

健康生活



医生在线

养生十二时辰

席啸虎

《灵枢·顺气一日分为四时》所载：“以一日分为四时，朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬。”其间说明了“一日四季”，古人又把十二时辰对应到“一日四季”中，研究其养生之道，也就是把握身体自然规律，适时做适当，身体一定会越来越好。

寅时(3:00至5:00)对应肺经，宜宣清降浊。此时熟睡，有助于肺气调节和输布血液，运行百脉，尤其是心脏功能欠佳者，不宜早起锻炼。

卯时(5:00至7:00)对应大肠经，宜清肠排毒。此时起床，可帮助大肠进行充分活动，大肠进入活跃状态，以便吸收完食物剩余养分，排出一天代谢积攒的渣滓。

辰时(7:00至9:00)对应胃经，宜早餐进补。此时吃早餐最容易消化，也可以适当补充水分，也可做导引，以手为梳，以醒脑明目。

巳时(9:00至11:00)对应脾经，宜消化吸收。在此期间可以适当锻炼，也可以按揉白穴(60下为佳)或练“脚趾抓地”运动。

午时(11:00至13:00)对应心经，宜小憩养心。人在午时能睡片刻，对养心大有好处，可使下午乃至晚上精力充沛。

未时(13:00至15:00)对应小肠经，宜分清泌浊。“未时分清浊，饮水能降火”，此时宜多喝水、喝茶，有利于小肠排毒降火。

申时(15:00至17:00)对应膀胱经，宜利水清瘀。这段时间记忆力和判断力皆佳，是工作、学习的第二黄金时段，故古人云“朝授业，夕习之”。

酉时(17:00至19:00)对应肾经，宜固本培元。傍晚是人体贮藏一日所纳精华，调养肾脏、固本培元的佳期。

戌时(19:00至21:00)对应心包经，宜安逸保心。心又主喜乐，此时宜休闲娱乐，漫步聊天，愉悦身心，并创造安然入睡的条件，避免剧烈运动。

亥时(21:00至23:00)对应三焦经，宜调和百脉。人如果在亥时睡眠，百脉就会得到休养生息，对身体十分有益。

子时(23:00至1:00)对应胆经，宜沉潜胆气。古人把子时之初的23点界定为新一天的开始，对应冬至，阴气至极而阳始生，此刻应深睡，以养护初生的阳气。

丑时(1:00至3:00)对应肝经，宜熟睡保肝。必须进入熟睡状态，让肝脏得到最充足能量。如果丑时不入睡，肝还在输出能量支持人的思维和行动，就无法完成新陈代谢。

(作者单位：山西省中医院药剂科)

暮下如秋

夜半如冬

养生之道

“春困”来袭咋应对

杨娟

春季气温回升，人体血液循环加快，大脑的血液和氧气供应相对较少，人们因而常会感到困倦，民间称之为“春困”。中医认为，清阳升则头目清，平时喜欢吃生冷、滋腻食物或者喜欢饮酒的人，脾胃功能比较虚弱，加上春季湿气较重容易困阻脾阳，以致清阳之气不能上升至头目，以致春困。

消除“春困”，需注意以下几方面——

1. 睡眠环境舒适，保持睡眠环境足够的安静和昏暗，有利于褪黑素的分泌，提高我们的睡眠质量。

2. 多晒太阳，去户外活动。白天接触室外光照，可促进生物钟尽快跟上季节变化，慢慢摆脱起床困难。工作时多靠近窗户，午饭前后去空旷人少的地方散散步，呼吸新鲜的空气。

3. 合理饮食，不要吃得过饱，饱餐以后为了帮助消化吸收，胃肠的供血会增加，头部的供血相对会减少，很容易饭后犯困。

4. 常按摩。感到疲劳时，可以按摩放松一下，可适当提神，让人神清气爽，精神加倍。

5. 远离电子产品。手机等电子设备会严重干扰生物钟的运转，所以，睡觉前把手机、电脑、电子书都放一边，离远一点。

6. 多吃碱性食物。春天可多吃一些蔬菜、水果等碱性食物，如马铃薯、油菜、香菇、南瓜、茄子、苹果、梨、香蕉等食物，能一定程度缓解春困。

(作者单位：山西省中医院血液科)

