

雨水绵绵 养生当时

薛霖

我们已迎来二十四节气中的第二个节气——雨水。了解节气文化蕴含的朴素智慧，可为我们的生活服务。

雨水小知识

中国农历正月十五前后，太阳到达黄经330度的位置。北半球的日照时数和强度都在增加，气温回升较快，来自海洋的暖湿空气开始活跃，并渐渐向北挺进，与大陆上的冷空气频繁进行着较量即形成大陆上的云雨天气，这就进入了中国的“雨水”节气。雨水之后，气温回升快，冰雪融化，降水增多，白昼增长。雨水不仅表示降雨的开始，也表明雨量开始增多，这一节气现象在中国古代先民的著作中常常可以见到，如《礼记》中说：“斗指壬为雨水，东风解冻，冰雪皆散而为水，化而为雨，故名雨水。”

雨水节气开始，春风送暖，皮肤致病的细菌、病毒易随风传播，故春季传染病常易暴发流行感冒，大家要注意“衣食住行、顺应天时”。

衣：谨记要春捂

孙思邈在《千金要方》也主张春时衣着宜“下厚上薄”，上体无妨略减，以养阳之生气。此节气之时，尽管天气没有深冬那种“刺骨严寒”，但乍暖还寒、忽冷忽热更要格外注意，穿衣着装要谨记“春捂”原则，以防气温变换引起风寒感冒。

食：健脾祛湿是关键

随着雨水节气的到来，贵如油的春雨会慢慢增多，若雨水过多会导致湿气过盛，对人体最直接的危害就是湿阻筋脉和湿困脾胃，出现关节僵硬、皮肤湿疹、食欲不振、腹泻等症状。所以，这一时期要加强对身体及脾胃的养护，注意健脾祛湿。唐代药王孙思邈说：“春日宜省酸增甘，以养脾气。”尤其对那些脾胃功能较差的人们来说，这一方面尤为重要。

中国传统医学称脾胃为“后天之本”“气血生化之源”，身体的营养物质需要饮食中得到，注意平时可多吃些芋头、莲子、茯苓、鲫鱼、胡萝卜、山药、小米、薏米等，以达到健脾的目的。

粥能养胃，清代温病大家王孟英在《随息居饮食谱》中说：“粥饭为世间第一补人之物”，因此饮食方面多以粥为好，可做成莲子粥、山药粥、红枣粥、薏苡仁粥等。

此外，由于肝气顺应春之生发故很容易出现口舌干燥、口腔溃烂等情况，俗称“上火”或“肝火上升”。此时应多吃新鲜蔬菜、水果，清淡饮食，以补充人体水分，豆腐、芥菜、菠菜、淮山、莲子、柑橘、蜂蜜、甘蔗等是不错的选择。

住：起居跟着太阳走

跟着太阳走的意思就是晨起夜卧，早睡早起，天醒我醒，早晨不要赖床，起来喝杯热茶，在室内做缓和锻炼，或出门晒晒太阳。

行：出行时要谨慎

雨水仍是早春时节，早晚较寒冷，不宜做激烈运动，避免因体内能量（中气）消耗太过而失去对肝气的控制，导致肝气过剩而出现发热、上火等。可做些散步、打太极拳等较轻松的运动，让肝气慢慢上升。但如果雨水过多，晨练时雾气较重，应适当推后，骨关节炎或类风湿性关节炎的病人尤其要注意。

另外，春天晴朗风大，紫外线增强，空气中过敏原增多，对于敏感性皮肤的人来说，脸红、发痒、刺痛，各种敏感症状就暴发了。建议大家出门选在花粉指数最低时或风小时。过敏性皮肤患者最好戴口罩。少吃鱼虾、海鲜及辛辣刺激性食物。过敏现象较严重的，立即到医院接受治疗。

心：情志舒畅巧护肝

中国传统医学认为东方为肝，肝属木，肝在志为怒，所以中医有“怒伤肝”之说。春季阳气生发速度开始快于阴气的速度，肝火也处在上升势头，需要适当释放。肝喜疏泄厌恶抑郁，生气发怒易让肝气淤滞不畅而导致各种肝病症状，如纳差、胸胁疼痛、头痛、失眠、口苦、女性月经不调等。因此，春天不应生气。保持好心情是护肝的一个窍门。

