

## “思念”是一种病

■ 陈兆善

越来越多年年轻人怀揣梦想离开家乡奔赴北上广深等大城市，汇入到茫茫的“北漂”“沪漂”一族。而其中相当一部分人由于长期漂泊不定，时常感到寂寞、孤独、落寞与无助……常常不由自主地思念起远方的故乡以及生活在那里的亲人！偶尔回到老家，却是“还乡不见故人来，满面泪血与尘埃”，游子的无根之苦能与谁人诉说？如果因此思念过度而难以释怀，将会产生许多与之相关的疾病——“思念病”！

## 思，伤及于心

思，即思虑、思考，是人体精神意识、思维活动的一种状态。《灵枢·本神》云：“因志而存变调之思。”《书·洪范》对“思”的解释为：“思曰睿，言心之所思，无不包也。”现今将“思”简单理解为“集中精力思考问题”，而思念往往指情人、家人或朋友分离一段时间后产生的情愫或牵挂之感。“思”是人体对外界刺激做出的生理反应，一般不会致病。但人体所能承受刺激的量是有一定限度的，当“思”超过最大承受量，则会由此导致疾病的发生。

过“思”可以伤及脾脏，使其升降功能失常，继而导致气结或气滞，产生腹胀不适、纳食不佳、头晕目眩等症。但“思”主要伤及于心，因为心乃五脏六腑之大主，人的意识思维活动主要归属于心主神明的生理功能。



## 过“思”引发的全身症状

思虑过度属于情志病症，它是一种不良的、持续的紧张刺激，使精神处于一种紧张状态，可以引起睡眠或饮食障碍、焦虑或抑郁情绪，甚至可能导致严重的精神障碍，同时也可以诱发心脑血管疾病。有研究表明，这种心理、生理应激改变了机体神经、体液及自身调节机制，使机体的物质代谢向合成减弱、分解增加、产热产能增多的方向进行，同时应激激素水平的持续升高又可抑制胰岛素的分泌。亦有研究证明，这种应激使大脑皮质功能发生多方面的改变，引起全身小动脉的收缩，导致高血压的发生，严重时甚至诱发心室纤维颤而危及生命。

1990年，日本学者佐藤弘明曾研究了首例“伤心综合征”，这种疾病通常发生在遭受丧亲之后而产生悲切的思念之痛，患者可出现胸骨后疼痛伴有一过性左心室功能障碍，似于急性心肌梗死，但冠脉造影正常，并没有发现冠状动脉堵塞的情形。这充分说明“喜怒不形于色”，强行压抑自己的情绪，会给健康带来很大的危害。因此我们要善于控制和调节自己的情绪，通过适当的途径排解和发泄，千万不要一直闷在心里，让心脏替我们受罪！

生活中，我们需要保持乐观、豁达的心境，多用平和的心态对待身边的事物，热爱生活，善于排除不良情绪，提高自身适应能力，从而保持身心健康。正如《内经》所云：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”奉劝“北漂”“沪漂”的游子，常回家看看！

（作者为上海市中医医院心内科主任医师；门诊时间：周一、三下午，周五上午在总院）



## 帕金森病治疗应把握三大环节

■ 胡小吾

大脑是一个典型的生物化学器官。我们所有的肢体和语言活动都是通过化学物质引起的脑细胞动作电位、神经电活动来实现的。多巴胺是一种很重要的化学神经递质。帕金森病的根本原因是制造多巴胺的黑质细胞死亡，多巴胺减少而导致的神经元和神经网络放电异常，表现出肢体抖动、僵硬、动作缓慢、行走前冲、说话含糊等症。因此，帕金森病归根到底是病理学上的大脑黑质细胞结构破坏，化学上的脑内多巴胺减少，电动力学上的脑细胞放电异常这三个环节连锁反应。我们可以针对这三个环节进行治疗。

