

# 轻松辨别虚实体质 中医助力健康体重

□广东省生殖医院 李丽

## 1 轻松辨别体质

研究指出,肥胖易引发高血压、高血脂、冠心病、糖尿病、中风等疾病。中医名著《傅青主女科》提出,肥胖会导致不孕,因为肥胖会影响女性的排卵和男性精子质量,从而影响生育。中医认为“十个胖子九个虚”,肥胖多源于脾阳虚或肾阳虚。苹果型肥胖即脂肪堆积在腰部,内脏周围脂肪多,属于脾阳虚,湿浊积滞于中焦;梨型肥胖即脂肪堆积在大腿和臀部,属于肾阳虚,湿浊积滞于下焦。

虚胖人群的体质特征为“喝凉水都长肉”,此类人群身上的肉比较软且容易下垂,身体容易乏力、爱出汗;食量少,但一直瘦不下来;小便颜色清淡,大便稀烂,且手脚冰凉,容易浮肿。实胖人群的体质特征为实实在在的“胖”,身上的肉比较结实,面色红润且有光泽;食欲很大且容易饿;小便颜色黄,易便秘,大便容易粘马桶;常伴有高血压、高血脂。

## 2 中医减肥妙招

中医减肥秉持“一人一方,多管齐下”的理念,强调个性化调理。目前常用针灸、艾灸、推拿、穴位埋线、拔罐、耳穴等,通过刺激穴位调节代谢与脏腑功能,辅助管理体重。

**适用人群。**中医减肥适用于尝试过各种减肥方法,体重却反反复复的人群;备孕、产后、更年期体重失控,包括激素型肥胖人群;常年手脚冰凉、便秘或腹泻的“难瘦体质”人群;肚子、大腿胖,但四肢纤细,内脏脂肪超标风险的局部肥胖人群;工作压力大,靠进食缓解焦虑,压力型“过劳肥”人群。

**针灸减肥。**现代研究证实,针灸能激活棕色脂肪产热,日均可多消耗200大卡能量,相当于慢跑30分钟。据《中国针灸》2022年研究发现,针灸可调节人体饥饿素和瘦素水平,抑制食欲,还能改善胰岛素抵抗,尤其针对“压力肥”“过劳肥”人群有明显效果。针灸可补可泻,适用于虚胖、实胖人群,对苹果型肥胖者效果较好,每周需进行2~3次治疗。常选取胃经的天枢穴、上巨虚等穴位,达到健运脾胃,增强中焦气功化效。

**穴位埋线。**穴位埋线非常适合忙碌的上班族,其原理与针灸减肥相同,通过将可吸收胶原蛋白线植入穴位,对经络进行持续长达15天的刺激,

实现在吃饭、睡觉过程中悄悄燃脂。

**拔罐减肥。**部分人餐后反而更腹胀,可能是痰湿淤堵所致。拔罐减肥是通过负压吸出体内深层湿寒,疏通膀胱经、带脉等经络。拔罐后皮肤出现水雾,代表湿气排出,次日可见腰腹围度变化,尤其适合腰腹、大腿等顽固性脂肪堆积区域。

**推拿减肥。**通过沿着经络推拿,促进淋巴排毒,可改善水肿型“假肥胖”。

**口服中药。**针对没时间就医或顽固性肥胖人群,经中医师辨证后,可选择口服中药。虚胖人群适用防己黄芪汤、补中益气汤;实胖人群适用大柴胡汤、防风通圣散。

**日常代茶饮。**虚胖人群可取陈皮5g、茯苓20g、葛根15g、山楂10g、肉桂5g,适用于痰湿、阳虚型虚胖者;实胖人群可取决明子10g、陈皮5g、茯苓20g、枸杞15g、菊花10g,适用于湿热、气郁型实胖者。

个人体质、生活习惯、饮食搭配等均会影响中医减肥效果。因此,进行中医减肥时,首先需要选择正规的中医机构及有经验的医生进行咨询、治疗;中医减肥侧重身体整体调节,需避免过度节食,经中医师辨证后,可结合中药汤剂及穴位减肥贴,协同进行体重管理。



## 3 肥胖预防秘诀

**迈开腿。**最经济有效的扶阳方式为坚持运动,可选择适合自己且易长期坚持的项目,如慢跑、游泳、瑜伽等,依据个人体能,合理规划运动时长与强度。

**减轻压力。**压力过大易引发暴饮暴食,可通过冥想、深呼吸、与朋友交流等方式缓解压力,调节身心平衡。**避免熬夜。**丑时(凌晨1-3点)为肝经当令时段,需保证肝脏休息,维持脾胃正常功能。此外,充足睡眠可稳定血糖,减少饥饿激素分泌,降低过度进食的风险。