养生歌诀

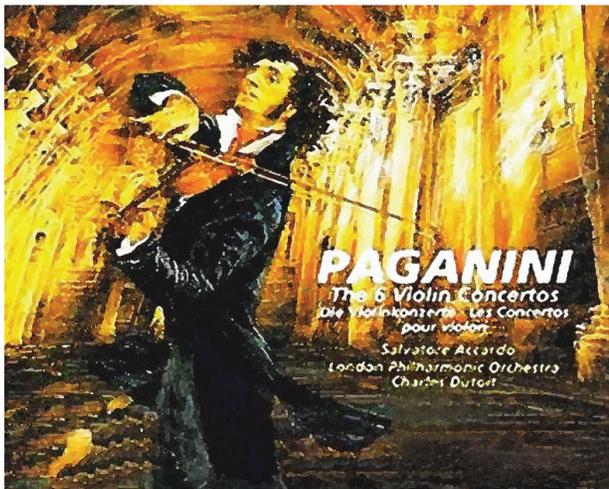
怒甚偏伤气，思多太损神。
神疲心易倦，气弱病来侵。
勿使悲忧极，常令饮食均。
再三防夜醉，第一戒晨熨。
夜寝鸣玉鼓，晨兴漱玉津。
妖神难犯己，清气自全身。
若要无诸病，常当节五辛。
安神宜快乐，惜气保和纯。
寿夭休论命，修行在本人。
若能遵此理，平地可朝真。
——清·马齐《养生秘旨》

(作者为上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院风湿科主任医师)

名人与疾病的几多纠缠

被誉为拥有“魔鬼手指”的帕格尼尼真是因为某种疾病的关系，才能演奏出常人无法做到的曲子？给人带来微笑的喜剧大师卓别林，其实是微笑型抑郁症患者？谈到卓别林、霍金和帕格尼尼这些大师时，我们多半会想到他们辉煌的成绩，却很难想象他们作为名人，也与普通人一样承受着疾病的痛苦。他们究竟罹患了什么疾病，这些疾病对他们的人生产生了怎样的影响？让我们透过名人的真实案例来寻找答案。

周昕妍 王圣明



抑郁症，让无数名人中招的“沉默杀手”

解读专家：王涛 上海市精神卫生中心老年精神科副主任

做一道归纳题：张国荣、陈百强、海子、顾城、卓别林，这些人有什么共同点？答案是抑郁症。以抑郁症为代表的精神障碍有哪些典型表现，我们以崔永元的案例来走进它。

当年《实话实说》节目火爆异常，收视率节节升高，节目越做越好，带给小崔的压力也越来越大。据小崔回忆，每晚当别人进入梦乡时，他却不停地躺在床上“翻烙饼”。他觉得自己很困，可闭上眼睛就是进入不了睡眠状态。第二天上班时，他觉得头如千斤重，身体极度疲惫。这就是精神障碍的一个常见表现：原因不明的躯体痛苦。

随着病情加重，抑郁症在他身上的表现越发激烈，不再局限于躯体痛苦。小崔坦陈当时的自己“时常痛苦得大声叫喊，用手捶打自己来发泄”。因为受到压力的刺激，他常常会有别人。有时他会突然失控，莫名其妙地大发火，有时，他会久久呆坐，不和任何人说话。这就是精神障碍的另一个常见表现：情绪不稳定。

当崔永元察觉到症状在加重时，他开始停下工作，每天按医生的嘱咐服药。然而，忙惯了的他对突然闲下来很不适应，上班的时间到了，他下意识地拿起包要出门，当意识到已经

不用去上班时，他突然觉得自己是没用的。由于情绪波动，加上服药后的强烈反应，崔永元陷入更大的痛苦中。其实，极度讨厌自己或厌恶别人，也是精神障碍患者受到困扰的一个体现。

