

《食疗本草》与现代健康饮食的关系

□方居正

《食疗本草》简介

《食疗本草》是中国古代的一部食疗专著，成书于唐代，作者孟诜。这部著作将食物与药物相结合，详细描述了各种食物的药用性质和功效，以及食物与身体健康之间的关系。书中涉及的食物种类丰富多样，从五谷杂粮、蔬菜瓜果到飞禽走兽，应有尽有。此外，《食疗本草》还提出了食疗的原则和方法，强调因时因地因人制宜，因人而异，因症而施，具有很高的实用性和针对性。

《食疗本草》的智慧

食物的药用性质《食疗本草》认为食物具有药用性质，可以通过食疗来调理身体。例如，书

中提到，绿豆具有清热解毒、利尿消肿的功效，适合夏季食用；红枣具有补中益气、养血安神的作用，适合体质虚弱、失眠多梦的人群食用。这些观点与现代营养学对食物成分和功效的认识相辅相成，为现代健康饮食提供了有益的借鉴。

食疗的原则和方法《食疗本草》强调食疗的原则和方法应根据个人的体质、病情、时令等因素进行调整。这一观点体现了中医“因人施治”的思想，也与现代医学的个性化治疗理念不谋而合。

在现代医学中，越来越多的人开始关注个性化饮食，根据自己的身体状况和需求选择适合的食物，

这正是《食疗本草》智慧的体现。

《食疗本草》的传承

均衡营养 现代健康饮食强调均衡营养，即摄入适量的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等营养素。这与《食疗本草》中提到的食物搭配原则相契合。例如，书中提到，食物之间的搭配应遵循“五行相生”的原则，即食物之间要相互补充，达到平衡营养的目的。这一观点为现代健康饮食提供了有益的指导。

食疗在现代医学中的应用 随着现代医学的发展，食疗在疾病治疗中的作用逐渐得到认可。在许多疾病在药物治疗的同时，辅

以食疗可以取得更好的效果。例如，在对糖尿病患者的治疗中，通过控制饮食中的糖分摄入量，可以有效控制血糖水平；在对高血压病患者的治疗中，适当摄入富含钾的食物，有助于降低血压。

这些现代医学实践正是对《食疗本草》智慧的验证和发展。

传承与创新 尽管《食疗本草》的智慧具有很高的价值，但我们也应该看到，时代在发展，人们的饮食习惯和疾病种类也在不断变化。因此，在传承《食疗本草》智慧的同时，我们还应该结合现代社会的实际情况，不断创新和发展食疗理论和方法。例如，在现代社会，随着人们对健康饮食

的关注度不断提高，我们可以结合现代营养学、医学等学科的知识，对《食疗本草》中的食疗方案进行优化和改进，使其更加符合现代人的需求。

总之，《食疗本草》作为一部古代的食疗专著，为我们提供了宝贵的饮食养生知识。在现代社会，我们应该充分发掘和传承这部著作的智慧，将其与现代健康饮食理念相结合，为人们的健康生活提供有益的指导。同时，我们也应该在传承的基础上不断创新和发展食疗理论和方法，使其更好地适应现代社会的需求。

(作者供职于河南省平顶山市中医院心内科)

胃炎患者日常生活小妙招

□高迎春

胃炎是最常见的消化系统疾病之一，是由于各种原因所引起的胃黏膜炎症。根据临床发病的缓急程度，胃炎可以被分为急性胃炎以及慢性胃炎两大类。不论是哪种类型的胃炎患者，在生活中都需要养成良好的生活习惯，这样才能够保证患者病情稳定与身体健康。

胃炎的发病原因 胃炎可以由多种病因引起(如感染、药物、自身免疫系统疾病等)。患者如果长期服用对胃有刺激性的药物或经常进食粗糙食物，会导致其胃部充血水肿，从而诱发胃炎。此外，如果胃黏膜长期处于瘀血缺氧状态，例如充血性心力衰竭患者就会出现机体营养不良，引发胃炎。