环节一  
病理学修复治疗还在路上

最理想的治疗方法应该是病理学上修复坏死的黑质细胞，目前有干细胞移植、基因治疗和神经生长因子治疗。从最早自体肾上腺髓质移植治疗帕金森病报道以来，到现在病理生物学修复方面的研究已经经过了30多年，也取得很大进展，但与我们的期望值还有很大差距。因此，神经干细胞移植治疗备受关注，但干细胞移植存在定向分化困难、存活时间短、致瘤性、效果不确切、产生异动等问题。目前国内也在积极开始这方面的临床研究，不过从一期临床试验，到二期、三期临床试验，到最后正式批准应用于临床，至少还需要10—15年时间。向大脑内定期注射神经生长因子，包括胶质细胞来源神经生长因子、神经营养素、促神经生长细胞因子、脑多巴胺神经营养生长因子，短期有一定效果，但容易出现感觉异常，长期效果也不确切。以慢病毒为

载体，向大脑内注射具有持续分泌多巴胺功能的基因，短期也取得效果，但有加重开关现象和异动症状，远期效果也不明显。总之，目前还没有取得突破性进展，不能作为常规临床治疗。

环节二  
化学替代治疗简便有效

在不能实现病理学修复黑质细胞之前，我们能通过化学药物替代，补充脑内多巴胺物质缺乏。从上个世纪60年代发明左旋多巴以来，左旋多巴至今仍然是帕金森治疗的金标准。左旋多巴是多巴胺的前体，口服左旋多巴能够通过血脑屏障，补充大脑内多巴胺。目前口服药物有直接补充脑内多巴胺的复方左旋多巴制剂、作用于多巴胺受体的多巴胺受体激动剂、减慢脑内多巴胺分解代谢的单胺氧化酶抑制剂、抑制血中多巴胺分解和增加脑内多巴胺吸收的儿茶酚-氧基-甲基转移酶抑制剂、增加多巴胺分泌的金刚烷胺和拮抗胆碱能的盐酸苯海索。

药物治疗也取得较大进展。在早期，药物治疗效果通常较好，但药物治疗存在时效性和毒性，到晚期药物治疗效果下降，药效作用时间缩短，药物剂量需要增大，更为棘手的是出现异动、开关现象等运动障碍并发症，形成恶性循环。运动障碍并发症往往为晚期帕金森病致残的主要原因。到后期，多吃药，运动障碍并发症又加重；不吃或少吃药，症状又控制不住。

环节三  
在电动力学上进行治疗

我们大脑内有许多控制运动的神经环路，多巴胺缺乏后，神经环路电动力学出现异常，脑起搏器是针对这

个环节的一个治疗手段。脑起搏器是脑深部电刺激（英文缩写DBS）的俗称，是在脑内异常兴奋区域植入直径1.27毫米的电极，电极尖端有4个刺激触点接触脑组织，埋在胸部皮下的脉冲发生器发出的脉冲电刺激，通过皮下延伸导线，传递到电极，纠正帕金森病病人不正常的放电网络，从而控制帕金森病症状。脑起搏器的具体作用机制有些复杂，目前还是不完全明了。最新研究认为，脑起搏器是通过即刻神经电活动调节作用和长期的脑细胞突触的可塑性改变、神经元重组来缓解帕金森病病情进展来实现。脑起搏器可以明显缓解帕金森运动症状，减轻运动障碍并发症，减少帕金森病服药量。

脑起搏器作为治疗帕金森病的电子药，但也不能解决帕金森所有问题，随着帕金森病程延长，病情还会发展，脑起搏器对震颤、僵硬和动作迟缓效果较好，但对平衡、姿势、冻结步态、吞咽、言语等轴性症状改善不理想。作为微创手术，脑起搏器手术最大的风险是电极植入引起的脑出血，长海医院自2000年开展以来，在1000多例脑起搏器手术中，发生脑出血的约占1.5%，但都是轻微出血，没有发生严重的或者有后遗症的脑出血。