【专家说】精神障碍危害性较大的原因之一正在于隐蔽性，外在表现并不能代表患者内心的真实感受，这也是它们被称为“沉默的健康杀手”的重要原因。在抑郁症患者越来越普遍的今天，与之相对的是公众对其认识的精神障碍的一个常见表现：原因不明的躯体痛苦。

需要补充的是，还有一类微笑型抑郁症更难被察觉，患者多集中在服务行业，由于职业要求，很多时候必须保持微笑待人，下班后面对人想笑却笑不出来，长此以往就会患上微笑型抑郁症。饱受抑郁症困扰的喜剧大师卓别林是典型代表。

所以平日里看到的微笑并不一定是那些患者真正的快乐，对相关症状

的了解在帮助身边人对抗抑郁威胁时至关重要。

这里，我们介绍几条可以协助身边有抑郁症或其他精神障碍亲友的建议。

首先，对常见精神疾病的症状、病因以及矫治有所了解。特别是对一些不那么明显的精神疾患，如发病率可达10%以上的人格障碍，由于病患多能正常工作、生活，故常被家人忽视。因此，对特异性的精神疾病有所了解是帮助家人，同时也是帮助自己最基础、也最根本的功课。

其次，一旦确知身边人罹患某种精神疾患，不必过于惊慌，尽量以平常心对待。由于大多数精神疾患都能正常工作、生活，只是他们在认知理解、情绪体验、行为反应等方面的异常会令身边人感到不安或难受。对病患令人不安或难受的行为要做到不过度反应，也避免简单地斥责或是一味迁就。

再者，寻求专业帮助。严重的精神障碍持续恶化，就有必要寻求专业的精神病医院或医院精神科的诊断和治疗。严重的病患如可能伤人伤己，有必要送到医院专业监护治疗。如果能够不上临床治疗的程度，也有必要向专业医生咨询如何进行家庭治疗和看护。

马凡氏综合征，上天对帕格尼尼的恶意？

解读专家：刘俊 瑞金医院心外科医生

凡是小提琴学习者必定听过帕格尼尼这位小提琴之神的故事，他8岁创作了自我的第一首小提琴奏鸣曲，9岁加入市立歌剧院的管弦乐团，11岁登台演奏自己创作的《变奏曲》，12岁把《卡马尼奥拉》改编成变奏曲并登台演奏。他才华横溢，演奏技巧极为高超，有时为了炫耀技巧，他甚至故意弄断小提琴上的一两根弦，在剩下的琴弦上继续演奏。他的作品和演奏技巧几乎征服了欧洲所有的艺术家，如文学家司汤达、巴尔扎克、大仲马，音乐家肖邦、舒曼、李斯特等。

帕格尼尼的天才与他那双不可思议的手绝对密不可分，一般小提琴家必须在高把位才能用1、3指在两条弦上拉出八度音，但据说帕格尼尼可以用4根手指在4条弦拉出4个八度，这相当于在手掌弯曲状态下，食指和小手指尖要相距至少20厘米以上，他甚至被誉为拥有“魔鬼的手指”。就在他死后140年，意大利一

名医生撰文确信帕格尼尼患有马凡氏综合征，也正是这个生理畸形使“魔鬼”的手具有一种特殊的灵活性和柔韧性。

这样看来，马凡氏综合征似乎并不是一件坏事，可事实真的是如此吗？同样患马凡氏综合征的美国排球运动员海曼，是世界三大排球手之一(另外两位为中国的郎平和古巴的路易斯)，却不幸在赛场上死于马凡氏综合征引发的心血管疾病。我国唐代诗人李贺为后世留下“黑云压城城欲摧”“雄鸡一声天下白”“天若有情天亦老”等千古佳句，但其人“细瘦、通肩、长指爪”，只活了27年就去世了。据医家推测，他也有可能患有马凡氏综合征。

马凡氏综合征到底是一种怎样的疾病？这其实是一种遗传性结缔组织疾病，患病特征为四肢、手指、脚趾细长不匀称，身高超出常人，伴有心血管系统异常，特别是合并心脏瓣膜异常和主动脉瘤。该病还可能影响其他器官，包括