晨起如春

午时如夏

夜半如冬



采耳需谨慎 当心耳道染病

王海燕

小张是一名业务员，平时接待客户比较多。两周前，小张带客户去采耳店体验了一下采耳的舒适。谁知不久之后，小张就感到耳朵里面非常痒，还出现了耳道黏糊糊的感觉。于是去了药店，药店店员推测他大概是得了中耳炎，让他回家自己滴“滴耳油”。不承想，小张的耳道越来越痒，持续两周，到了奇痒难忍、寝食难安的程度，耳道还不断流出有臭味的分泌物，实在忍不住了，才来到医院就诊。

经过检查，我诊断小张患上的真菌性外耳道炎。无独有偶，近日市民霍先生也碰到这个问题。霍先生因为耳部瘙痒了半个月，到我院就诊，经耳内镜等检查，确诊为真菌性外耳道炎。经过了解发病诱因，张先生平时有用指甲或牙签掏耳朵的习惯，一个月前他曾在某沐足店“采耳”。经过耳道冲洗、耳浴、抗真菌药膏涂耳等治疗一周后，张先生的耳部症状明显缓解。我叮嘱他要注意耳道保持干燥，禁止反复掏耳及不洁“采耳”，之后他的病情没有再复发。

外耳道真菌感染的主要表现为耳道奇痒、耳道疼痛，同时耳道分泌物增多，耳纤维镜下可以看到耳

道里白色、灰色甚至黑色的绒毛样霉毛团及黄白色的脓性分泌物，耳道皮肤和鼓膜充血、肿胀。通过清洗耳道、外用药物，必要时口服药物，一般两周左右就能好转。问题虽然不大，但那种奇痒难忍的感觉，着实让人心情烦躁、坐立不安。治好后如果不注意的话，还是会有再次感染的可能。

通过询问，我发现大部分患者都有爱频繁挖耳的习惯或有去过采耳店的经历。患者在采耳过程中接触到店家提供的包括鹅毛棒、耳道镊子等采耳工具，当时会体验到耳道舒服。等到发现自己耳道越采越痒，疼痛流脓的时候，就该改道来耳鼻喉科了。为什么采耳后可能感染真菌呢？一方面，人的外耳道皮肤娇嫩，如果由非专业人员或者培训不到位的人员来采耳，过程中容易损伤外耳道的皮肤；另一方面，一些采耳店同时还提供足疗、足浴等服务，如果卫生消毒措施不到位，可能会把足部的真菌传播到耳朵，也可能在不同的客人之间出现交叉感染。

实际上，很多真菌都是条件致病菌，正常情况下在物表和人体皮肤黏膜上也会存在，而在皮肤黏膜

有损伤时或者病人自身抵抗力下降之后，和真菌接触后就容易感染。采耳店用的鹅毛，实际上就是一个真菌的“超级载体”。高温消毒、消毒液浸泡能够有效杀灭真菌，但必须有足够长的时间且所有工具都要完整消毒。如果仅仅是用酒精局部喷洒一下采耳工具，是不足以杀灭真菌的。

在此，我提醒市民朋友们，耳朵有自洁功能，大多情况下是不需要频繁采耳的。耳道有耵聍（耳屎、耳耵）聚集或其他耳科疾病时，请大家选择正规医院的耳鼻喉科就诊，专业的医生、专业的技术和器械，会为您提供专业的医疗服务。

（作者：太原市人民医院耳鼻喉科 副主任医师）



心脏病的“信号”

刘健

心脏是人体血液循环的动力来源，尽早发现心脏疾病的苗头，就能更好地管理疾病。如果出现脖子变粗、嘴唇青紫、呼吸困难、突然失眠、脸部浮肿、勃起功能障碍等现象，可能是心脏发出的“求助信号”——