有临床统计数据表明，胃炎的高发群体主要集中在年轻上班族以及长期酗酒或是有胃癌家族史的人群。

胃炎的治疗与预防 胃炎的治疗通常包括药物治疗和改善生活方式两种。药物治疗

时，患者需要在医生的指导下服用保护胃黏膜、调整胃肠道运动功能的药物。

改善生活方式对胃炎患者非常重要。以下是常见的几种方式。

规律饮食 在生活中，大家要保持定时定量的饮食习惯，尽量避免暴饮暴食，这样能够维持人体胃酸正常分泌，促进食物的消化。胃炎患者在日常生活中宜选择清淡且营养丰富的食物，如应季的新鲜蔬菜以及瘦肉、鱼肉等优质蛋白。适当摄入富含维生素的食物，有助于胃黏膜的修复以及提高人体恢复速度。胃炎患者要注意避免食用油腻、辛辣、刺激、生冷冷的食物，这些食物都可能对胃黏膜造成刺激，加重胃炎症状。胃炎患者每日要保证充足的饮水量，多喝水有助于胃黏膜修复，减轻炎症反应，还能够促进新陈代谢，加速排出体内毒素。此外，戒烟限酒也是非常重要的，酒精与烟草中有很多有害物质，这些物质会对胃黏膜造成刺激。因此，胃炎患者需要尽量限制生活中接

触烟酒。

适度运动 建议胃炎患者日常可以增加适当的有氧运动，例如散步、慢跑、骑自行车等，这些活动能够有效促进患者胃肠道蠕动，加快患者食物的消化与吸收，缓解患者胃部不适的症状，但是需要注意运动要循序渐进，避免过度劳累导致病情的加重。

保持良好心态 胃炎患者往往伴随着心理压力及焦虑情绪。胃是情绪器官，胃炎患者在日常生活中需要注意心态的调整，这对病情的缓解十分重要。胃炎患者可以多与家人朋友进行沟通交流，排除不良负面情绪。同时，胃炎患者还可以通过冥想、瑜伽等方式来疏解苦闷情绪，放松心情。

胃炎患者需要谨遵医嘱，定期前往医院就医、复查，将自身情况告知医生，并根据医生的建议积极配合调整治疗方案与生活习惯。

(作者供职于山东省滨州市博兴县人民医院)

消化内镜检查常识

□杨坤

人类的身体是一个复杂而精密的“机器”，是由无数个系统组成，每个系统都扮演着非常重要的角色。其中，消化系统是维持人体健康的关键之一。消化内镜检查作为一种常见而重要的医学检查手段，能够帮助医生深入了解患者消化系统的情况，从而及时发现并治疗潜在的健康问题。

消化内镜检查的原理 消化内镜检查是通过内镜这样的光学仪器来观察消化道的内部情况。内镜头部装有光源和摄像头，可以将消化道内部的图像传输到显示屏上供医生观察。这一技术的发展使得医生能够直接观察消化道的内部结构，检查食道、胃、十二指肠和结肠等部位是否存在异常情况，如炎症、溃疡、肿瘤等。

消化内镜检查的适用范围 消化内镜检查通常用于以下几种情况。

消化道症状 如胃痛、腹泻、便秘等状况持续存在时，消化内镜检查可以帮助确定症状的原因。

疑似消化道疾病 对怀疑患有

消化道疾病的患者，如消化道溃疡、胃癌等，消化内镜检查是一种重要的诊断手段。

随访检查 对于已经患有消化道疾病的患者，消化内镜检查可以用于监测病情的变化和疗效的评估。

预防性筛查 消化内镜检查也被用于一些高危人群的预防性筛查，如家族史中有消化道癌症的人群。

消化内镜检查的检查过程 消化内镜检查通常在医院进行，患者需要进行一定的准备工作。在检查当天，患者一般需要空腹，以确保内镜检查的准确性。检查前医生可能会给予患者一些镇静剂，以减轻其不适感。

在检查过程中，患者会被要求侧卧位，医生会将内镜小心地插入患者口腔，然后顺着食道逐渐推进到胃部和十二指肠。整个过程一般持续数分钟至数十分钟不等。在检查过程中，医生会仔细观察患者消化道的内部情况，并在必要时进行活检或切除异常组织。