肺、眼、硬脊膜、硬颚等。

【专家说】马凡氏综合征的发病率约1.5/10万，目前对心血管病变(主动脉瘤、夹层及瓣膜关闭不全)可以行外科手术(血管体切除及瓣膜替换)。但因为这是罕见病，发病率低，大众容易忽视，我们曾遇见过一家四口，父亲和哥哥相继猝死，妹妹才发现两人都患有马凡氏综合征，并在检查了身体情况后，及时动了手术，这才保住性命。因此我们建议对马凡氏综合征这样的罕见病，应该加强科普教育，早期发现、定期检查，对提高生存率十分重要。

茨威格在《断头王后》中写道：“她那时候还太年轻，不知道所有命运赠送的礼物，早已在暗中标好了价格。”如果帕格尼尼真的是马凡氏综合征患者的话，世上的小提琴爱好者到底是会心疼他病缠身的身体，还是会更关心他那昙花一现的技巧呢？我们不得而知。

渐冻症，霍金也只能眼睁睁地看着

解读专家：陈晨 瑞金医院神经内科医生

前两年的冰桶挑战火遍全球，我们看着比尔·盖茨、扎克伯格等大佬被冷水淋遍全身时，是否想过发起这场运动的真正理由：让更多人了解渐冻症。

渐冻症即肌肉萎缩性侧索硬化症(ALS)，由于患者感觉身体像被冰冻住，今天是腿，明天是手臂，最后蔓延到手指，又称“渐冻人”症。它是上运动神经元和下运动神经元损伤之后，导致四肢、躯干、胸部腹部的肌肉逐渐无力和萎缩。这是一种难以治愈且致命的病，被称为世界五大绝症之一，病情的发展迅速而无情，从出现症状开始，平均寿命在2-5年。“渐冻人”在临床上并不少见，中国约有20万患者，这个数字还在逐年递增。

科学家斯蒂芬·霍金就是该病的

患者，21岁被诊断患有肌肉萎缩性侧索硬化症，医生曾判断他只能活两年，不可思议的是，两年过去了，他的病情的恶化程度渐渐减缓了下来。到上世纪60年代后期，霍金的身体状况又开始恶化，走路必须使用拐杖。由于逐渐失去写字能力，他自己发明出一种替代的视觉性方法，即在脑中形成不同的心智图案与方程，用这些心智图案来思考物理问题。霍金在物理学上的天才和对抗病魔时顽强的态度令人惊叹。但是，像他这样病情得到控制的患者终究是个例。

【专家说】迄今为止，“渐冻人”的治疗是不成功的，而且对于“渐冻人”不可治疗的观念也早已根深蒂固在神经内科医生的脑海中，取得治疗的突破似乎是不可逾越的鸿沟，

力鲁唑是目前唯一被证实可有效治疗“渐冻人”的药物，但也仅能延缓疾病进展的速度和延长生存期，且该药价格昂贵，使很多患者望而却步。媒体上对这些疾病的关注更多聚焦在名人身上，但普通人在整体发病率上并没有更低。在中国，各类罕见病患者人数超过1600万，重症精神障碍患者人数也高达1600万，然而就大众而言，甚至对医务人员群体来说，罕见病和精神障碍都很少进入他们的视野，更谈不上有准确的认知。我们希望通过这些名人的真实案例能让大家对于这些被误解、被忽视的疾病有更直观的了解，只有更多人知晓，才能更好地帮助这些被病魔困扰的人。

(作者为上海交通大学医学院临床医学专业在读学生)

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

问 青少年近视怎么办？

答 王弘 上海交通大学医学院附属儿童医学中心眼科主任

现阶段，儿童类医院的眼科门诊大排长龙，原来经过寒假和春节，孩子们的视力问题集中爆发了。

前来查视力的孩子中，6-9岁的小学生占很大比例，甚至还有4岁以下的孩子。家长普遍反映孩子喜欢玩电子产品，本着“节日里让孩子轻松一点”的想法，对孩子稍有放纵，结果一个月下来，孩子的视力下降明显，看东西眯着眼。