**扶阳饮食。**宜食用温性、养阳、

通阳食物,不易导致肥胖;应尽量少食寒凉、养阴、阻碍阳气流通的食物,避免导致肥胖。同时要避免过多摄入高热量食物,优选低糖、低脂、高纤维食品,保证蛋白质、维生素、矿物质充足。把控进食量,每餐七分饱,保留饥饿感,遵循“晚餐吃少”原则,忌食宵夜。

减肥是一个长期过程,虚胖人群减肥时需要配合多种疗法,维持身体健康,贵在坚持,保持耐心。



## 连线“健康广东” 走进科普直播间

近年来,血液肿瘤治疗领域取得突破性进展。最新临床数据显示,儿童白血病治愈率已突破80%。慢性白血病患者经规范治疗,可实现类似高血压的长期带病生存。曾被称为“吃骨头的肿瘤”的骨髓瘤,已转变为可控制的慢性疾病。科学认知疾病知识是预防和应对血液肿瘤的关键,提升公众健康素养,有助于更多患者的康复。

“白血病等同于绝症”的观念已过时。儿童急性淋巴细胞白血病的治愈率超过80%,很多孩子康复后可正常上学、结婚生子等。慢性粒细胞白血病(CML),应用靶向药物治疗患者的生存率接近正常人,可实现“像管理高血压一样管理癌症”。急性髓系白血病(AML)虽然治疗难度较大,但靶向治疗和CAR-T疗法的持续突破,提升了患者的生存率。血液肿瘤治疗进入精准医学时代,MICM诊断如形态学、免疫表型、细胞遗传学、分子生物学等助力精准治疗,让不少患者可实现长期生存。

骨髓瘤是一种起源于骨髓浆细胞的恶性肿瘤,目前虽无法完全治愈,但可通过手术、化疗、放疗、靶向药物治疗、干细胞移植等多种手段有效控制病情,延长患者的生存期,部分患者可实现长期带病生存。其治疗效果和生存期受疾病分期、病理类型、治疗方法及患者身体状况等个体差异因素影响。如骨髓瘤患者因全身病理性骨折,紧急入院,经系统治疗后症状明显改善,可正常行走,且日常生活不受影响,但仍需长期用药控制病情。

### ● 警惕甲醛危害

甲醛与白血病存在一定关联,但甲醛不是白血病的唯一诱因。甲醛等化学物质可能增加人体基因突变风险,对儿童影响更大,可能诱发儿童白血病,而成人白血病更多与长期基因突变累积、物理、化学因素叠加有关。日常生活中需注意,新房装修后通风3~6个月,检测甲醛达标后才入住;新车要多通风,可使用活性炭吸附有害气体;还需避免长期暴露于工业污染、辐射环境。

### ● 肿瘤治疗“武器库”

目前血液肿瘤的主要治疗方式

# 破解血液肿瘤生活防线

□中山大学肿瘤防治中心 梁洋

包括化疗、靶向治疗、免疫治疗、造血干细胞移植。其中化疗是急性白血病的基础治疗手段;靶向治疗可使慢性白血病进入慢病管理阶段;免疫治疗即CAR-T细胞疗法,为复发难治性淋巴瘤和白血病患者带来新希望;造血干细胞移植是治愈难治性血液肿瘤的“终极武器”。当前,淋巴系统血液肿瘤以及浆细胞血液肿瘤的治疗前沿进展最快,有很多新型的细胞治疗策略、治疗靶点研发并投入了临床应用;而髓系白血病的临床研究,主要集中在小分子靶向药物研究,对临床治疗起到重要的推动作用。

### ● 肿瘤防治攻略

**肿瘤预防方法。**定期体检,保持良好心态;避免长期食用腌制食品;养成健康生活方式如戒烟限酒、不熬夜等。

**预警与检查。**若血常规筛查发现白细胞异常升高或降低、血小板减少、贫血等需提高警惕;40岁以上人群,若长期疲劳或具有肿瘤家族史,建议每年接受肿瘤体检。

及早就医指征。若身体出现不明原因淤青、发热、体重下降、淋巴结肿大等,需尽早就医。

# 九款安神茶饮 为健康睡眠护航

□魏星 吴丽婷

根据中医体质学说,中国人体质可分为九大类型,包括气虚体质、阳虚体质、阴虚体质、痰湿体质、湿热体质、血瘀体质、气郁体质、特禀体质、平和体质。由于不同体质人群的脏腑功能、气血阴阳存在偏颇,易引发不同类型的失眠。通过临床观察,结合九大体质分析失眠特点,现为大家推荐几款常用安神助眠茶饮,改善失眠患者的睡眠质量。

**气虚体质。**气虚体质者气虚生化不足,心神失养,主要表现为心悸怔忡、失眠、易醒多梦、易醒、乏力、食欲差、面色苍白、舌淡红、舌体胖大、边有齿痕、脉细弱。日常推荐饮用黄芪龙眼红枣茶,以补气养血安神。取黄芪10g,龙眼肉15g,红枣3枚,煮水代茶饮。