总之，病理学修复治疗目前还是处在实验阶段，到常规应用于临床还有相当长的路要走。药物治疗是最简便有效的方法，即使是病情发展到中晚期，药物仍然是不可替代的治疗手段。在药物疗效下降和副作用严重时，需要借助脑起搏器这个电子药在电动力学上进行治疗。

（作者为海军军医大学帕金森病专病诊治中心负责人，上海长海医院神经外科主任医师、教授；专家门诊：周四上、下午）

## 这些养胃传言，你了解吗？

■ 孙永顺

传言一：有人说喝牛奶能养胃，但也有人说空腹喝牛奶对胃不好，应该在喝牛奶的同时吃一些馒头、面包，嚼着吃才行。牛奶怎样喝才养胃？

解答：牛奶是人们日常生活中经常食用的一种食物，其营养丰富，含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、钾、钠、维生素和营养物质。牛奶呈弱碱性，能中和胃酸。牛奶中含有磷脂类物质，能在胃黏膜表面形成很厚的疏水层，对胃黏膜有较好的保护作用。

中医认为牛奶味甘性微寒，具有补虚损、益脾胃、养阴生津的作用，是糖尿病、便秘、久病体虚、气血不足、脾胃不和之人的主要滋补饮品。古代有治疗胃阴不足的五汁饮中就有牛奶，证明其甘凉养胃阴的功效并非虚传。

不过，喝牛奶养胃也有许多讲究。首先，牛奶养胃并不适合所有胃病。牛奶性微寒，需要加热饮用，才有养胃的效果。对牛奶过敏的人群，饮用牛奶会引起胃脘不适的症状。有“乳糖不耐受”的人群，喝了牛奶之后会出现腹胀、腹痛、肠鸣、腹泻等症状，空腹喝牛奶时这种不适感会更加明显。如果在喝牛奶前吃一些馒头、面包等淀粉类食物，这种不适反应会比较轻微，也更加有利于营养的吸收。而且

其防御能力。烹调宜用蒸、煮、熬、烩，少吃坚硬、粗糙的食物。进餐时不急不躁，细嚼慢咽，有利于消化和病后的修复。

传言二：听说多吃粗粮对胃有好处，是不是把粗粮磨成粉就更养胃了呢？粗粮怎么吃才养胃呢？

解答：粗粮虽然营养价值高，也要正确食用。粗粮虽富含纤维，但给脾胃消化增加了负担，尤其是胃不好的人，吃粗粮会加重病情。所以，吃粗粮并不能养胃。粗粮需要消化系统进行更加细致的消化才能被身体所吸收。如果消化道出现了疾病，其消化能力就会减弱。此时吃太多粗粮会增加胃肠负担，加重消化道的病情，还会妨碍其他营养素的吸收和利用。把粗粮磨成粉也不能解决这一问题。因为打粉属于物理变化，粗粮还要在体内发生化学变化，被分解、吸收，再转变为水谷精微，所以即使把粗粮磨粉也依然会加重肠胃消化负担。因此，如果消化道出现相关疾病，不建议大家在饮食中添加粗粮。

胃病患者要注意四季饮食温度的调节，不宜吃过热过冷的食品，以免给胃造成刺激。饮食上，多吃清淡食物，少食肥甘及刺激性食物。尽量少吃过酸、过甜、过咸、过苦、过辛辣的食品，不偏嗜，更忌暴饮暴食。同时要注重营养平衡，应供给富含维生

素的食品，以利于保护胃黏膜和提高

传言三：听说生姜暖胃，胃部有不适时，喝生姜水能缓解不适。但有人说姜是刺激性食物，会刺激胃酸分泌，加重胃的不适。到底哪种说法对？什么情况下喝生姜水对胃有好处呢？

解答：生姜是一种常用调味品，具有独特的辛辣芳香。生姜中的姜辣素能刺激舌头上的味觉神经，刺激胃黏膜上的感受器，通过神经反射增强胃肠蠕动，促进消化液的分泌，增强消化功能。生姜还能刺激小肠，使肠黏膜的吸收功能增强，从而起到开胃健脾、促进消化、增进食欲的作用。