目前我国青少年近视的发病率居世界第二，据统计，小学生近视眼的发生率约为20%-25%，在中学生高达50%-60%，并呈低龄化倾向，近视越来越成为学生、家长和社会普遍关注的问题。

近视的发生是遗传因素和环境因素共同作用的结果。青少年近视多为单纯性近视，还是以环境因素的作用为主，“近距离超负荷用眼”是导致近视发生发展的最主要的危险因素。儿童青少年期正处生长发育阶段，如果长时间近距离阅读或写作业、用电脑、看电视，加之用眼不当，尤其是照明不足、阅读距离过近，睫状肌长期收缩，产生调节疲劳，最终眼球为了适应视觉环境，眼轴变长，就会产生近视，且近视度数会逐渐加深。

对青少年近视，应早发现、早治疗。家长应定期带孩子检查视力，一旦发现孩子视力下降，应进行全面的眼部检查。由于青少年眼球正处于发育阶段，眼肌的调节力过强，通常最好采用扩瞳验光的方法验光，以正确区分真性和假性近视。要强调的是，散瞳后虽会出现暂时性视物模糊和畏光等，但不会影响健康，不会对眼睛带来伤害，家长只要注意孩子的用眼卫生，相信能顺利通过检查。

问 高血压四季调护怎么做？

答 符德玉 上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院内科主任医师

春季是一年的开始之季，天气逐渐转暖，整个自然界生机勃勃，气温变化较大，早晚和中午的温差较大。从季节和脏腑的关系上说，春季和肝的关联密切。肝为风木之脏，肝气旺往往乘脾犯胃等，除了本身病以外往往连及他脏，而这段时期也是高血压的高发期或活跃期。高血压病患者在这一时期的预防和治疗是非常必要的，其中饮食调养很重要，应以清淡可口为主，忌食肥甘厚味和生冷油腻，多食用新鲜蔬菜如春笋、菠菜、芹菜等，少食辛辣等刺激性食物。

夏天的气候特点是炎热，往往酷暑难耐。同时由于雨水较多而湿重，故易形成湿蒸蕴蒸。夏季人的消化功能减弱，对高血压患者来说应着眼于清淡爽口，少吃油腻之品，多食易消化的食物，多食新鲜蔬菜和水果，适当多吃酸味或辛香的食物以增强食欲，以清热消暑为原则。切忌贪凉冷饮而暴饮暴食，注意饮食卫生，预防传染病，不食用腐败变质的食物。

问 大把掉头发是什么毛病？

答 连侃 李斌 上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院皮肤科医师



头发是人类美容的第一要素，年纪轻轻就顶着光头，实在是对容貌的损害，对自信更是打击。脱发有很多类型，根据临床经验，我们把脱发分为头发自身疾病引起的脱发，如脂溢性脱发、斑秃等和身体其他原因引起的脱发，如病理性脱发、化学性脱发。各类脱发中，脂溢性脱发是最常见的，病理性脱发则可能提示着某些疾病。

脂溢性脱发也叫雄激素源性脱发，病因病机未完全明了，一般认为和遗传、精神等因素密切相关，体内的雄性激素的分泌参与了脱发形成的主要环节。这类患者一定要注意生活养护，多吃富含维生素的食物，注意保护头发，不要染、烫、卷，减轻生活压力，避免长时间面对电脑，洗发也不要太勤。西医治疗主要是使用5α-还原酶抑制剂和刺激头发生长的药物，但都存在停药复发的困扰。祖国医学从整体观念出发，认为脱发系阴阳失调而成，治疗注重整体调适，补肝益肾，滋阴降火，配合局部用药。

病理性脱发常见的原因有：

经扩瞳验光，确定为真性近视，配戴框架眼镜是主要治疗方法。虽然目前近视屈光手术进展迅速，但由于儿童视觉发育仍处于不稳定期，近视会随生长发育而有变化，故不能用准分子激光手术治疗。

