘤，随生活水平的提高和生活方式的改变，其发病率也逐年上升。2022年中国男性恶性肿瘤排名中，前列腺癌发病率位于第6位(18.61/10万)，在男性实体瘤发病率增长中排名第2。

82岁的张老伯渐进性排尿困难已有1年，近半年来，因症状更加明显，遂到医

院就诊。经前列腺核磁共振、穿刺病理检查发现，张老伯患了局限性前列腺癌。目前，前列腺癌传统手术治疗创伤较大，恢复慢，可能导致尿失禁等后遗症；放射治疗会引起尿频、尿急、腹泻、腹痛等；药物治疗易出现不良反应，导致疲劳、肌肉减少、思维能力下降等并发症；高频不可逆电穿孔消融术在根治前列腺

癌的同时，能更好地保护尿控及性功能。考虑张老伯是早期中危局限性前列腺癌，医生为其综合分析前列腺根治术、放射治疗和不可逆电穿孔消融术这3种治疗方案的优缺点后，他选择了进行高频不可逆电穿孔消融术治疗。张老伯术后无明显不适，术后6小时正常饮食及下床活动，术后第2天拔除尿管，正常排尿出院。

## ◆ 早诊早治是关键

局限性前列腺癌的治疗关键在于早期发现。早期发现的极低危局限性前列腺癌可以选择主动监测，而对于部分低危和中危的局限性前列腺癌，积极治疗是阻止肿瘤进展和转移的有效方法。患者越早发现前列腺肿瘤，治疗效果越好，器官功能的保留机会也越大。

## ◆ 超微创治疗效果好

根治性前列腺切除术和放射治疗

虽可以实现肿瘤最大程度的清除，但仍有发生尿失禁、男性功能障碍等后遗症的风险。前列腺高频不可逆电穿孔治疗针孔大小仅为1mm，具有几乎不出血、几乎没有尿失禁风险、术后男性功能保留率90%以上，术后住院时间短等优点，真正实现了超微创治疗前列腺癌。

高频不可逆电穿孔是一种新型能量平台，主要利用高压复合脉冲，在短时间内使肿瘤细胞膜发生不可逆的穿孔，细胞内外环境的改变诱发肿瘤细胞死亡或者凋亡，从而实现杀伤肿瘤细胞的效果。外科杂志(JAMA Surgery)发表的研究结果显示，应用高频不可逆电穿孔广泛局部消融治疗前列腺癌具有良好的肿瘤控制和较小的功能损害。此外，在消融肿瘤的同时，对治疗区域的神经、血管、尿道没有任何损伤。多中心临床研究结果也显示出良好的肿瘤控制效果、尿控和男性功能保留效果，特别适用于早期前列腺癌和前列腺增生患者。未来，随着该技术适应症拓展，晚期前列腺癌也可能被纳入治疗范围。

（医学指导专家：珠海市人民医院医疗集团高新医院执行院长 单戈）

# 小心谨“肾” 早知早防

□南方医科大学南方医院 李晚翊 张镭

据了解，我国成人慢性肾脏病的发病率高达8.2%，是死亡增速最快的慢性非传染性疾病。但居民对慢性肾脏病的知晓率仅为10%，70%的患者初诊时即为晚期，且大部分晚期患者治疗效果不尽如人意。因此，早预防、早发现、早治疗对于延缓慢性肾脏病进展十分重要。

## 警惕异常信号

慢性肾脏病在临床上通常表现为蛋白尿、血尿、浮肿、高血压、肾功能减退等。患者早期往往无明显临床症状，容易被忽视，然而当患者出现明显不适症状时，多数已发展为慢性肾脏病中晚期，甚至可能需要透析或肾移植治疗，因此慢性肾脏病也被称为“沉默的杀手”。

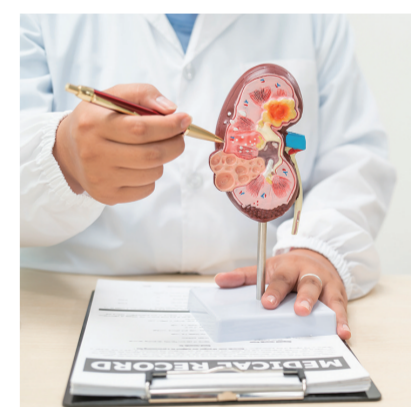
慢性肾脏病早期阶段可能会出现一些异常的早期征兆。人体正常尿液的外观通常是淡黄色、清晰透明，若患者出现泡沫尿、血尿等外观异常或频繁夜尿、下肢浮肿等情况，应尽快到正规医院就诊。尿常规和尿微量白蛋白、肾功能及B超检查是评估肾脏病的主要手段，因此定期体检非常重要。当年轻人出现高血压时，应注意检查尿蛋白，糖尿病患者从确诊时起，每个季度应做微量白蛋白检测。

## 控制危险因素

控制肾脏病的危险因素可预防慢性肾脏病的发生，如维持健康生活方式、戒烟、健康饮食、适量运动、保持合理体重；慢性病患者应控制好病情，延缓病情进展，如高血压、糖尿病患者应遵医嘱服用药物，居家监测血压、血糖，并坚持记录，将血压血糖控制在合理范围；此外，还应避免长期服用可能造成肾损伤的药物，例如非甾体抗炎止痛药和成分复杂的“秘方”“偏方”等。