常见的检查结果及解读

消化内镜检查的结果可以分为正常和异常两种情况。正常的检查结果意味着消化道内部结构没有明显异常，这通常是一个良好的健康指标。而异常的检查结果可能包括以下几个方面。

炎症 消化道内部出现红肿、充血等情况，可能是由于感染或炎症引起的。

溃疡 消化道黏膜上出现溃疡，可能是胃溃疡、十二指肠溃疡等。

肿瘤 消化道内部出现肿块或肿瘤，可能是良性的息肉，也可能是恶性的肿瘤。

根据检查结果，医生会给予患者相应的诊断和治疗建议，如药物治疗、手术治疗等。

消化内镜检查作为一种重要的医学检查手段，对维护消化系统健康起着非常重要的作用。通过及时进行消化内镜检查，可以帮助医生尽早发现和治理消化道疾病，提高治疗效果和生存率。

(作者供职于河南中医药大学第一附属医院消化内镜中心)

四肢骨折是常见的外科疾病，其治疗效果不仅依赖于手术的成功，术后的康复锻炼更是决定患者能否快速恢复功能、减少并发症的关键环节。康复锻炼的目的是通过适当运动，促进骨折部位的血液循环，加速骨折愈合，帮助患者尽早恢复正常生活。

术后康复锻炼的基本原则

个体化原则 根据患者的年龄、骨折类型、手术方式和身体状况，制订个性化的康复锻炼计划。

循序渐进原则 康复锻炼应从小范围、小强度开始，逐渐增加运动范围和强度，避免过早或过度锻炼导致骨折部位再次受伤。

全面性原则 康复锻炼应兼顾肌肉、关节、韧带等组织的锻炼，促进整体功能的恢复。

术后康复锻炼的方法与技巧

在早期康复锻炼(术后1周~2周)时期，患者主要进行被动运动和主动辅助运动，以缓解疼痛、消除肿胀、防止肌肉萎缩。

被动运动 在医务人员或家属的帮助下进行关节的屈伸、旋转等运动，以促进关节活动度的恢复。在运动过程中，大家要注意保持动作轻柔，避免过度牵拉导致患者疼痛。

主动辅助运动 患者利用健侧肢体或辅助器具，进行主动关节活动，如用健侧手帮助患侧手进行屈伸运动。这有助于增强患侧肌肉的力量和耐力。

在中期康复锻炼(术后3周~6周)时期，患者骨折部位已相对稳定，可以逐渐增加主动运动的强度和范围。

主动运动 患者自主进行关节的屈伸、旋转等运动，逐渐增加运动幅度和速度。

抗阻运动 在医务人员的指导下，患者可以利用沙袋、弹力带等辅助器具进行抗阻运动，以增强肌肉力量和耐力。

在后期康复锻炼(术后7周以后)时期，患者骨折部位已基本愈合，可以进行更为全面的康复锻炼。

功能性锻炼 根据患者的职业和生活需求，进行针对性的功能性锻炼，如步态训练、平衡训练等，以帮助患者恢复正常生活和工作能力。

协调性锻炼 通过进行一些复杂的动作训练，如抛接球、打太极拳等，提高患侧肢体的协调性和灵活性。

康复锻炼的辅助手段

物理治疗 如热敷、冷敷、按摩等，可以缓解疼痛、减轻肿胀，促进康复锻炼的效果。

药物治疗 在医生的指导下，患者可以使用一些药物来缓解疼痛、促进骨折愈合和减轻炎症反应。

心理支持 骨折康复过程可能较长且充满挑战，患者应保持积极的心态，寻求家人和朋友的支持，必要时可寻求心理咨询师的帮助。

术后康复锻炼的注意事项

遵循医嘱 患者在进行康复锻炼时，应严格遵循医生的建议和指导，避免自行增加运动强度或改变锻炼方法。

注意安全 在进行康复锻炼时，患者应注意安全，避免跌倒或碰撞等意外事件。患者如有不适或疼痛加重等情况，应立即停止锻炼并及时就医。

保持耐心和信心 康复锻炼是一个长期且需要坚持的过程，患者应保持耐心和信心，积极配合医务人员的治疗和建议，相信自己能够早日恢复健康。

定期复查 患者应定期到医院进行复查，以便及时了解骨折愈合情况和调整康复锻炼方案。

(作者供职于北京中医药大学东直门医院洛阳医院骨科)