也有人认为眼镜越戴度数越深，不愿让孩子戴眼镜，这种想法是错误的。倘若不戴眼镜，孩子看远模糊，常常会眯眼睛，并喜欢凑近看东西，反而会增加视觉疲劳。而配戴眼镜矫正了视力，得到清晰的物像，也意味着纠正了不良的视觉环境，避免睫状肌高度紧张而导致近视不断加重。

也不是说戴了眼镜，近视就不会发展了。如果戴眼镜后仍不重视用眼卫生，由于眼轴的伸长，近视度数还会增加。必须定期检查视力，根据验光的结果，决定是否要更换新眼镜。

青少年近视是儿童及青少年最易患的眼病，治疗的关键还在于预防。从改善视觉环境的角度看，推进教室采光标准化、窗户透光面积与教室之比不低于1:6、黑板无反光等。

其次，注意用眼卫生，培养良好的用眼习惯。阅读写字时姿势要端正，书本与眼的距离最好保持在30-35厘米之间。阅读写字连续40分钟应休息远眺。不在走路、乘车、躺卧和阳光直射下或暗光下阅读、不要长时间看电视、玩电脑等。

第三，注意合理营养，多做户外活动。合理的药物治疗可以改善微循环，并使睫状肌痉挛放松，延缓眼轴的伸长，缓解近视的发展。

总之，合理用眼是保护眼睛的不二法门。对近视的孩子，早期发现、长期干预，近视也是可防可治的。

秋天天气清爽，大地呈现一片收获景象。但是秋风萧瑟，秋风过后，寒气又至，燥为秋之主气，燥胜则干，使病者口干、鼻干、唇干、咽干、皮肤干。高血压患者在此季节应当适当调整情绪，饮食上以清淡滋润为主，食用多汁多富含维生素的酸甘之品，如银耳、百合、大枣、桂圆、莲子等。

冬季到来，万物凋零，人体因以季节的变化而变化，以封藏而不外泄为主，高血压病患者饮食应以富于营养的食物为主，既补阴又补阳，适当选用具有温热性质动物类或植物类食物，以补养阳气，但注意不可太过。

最后有两套四季通用的口诀：第一，甘淡可口 忌食辛辣。辛辣刺激的饮食可使血压骤升，甘淡饮食则提供人体充足的糖和微量元素，有利于防止高血压。

第二，忌烟忌酒，心情舒畅。烟酒刺激是血压升高的一个因素，而养成良好的习惯和恬淡的心情则是防治高血压的有效途径。

1、甲状腺素乱 脱发是甲状腺功能紊乱症状，甲状腺素与三碘甲状腺原氨酸控制皮肤和毛发代谢，激素的量太高或太低，都会引起大把脱发。甲状腺素乱会使头发稀疏，皮肤变干燥。

2、贫血脱发 由于血液中的红细胞减少，头皮得到的血氧量下降，毛囊“饥饿”，最终导致头发慢慢脱落，头皮发痒。贫血导致的脱发发质干燥，表现为整个头顶毛发稀疏，伴有皮肤苍白、头晕、乏力等。

3、分娩脱发 产后脱发常发生在产后2-7个月。由于体内雌激素水平降低，那些“超期留守”的头发退役，新的秀发一时长不出来，致使头发呈现“青黄不接”的状态。分娩脱发是自发际线处脱发，使前发际线后退，并伴有头皮发痒、头屑增多的现象。

4、多囊卵巢综合征 对20岁-40岁的生育期妇女来说，多囊卵巢综合征也是造成脱发的常见原因。这是一种生殖功能障碍与糖代谢异常并存的内分泌紊乱综合征，一般是由雄性激素过高所致。这类患者有前额及头顶头发稀少症状，多有脱发家族史。

5、系统性红斑狼疮 脱发是系统性红斑狼疮的主要症状，此类脱发往往伴随病情加重而脱发增多，病情好转则脱发减少，并逐渐恢复。

6、头癣 老一代人还有着头癣肆虐年代的记忆，“癞痢头”是当年家喻户晓的词汇。随着生活水平的提高，头癣逐渐离我们远去，但近年来在养宠物的影响下，头部真菌感染多见起来，某些头部真菌会导致毛囊的破坏，引起脱发。