**阳虚体质。**阳虚体质者肾阳不足,心肾不交,主要表现为心肾不交型失眠。易畏寒肢冷、夜尿频繁、醒后难再睡、舌淡胖嫩,舌边有齿痕、苔润,脉象沉迟而弱。日

常推荐饮用枸杞红枣茶,可温补肾阳,养血安神,改善失眠。取枸杞10g、龙眼肉10g、红枣3枚,冲水代茶饮。

**阴虚体质。**阴虚体质者阴液不足,虚火内生,扰动心神,主要表现为阴虚火旺型失眠。易入睡困难、盗汗、五心烦热、口干舌燥,常伴有腰膝酸软,舌红少津、少苔、脉弦细。推荐饮用石斛麦冬茶,可滋阴除烦,改善多梦易醒。取石斛10g,麦冬15g,灵芝粉5g,煮水代茶饮。

**痰湿体质。**痰湿体质者痰湿阻滞,脾胃运化失调,心神不宁,主要表现为痰湿困脾型失眠。睡眠浅,醒后头身困重,消化不良,舌体胖大,舌苔白腻,脉滑。推荐饮用薏米陈皮茶,可健脾祛湿,改善失眠引起的乏力、困倦等症状。取炒薏米50g,陈皮10g,山药15g,煮水代茶饮。

**湿热体质。**湿热体质者湿热内蕴,上扰心神,主要表现为痰热扰心型失眠。易头重胸闷、口苦痰多、多梦易醒,舌质偏

红,苔黄腻,脉象滑数。推荐饮用菊花莲子心茶,可清热泻火,利湿安神。取菊花5g,莲子心3g,绵茵陈10g,煮水代茶饮。

**气郁体质。**气郁体质者肝气郁结,郁而化火,扰动心神,主要表现为肝郁化火型失眠。易入睡困难,多胸胁胀闷、头痛目赤、舌红,苔薄黄,脉象弦数。推荐饮用玫瑰花素馨花茶,可疏肝理气,缓解焦虑。取玫瑰花5g,素馨花3g,佛手5g,冲水代茶饮。

**血瘀体质。**血瘀体质者气血运行不畅,心神失养,主要表现为瘀血内阻型失眠。夜间易醒、多梦、面色晦暗,舌质暗有瘀斑,舌下静脉怒张,脉象细涩或结代。推荐饮用丹参山楂茶,可活血化瘀,行气安神。取丹参10g,山楂5g,合欢花5g,煮水代茶饮。

**特禀体质。**特禀体质者主要表现为敏感型失眠,易受环境刺激如光线、噪音等影响,睡眠浅。推荐饮用桑葚酸枣仁

茶,可补肾安神。取桑葚叶10g,酸枣仁10g,煮水代茶饮。

**平和体质。**平和体质者主要表现为偶发性失眠,如因临时压力或饮食不当导致的短期失眠,舌淡红,苔薄白。推荐饮用百合莲子茶,可养阴润肺,清心安神。取百合15g,莲子15g,大枣5枚,煮水代茶饮。

专家提醒,中医讲究辨证施治,每个人体质不同,体质偏颇存在动态变化,建议咨询中医师辨证后,选择相应茶饮调理,逐步改善睡眠。若长期失眠或症状加重,应及时就医,进行中西医结合治疗。

(医学指导:广州市第一人民医院中医科主任中医师 李湘力)



# 科学防控地贫 孕育健康新生命

□中山大学孙逸仙纪念医院 黄睿 杜涛 汤景

2025年5月8日是第32个“世界地贫日”,主题是“防控地贫,携手同行”,旨在倡导全社会共同行动,加强地贫筛查、早诊早治和健康管理工作。专家提醒,新婚及备孕夫妇应重视地贫筛查,产前诊断与遗传咨询;地贫患者夫妇可借助遗传咨询、辅助生殖技术,接受产前诊断,生育健康宝宝。

### 解码地中海贫血

地中海贫血简称地贫,又称海洋性贫血,珠蛋白合成障碍性贫血,是最常见的遗传性溶血性疾病。基因携带者因珠蛋白基因缺陷使1种或几种珠蛋白肽链合成减少或不能合成,导致血红蛋白组成成分改变,主要分为α地中海贫血和β地中海贫血。

正常情况下,一个人有2组分别遗传自父亲和母亲的正常珠蛋白基因。地贫是常染色体隐性遗传病,发病无性别差异,男女患病率相等。若夫妇其中一方为α

地贫,另一方为β地贫,大多数情况下(α珠蛋白基因拷贝数增加除外),不会生育中重型地贫患儿,可以正常妊娠。一个轻型地贫患者与正常人结婚,子女有50%机会出现轻型地贫。若夫妇双方均患同一类型的轻型地贫,每次怀孕均有25%机会生育重型地贫患儿,50%机会生育轻型地贫患儿(同父母一样),25%机会生育正常儿。因此,每次怀孕都要进行规范的产前诊断。