◆ 脖子→变粗

衬衣腰身合适但领子太紧，项链莫名“变短”，脖子与脸等宽，甚至快要“消失”……如果遇到这些情况，说明颈围可能超标。

脖子粗细体现了上身皮下脂肪的多少，颈围越大，心血管疾病的发生风险就越高。如果男性颈围大于39厘米，女性颈围大于35厘米，这个时候就需要小心了。

◆ 嘴唇→青紫

在寒冷的冬天外出，可能会被冻得嘴唇发紫。但如果不是这种情况下嘴唇发紫，很可能是疾病征兆。嘴唇发青发紫或唇边呈现青紫色，可能存在血液循环不良导致的心脏病问题，比如先天性心脏病（先心病），另外，贫血或者呼吸系统疾病，都可能导致嘴唇发紫。

◆ 鼻腔→气喘

有时候心脏疾病不仅仅表现在心脏，而往往表现在呼吸系统上。比如先心病患者由于心脏结构异常，而导致肺淤血，可表现为呼吸困难。

这种呼吸困难在心脏病的早期，主要是出现在体力活动之后，比如爬一段楼梯就气喘吁吁，而且过

去从来没有这种现象，应该警惕心脏问题。或者在床上休息时，不能平卧，躺下就出现呼吸不畅，同时伴有咳嗽加重，需要加高枕头才能缓解，这很可能是心脏患了疾病。

◆ 面部→浮肿

如果平时面部很少出现浮肿的情况，但最近面部出现肿胀，用手指按压后出现压痕，而且压痕部位皮肤弹不起来，可能提示心脏问题，应及时去医院就诊。

虽然不能单纯通过这些信号来判断是否患有心脏病，但如果出现上述现象，也很有可能是心脏发出的一些“求助信号”，此时要关注自己的心脏情况，最好选择及时前往医院，进行全面的检查来明确诊断。



肿瘤患者免疫治疗期间的饮食原则

王利芳

癌症是威胁人类生命健康的最重大疾病之一，传统恶性肿瘤的治疗方法多为手术、化疗、放疗等。随着医学的发展，免疫治疗、靶向治疗等以疗效好、副作用较小的治疗手段也逐渐应用于临床。

免疫治疗是通过主动或被动方式使机体产生肿瘤特异性免疫应答，发挥其抑制和杀伤肿瘤细胞功能的治疗方法。免疫治疗的独特优点在于，它不是直接杀死癌细胞，而是调动体内能识别肿瘤的免疫细胞，提高人体免疫系统的作战能力，靠它们来间接杀灭和控制癌症，副作用更小，患者耐受性更好。在免疫治疗期间，患者怎样才能有更好的体质接受治疗、顺利完成治疗周期，在取得疗效的同时将副作用降到最低？对于患者来说，通过正确的饮食来提高身体的免疫力至关重要。

专家提醒，肿瘤患者在免疫治疗中的饮食规划要遵循5个原则：

一是平衡膳食，保持高热量、高蛋白饮食，确保患者通过食物摄取满足身体需求的多种营养素，尤其应保证足够的能量和蛋白质摄入，以维持体重稳定。确保每日摄入足量的碳水化合物（馒头、米饭及土豆、红薯等）、优质脂肪、蛋白质（包括来源于肉、蛋、奶及鱼类等的动物蛋白和豆类蛋白），同时还要摄入足量的蔬菜、水果，保证维生素及矿物质的摄入。

二是维持合适的体重。患者体重减轻大于5%，就提示存在营养不良风险，会对身体功能及临床治疗造成影响，因此，维持相对稳定的体重对患者很重要。

三是保证食物多样性，搭配合理。专家建议每日应摄入20~30种食物，植物性食物不仅提供机体丰富的碳水化合物，还富含多种防癌的维生素、微量元素等，多数具有肿瘤预防作用的膳食来自于植物性食物。动物性食物富含丰富的优质

蛋白质，有利于肿瘤患者机体组织重建，免疫细胞更新。四是多进食蔬菜、水果等富含维生素的食物。一些维生素可促进糖蛋白合成，有助于提高免疫球蛋白含量，提高机体免疫力。

五是多进食菌菇类、海产品等富含微量元素、矿物质的食物，多方面补充营养。总之，良好的营养状态直接关系着肿瘤治疗的成败。适当增加热量，保证蛋白质摄入量，可增强患者肌肉蛋白质的合成代谢，提高对治疗的耐受力，显著改善免疫状况，降低并发症风险，提高生活质量，改善临床结局。

（作者：山西省肿瘤医院特诊老年科 主治医师）