吃姜虽好，但是也并非任何人都可以吃。体质偏寒者和胃寒者就比较适合，因为姜性温，有散寒发汗、温胃止吐、温肺止咳的功效，喝姜水可以暖胃、发汗、驱寒、促进新陈代谢。如果脾胃虚寒，可以每天早上用生姜水冲个鸡蛋空腹喝下，既能散掉胃中的寒气，还能够提供给肠胃温和的滋养。但是胃热或阴虚火旺体质的人喝姜水会引起上火，甚至加重胃病。所以胃不舒服要分清具体原因，才能决定是否喝姜水。

（作者为上海市中医医院脾胃病科副主任医师；门诊时间：周二上午，周四下午在总院）

## 求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

chenq@whb.cn

## 问 针灸、拔罐需注意些啥？

答 江春菲 杨云柯

复旦大学附属中山医院中医科医生；杨云柯为主任医师

针灸是一种以非药物治疗为手段，通过调节人体的自身功能来达到保健防病目的疗法。拔罐是以罐为工具，利用燃火、抽气等方法产生负压，使之吸附于体表，造成局部瘀血，以达到通经活络、行气活血、消肿止痛、祛风散寒等作用的疗法。

中国传统医学认为，人体是由极复杂的五脏、六腑、皮、脉、肉、筋、骨等组成的一个有机整体，而经络为人体气血运行的通路，经络的通畅是维持人体正常生理活动的基础。针灸可以疏通经络，调和气血，增强防御能力，从而能够预防疾病、保健强身。

## 针灸拔罐注意事项：

1. 首次针灸或惧针的患者应放松心情，不宜过于紧张，针刺前向针灸医师了解针灸治疗时会产生的感觉：针刺部位会有酸麻胀重的得气感，或随经络循行的传感。在医师行针时患者放松肌肉避免疼痛感，患者可以积极了解整个治疗过程以便配合医师治疗，以防过于紧张发生晕针。

2. 避免在过饱、大汗、大渴、过

饥、酒醉和过劳等时候进行针灸拔罐治疗。

3. 拔罐可以使皮肤局部出现痒疹、小水泡和出血点等现象，均属正常治疗反应。一般阳证、热证多呈现鲜红色瘀斑；阴证、寒证多呈现紫红色或淡红色瘀斑；寒证、湿证多呈现水泡、水珠；虚证多呈现潮红或淡红。若局部没有瘀斑，或虽有潮红，但起罐后立刻消失，说明邪气不重、病情不重或病已接近痊愈。

4. 拔罐次数不能过多。根据病情拔罐，一般为轮流取穴，一次不宜过多。局部瘀血尚未消退时，不宜再于原部位重复拔罐。

5. 针灸、拔罐过程中若出现脸色苍白、四肢发冷、恶心呕吐、心慌心悸、出冷汗和头晕目眩等症状，此为晕针或晕罐，应立即停止针灸、拔罐，让病人平卧，饮温开水或糖水，休息片刻，多能好转。晕针或晕罐严重者，应针刺或点掐百会、涌泉、足三里、中冲、内关和人中中等穴位，或艾灸百会、气海、涌泉、关元等穴位，一般可很快缓解并恢复正常。

## 问 我为什么会患上网球肘？

答 吴鸣

上海市奉贤区中心医院骨科医生



“医生，我又不打网球，也不干重活，怎么就网球肘了呢？”很多网球肘的患者会有这样的疑问。

## 什么是网球肘？

网球肘（肘骨外上髁炎）是指肘骨外上髁肌腱止点，也就是手肘外侧肌肉筋骨相连接的地方，反复的或过度拉伸而发生了轻微的肌腱撕裂，造成局部炎症引起疼痛。但这个发炎不是细菌或者是病毒感染引起的。它是一种过劳性的损伤，可能是急性的外伤，没有恢复好；也有可能是慢性的反复劳损造成的。