## 做好自身管理

慢性肾脏病的治疗是一个持续、动态的过程，不仅要依靠医生制定个体化



药物治疗方案，更需要患者及其家人在饮食控制、生活护理等多个方面进行配合，医患协力，缺一不可。慢性肾脏病患者需要均衡饮食，避免饮用老火汤或暴饮暴食，建议早期肾脏病患者每天蛋白质摄入量为0.8~1g/公斤体重，中晚期肾脏病患者则为0.6~0.8g/公斤体重，可选择瘦肉、鸡肉、奶、蛋、鱼和大豆等优质蛋白。有高血压、糖尿病的慢性肾脏病患者要控制好血压、血糖，做好自我管理并及时与门诊医生沟通。

除此之外，专家提醒，慢性肾脏病患者常伴有高尿酸血症，可形成尿酸盐结晶沉积在肾脏导致尿酸结晶，也可在关节旁形成痛风结节。患者需要在医生指导下进行降尿酸治疗，减少痛风发作，降低反复使用止痛药的频率，避免进一步损伤肾功能。日常生活中要避免进食海鲜、老火汤、动物内脏等高嘌呤食物，要戒烟，尤其忌饮啤酒和葡萄酒。

## 肾替代治疗法

当肾功能持续下降到一定程度时，肾脏将不能充分清除体内毒素和多余水分，会导致电解质紊乱、心力衰竭、酸中毒等一系列严重后果。此时患者就必须考虑接受肾替代治疗。目前针对终末期肾病患者治疗方式，包括腹膜透析、血液透析、肾移植等。

提高全民对慢性肾脏病的认识，早预防、早发现、早诊断、早治疗，能够有效预防、延缓慢性肾脏病进展。终末期肾病患者不要沮丧绝望，现代各种肾替代治疗方式不仅能延续生命，还可让患者回归正常工作和生活。

# 解锁“躺瘦”秘籍 轻松健康享瘦

□佛山市妇幼保健院 言晨绮 张秋芳

“管住嘴，迈开腿”可能是减重最传统也最有效的方法，一方面通过管住嘴减少热量摄入，另一方面通过增加运动提高热量消耗，从而创造热量缺口，达成体重下降的目的。但单纯的“管住嘴”，没有“迈开腿”，只是减少了外界热量的摄入，却降低了人体代谢率，未能产生热量缺口，致使体重不变。因此，提高人体代谢率是减重的一大秘诀。

## 提高静息代谢率

静息代谢率是指人体在休息、清醒和静坐或静躺状态下用于呼吸、血液循环、维持大脑基本功能等所消耗的热量，占人体每日总能量消耗的60%以上。因此，提高静息代谢率是减重的关键。

## 静息代谢率测量

直接测热法和间接测热法可精确测量人体静息代谢率。直接测热法是指让受试者在一个密闭的房间内，通过仪器感受受试者身体释放的热量，从而计算静息代谢率。间接测热法是指通过受试者的

气体分析测量其氧气利用率进而计算静息代谢率。这2种方法虽然精准度高，但设备设施费用高昂，耗时较长，不便于推广使用。日常也可使用公式简单计算静息代谢率，男性的计算公式为： $10 \times \text{体重(kg)} + 6.25 \times \text{身高(cm)} - 5 \times \text{年龄} + 5$ ；女性的计算公式为： $10 \times \text{体重(kg)} + 6.25 \times \text{身高(cm)} - 5 \times \text{年龄} - 161$ 。

但静息代谢率受人体肌肉量和真实呼吸代谢的影响，因此，公式计算的数值并不能真实反映人体基础代谢的情况。可借助身体成分分析仪进一步准确测量身体水分、骨骼肌等参数，以便获得更为准确的数据。

## 科学“躺瘦”小技巧

饮食结构科学。由于人类发展过程中长期处于饥饿状态，身体在进食减少时会启动“保护机制”，减少基础代谢率。根据《中国超重/肥胖医学营养治疗指南》提示，成人每天摄入的热量应 $\geq 1200\text{ kcal}$ ，应科学规划饮食结构，保持适当热量和蛋白质的摄入。优质高蛋白食物通常具有低脂肪的特点，适当增加鸡蛋、瘦肉、牛肉、豆腐等优质高蛋白食物的摄入不会增加

脂肪摄入的风险，而且蛋白质的热效应较高，人体需要消耗更多的能量进行消化和吸收。此外，在夜间休息时，人体的新陈代谢和静息代谢率会减慢，而营养丰富的早餐可以将身体重新启动，为能量代谢打好基础，避免消耗肌肉组织。

坚持规律运动。运动可以增加肌肉质量和燃烧更多热量，坚持规律运动有助于提高人体代谢率。高强度间歇训练

(HIIT)，即在短时间内进行高强度运动，然后进行一段时间的低强度运动或休息，可在运动结束后短暂提高人体代谢率。

保证充足睡眠。充足的睡眠对保持正常代谢水平非常重要。缺乏睡眠可能导致荷尔蒙失衡，从而降低代谢率。

减重是一场持久战，需要科学平衡吃一动的关系，才能发挥持续性的效果。