### 掌握筛查要点

静止型或轻型地贫携带者几乎无临床表现,不影响正常生活与工作,多数可通过血常规、血红蛋白电泳等简单的地贫筛查手段找到其血液学表型,若筛查结果为阳性,则需进一步进行地贫基因检测。

**常见筛查指标。**血常规检查和血红蛋白电泳检查,是发现地贫基因携带者或患者的主要线索。血常规检查中,若平均红细胞体积(MCV)<82fl和/或平均红细胞血红蛋白含量(MCH)<27pg,提示患

地贫的可能性较大,可进一步行血红蛋白电泳和基因确诊。血红蛋白电泳可区分不同类型的地贫,若筛查结果为阳性,需选择适宜的分子遗传学检测手段进行基因检测,确诊地贫基因型。

**注意特殊情况。**若出现地贫筛查结果阳性,但地贫基因常规检测结果为阴性,以及地贫筛查结果与地贫基因常规检测结果互相矛盾的情况,不排除是罕见的地贫基因突变,需进一步检查。要经过遗传咨询、家系分析,并结合筛查和基因诊断结果,才可能发现罕见地中海贫血的线索。

### 预防全攻略

婚前和孕前筛查是预防地贫的关键,可让夫妇双方了解自身是否为地贫基因携带者,若双方均为携带者,需到医院咨询其子女患病风险。通过筛查可以及早发现风险,并采取相应的预防措施。遗传咨询。对于已知双方均为地贫

基因携带者的夫妇,建议在计划怀孕前,进行遗传咨询,了解可能存在的风险和可行的生育方案。

**辅助生殖技术。**采用体外受精胚胎移植技术配合胚胎植入前遗传学检测(PGT)即“第三代试管婴儿技术”,通过遗传学检测筛选胚胎是否携带地贫基因突变,优选不含突变的胚胎植入,避免因发现重型地贫胎儿而引产带来的身心伤害。

同时,PGT技术还可为重型β地中海贫血患儿进行人类白细胞抗原配型(HLA配型)检测,“设计”无地贫且HLA配型相符的胚胎移植,出生后可为重型β地中海贫血患儿提供骨髓移植的条件。

**产前诊断。**高危夫妇怀孕后,实施产前诊断,避免中重型地贫患儿的出生。在遗传咨询和知情选择的基础上,通过胎儿绒毛活检、羊水穿刺或脐血穿刺等,检测胎儿是否患地贫,由专业人员根据诊断结果,提供遗传咨询意见和必要的干预措施。

(医学指导:中山大学孙逸仙纪念医院妇科生殖内分泌科教授 陈慧 副教授 袁萍 主管技师 吕志忠)

# 重视胃镜早筛 护胃健康无忧

□中山大学肿瘤防治中心 何叶 王峰



食管癌、胃癌、结直肠癌等消化道肿瘤,在众多癌症中占据着不容小觑的地位,严重威胁人类健康。近年来,消化道肿瘤呈现明显的年轻化趋势,以往这类疾病常被视为中老年人的“专利”,如今在年轻人中愈发常见。大部分年轻人的不良饮食习惯,如偏爱高油、高糖、高盐及辛辣食物,长期食用刺激性食物,损伤消化道黏膜;生活压力大;以及熬夜、缺乏运动等不良生活方式,与消化道肿瘤的形成密切相关。科学了解消化道肿瘤相关知识,是预防和治疗的關鍵。

### ● 科学选择胃镜

在消化道肿瘤的检查手段中,胃镜检查意义重大。胶囊胃镜作为一种新型检查方式正逐渐普及,患者只需吞服一颗带微型摄像头的胶囊,胶囊会随着胃肠道蠕动而移动,并拍摄传输胃肠道内的图像,传送到体外的接收器上供医生观察。胶囊胃镜具有无创、无痛、患者接受度高等优势,适合对传统胃镜恐惧者。但它不能完全替代传统胃镜,一是存在观察盲区,无法对胃褶皱处、贲门和幽门等部位,进

### ● 早筛早治胃癌

在体检中发现胃炎或胃溃疡时,很多人对是否需要马上进行治疗存在疑虑。专家建议,一旦发现胃部疾病,应及时采取相应治疗。胃炎和胃溃疡是常见的消化系统疾病,若不及时干预,任其发展,可能引发严重后果。所以,消化道肿瘤防治需要多管齐下,了解关键知识要点,同时做好早筛早诊,并积极配合治疗,才能有效守护健康。(广东省卫生健康委宣传处供稿)