脂蛋白磷脂酶A2工作机制解析

□杜俊莉

脂蛋白磷脂酶A2作为一种新兴的心血管疾病生物标志物，与心血管疾病之间存在密切的关联。通过了解其功能和作用机制，我们可以更好地预防和治理心血管疾病。

什么是脂蛋白磷脂酶A2 脂蛋白磷脂酶A2也称为血小板活化因子乙酰水解酶，是一种由炎症细胞(如巨噬细胞)合成的酶。它主要存在于低密度脂蛋白颗粒中，参与氧化型低密度脂蛋白的形成和代谢。脂蛋白磷脂酶A2通过进行氧化型低密度脂蛋白的氧化，促进炎症反应和动脉粥样硬化的发展。

脂蛋白磷脂酶A2的工作机制 动脉粥样硬化 动脉粥样硬化是心血管疾病的主要病理基础，而脂蛋白磷脂酶A2在动脉粥样硬化的发生和发展中起着重要作用。有研究表明，脂蛋白磷脂酶A2的水平与动脉粥样硬化的严重程度呈正相关。高水平的脂蛋白磷脂酶A2可加速动脉内皮的损伤和炎症反应，促进脂质在血管壁的沉积，形成动脉粥样硬化斑块。

心肌梗死与中风 心肌梗死和中风是心血管疾病中最为严重的两种类型，而脂蛋白磷脂酶A2的水平与这两种疾病的风险密切相关。有研究发现，脂蛋白磷脂酶A2水平较高的患者发生心肌梗死和中风的风险明显增加。这可能与脂蛋白磷脂酶A2促进动脉粥样硬化斑块的不稳定性和血栓形成有关。

预测心血管疾病风险 由于脂蛋白磷脂酶A2与心血管疾病密切相关，它已被用作预测心血管疾病风险的生物标志物。通过检测脂蛋白磷脂酶A2的水平，医生可以更早地识别出心血管疾病的高危人群，从而制订针对性的预防和治疗措施。

如何降低脂蛋白磷脂酶A2水平 既然脂蛋白磷脂酶A2与心血管疾病的风险密切相关，那么降低其水平自然成为预防心血管疾病的重要手段。

健康饮食 保持低脂、低盐、低糖的饮食习惯，增加蔬菜、水果和全谷物的摄入量，减少摄入含有饱和脂肪和反式脂肪的食物，有助于降低脂蛋白磷脂酶A2水平。

适量运动 定期进行有氧运动，如散步、慢跑、游泳等，可以提高心血管健康，降低脂蛋白磷脂酶A2水平。运动还可以帮助控制体重，进一步降低心血管疾病的风险。

戒烟限酒 吸烟和过量饮酒都是心血管疾病的高危因素，戒烟限酒有助于降低脂蛋白磷脂酶A2水平，减少心血管疾病的风险。

控制慢性疾病 高血压病、糖尿病等慢性疾病可能导致脂蛋白磷脂酶A2水平升高。因此，患者应积极控制这些疾病的发展，遵医嘱进行治疗。

药物治疗 在某些情况下，医生会建议患者使用药物来降低脂蛋白磷脂酶A2水平。药物治疗应在医生的指导下进行，避免自行购药使用。

需要注意的是，虽然脂蛋白磷脂酶A2是一个重要的生物标志物，但它并不能单独用于心血管疾病的诊断和治疗。在实际应用中，还需要结合其他临床指标和检查结果，以及患者的具体情况进行综合评估。

(作者供职于河南省滑县人民医院检验科)

四肢骨折患者术后康复锻炼

□宋晓红

如何防治脑血管病

□张杰

什么是脑血管病

脑血管病是指脑部血管破裂或阻塞，导致血液不能正常流入大脑，从而引起大脑组织损伤的一类疾病。根据病因和临床表现，脑血管病主要分为以下几类。

缺血性脑血管病 这是最常见的脑血管病类型，主要由脑血管狭窄或闭塞导致脑部缺血。其中，脑梗死是最常见的缺血性脑血管病，是由于脑部血管堵塞，导致脑组织缺血坏死。

出血性脑血管病 这类疾病主要由脑血管破裂引起，包括脑出血和蛛网膜下腔出血。脑出血是指脑实质内的血管破裂，血液进入脑组织形成血肿。蛛网膜下腔出血则是血液流入蛛网膜下腔。