## 网球肘有哪些症状呢？

网球肘多数发病缓慢，许多病人来就诊时，往往已经是肘关节痛半个月一个月，甚至更长的时间。初期，只是感到肘关节外侧酸痛和轻微疼痛，偶发。此时，若适当的休息患肢即可痊愈。由于症状较轻，患者容易麻痹大意，继续常规活动。渐渐地觉得肘关节外上方活动痛，疼痛有时可向上或向下放射，感

觉酸胀不适，不愿活动。随着病程迁延，患肢不能用力握物，一些伸腕旋臂动作出现明显疼痛，比如握锹、提壶、炒菜、拧毛巾、织毛衣等动作可使疼痛加重。此时，往往会在肘骨外上髁处找到一个明确压痛点，有时压痛可向下发散。肘关节疼痛往往局部无红肿，肘关节伸屈不受影响。严重者手执筷拿碗的动作就可引起疼痛。有少数患者在阴雨天时自觉疼痛加重红肿。

患了网球肘后，患肢应当休息，避免过度活动。口服非甾体类消炎镇痛药也是比较有效的治疗方式。封闭是最快速见效的治疗方法。所谓封闭就是将少量利多卡因和曲安奈德或其他同类药物混合，注射在疼痛部位，使患者疼痛、炎症减轻或消失。如未治愈，可以再次注射。连续注射，一般不超过3次。但有些病人注射后会超出局部皮肤颜色改变。据研究，封闭治疗的病人远期疗效差。当然，热敷、理疗、贴膏药、按摩也有效果。这些方法联合使用，效果会更好，一般患者均可治愈。但是，巩固治疗效果还需患者减少肘关节活动，降低肘关节活动力度。

如果经过了正规的保守治疗，症状仍不能解除，可考虑手术治疗，常见的是伸肌肌腱起点剥离松解术。手术方法简单、危险性小、效果好。

需要提醒的是，网球肘并不一定是干重活，或者是剧烈运动造成的。家务活也往往是罪魁祸首之一。发现后，只要注意休息，必要时服药就基本可以痊愈。

## 食疗药膳

## 止咳的“八卦”菜谱

■ 石克华

都市人已具备了一咳嗽感冒就吃药的条件反射。无论是中药还是西药，从感冒冲剂、镇咳药到现代抗生素，有时甚至“多管齐下”，不惜成本。然而越来越少的都市年轻人会想到通过食疗来辅助止咳。



★木耳大蒜：木耳具有滋阴润肺的功效，大蒜能够解毒、杀虫，具有抑菌、杀菌、抗病毒等功效。经常食用大蒜和木耳，对于容易咳嗽的人来说，具有一定益处。

★醋泡冰糖：醋具有收敛之性，冰糖具有养阴润肺止咳作用。醋泡冰糖可能会对久咳、痰少者有一定效果。

★珍珠粉：珍珠粉较多用作美容材料。具有一定的清热解毒作用，内服对支气管炎、咽喉炎有一定的辅助作用。

★冰糖炖梨：梨“性味甘微酸凉，能润肺凉心，消痰降火”，是治疗肺燥咳嗽的佳品。与冰糖同用，能增强润肺止咳的作用，适用于干咳无痰、唇干咽干等情况。



但是食疗并不一定适用于所有人。例如木耳大蒜并不适合所有咳嗽患者。大蒜属于辛温类食物，对于寒性的咳嗽也许有一定作用，但热性咳嗽患者可能会加重症状。脾虚痰湿者则要慎用冰糖炖梨。急性、初发咳嗽、痰多者不建议服用醋泡冰糖。

另外，食物只能作为辅助止咳手段，不能取代药物。尤其是当咳嗽严重，并夹有黄痰和浓痰时，就应该立刻使用化痰止咳药。

（作者为上海市中医医院肺病科主任医师）