其他类型 包括脑血管畸形、脑动脉炎、脑静脉窦血栓形成等较少见的脑血管病类型。

脑血管病的症状

脑血管病的症状因病变部位、程度和性质的不同而有所差异。

头痛 脑血管病常伴随头痛，特别是出血性脑血管病患者，其头痛症状可能更为剧烈。

肢体无力或麻木 由于脑部缺血或损伤，患者可能出现肢体无力、麻木或运动障碍。

语言障碍 表现为说话不清、理解困难或失语。

视觉障碍 可能出现视物模糊、视野缺损或失明。

平衡障碍 患者可能出现走路不稳、容易摔倒等症状。

意识障碍 严重的脑血管病患者可能出现意识模糊、昏迷等意识障碍。

脑血管病的防治方法

脑血管病的防治需要综合考虑多个方面，包括生活方式调整、药物治疗、手术治疗等。以下是一些具体的防治建议。

生活方式调整 保持健康的生活方式对预防脑血管病非常重要。戒烟限酒、避免过度劳累、保持充足的睡眠、进行适当体育锻炼，都有助于降低脑血管病的风险。同时，保持良好的饮食习惯，多吃富含纤维素和维生素的食物，少吃高脂肪、高盐、高糖的食物，有助于控制血压、血脂和血糖，从而预防脑血管病。

控制危险因素 高血压病、糖尿病、高血脂症等是脑血管病的主要危险因素。对此类疾病的发生，应积极进行治疗，控制病情，降低脑血管病的风险。

定期体检 对于有脑血管病家族史或高危因素的人群，应定期进行体检，包括血压、血脂、血糖等指标的检测，以及脑部影像学检查，以便及时发现并处理潜在的脑血管病变。

药物治疗 对于已经发生脑血管病的患者，应根据病情选择合适的药物治疗。例如，抗血小板药物、抗凝药物等可用于预防缺血性脑血管病；降压药物、降糖药物等可用于控制相关危险因素。

手术治疗 对于部分严重的脑血管病患者，可能需要进行手术治疗。例如，对于脑血管狭窄的患者，可考虑进行血管内支架植入术；对于脑出血患者，可能需要进行开颅手术清除血肿。

脑血管病是一种严重的疾病，对患者的生活质量和生命安全构成威胁。保持健康的生活方式、积极控制危险因素、定期体检以及及时的治疗，都是降低脑血管病风险、提高患者生活质量的有效措施。

(作者供职于河南科技大学第二附属医院神经外科)

高血压病患者血压控制与日常护理

□戎媛玲

高血压病作为现代常见的慢性疾病之一，虽然早期症状不易察觉，但不及控制时，会对患者的身体健康造成严重损害。

饮食护理

对于高血压病患者来说，健康饮食是控制血压的重要措施。

首先，患者应在日常生活中注意钠、盐的摄入量，成年人每日摄入盐分总量最好不要超过5克。因此，患者应该少食用一些腌制食品、咸菜、酱油等。其次，患者应该保持低脂、低糖饮食，以免引发糖尿病、高血脂症。患者日常饮食中应当保证膳食的营养健康、合理搭配，饮食以清淡易消化的食物为主，可以多食用一些优

质蛋白质，例如鱼类、奶制品、豆制品以及瘦肉等，还可以多补充一些纤维素和维生素，例如新鲜的水果蔬菜。此外，患者还可以增加钾、钙等微量元素的摄入量，以维持身体的正常运转，帮助控制血压。

运动护理

适量的运动不但可以提高患者的免疫力和抵抗力，还能增强心血管系统的功能，帮助调节和稳定血压。因此，患者可以根据自身情况以及病情的发展，制订运动计划。运动时可以选择一些中等强度的有氧运动，例如骑车、快走、游泳等。对于部分体质较弱或是年纪较大的患者，还可以选

择一些舒缓的运动，例如打太极拳、散步等。随着患者运动情况的变化，可以逐渐增加运动量和运动时长。但在运动时，患者应当遵循循序渐进、适度适量的原则，同时要避免剧烈运动，以免对身体造成负担，加重病情。此外，患者运动前后应当进行适当热身和拉伸，避免运动损伤。

避免高危因素

肥胖和烟酒都是高血压病的高危因素之一。过于肥胖的患者不但会加重身体负担，还会导致血压上升，同时引发高血脂症、糖尿病等疾病。患者可以通过控制饮食、适度运动等方式保持健康体重，减轻对心脏的负担，改善血

压状况。

而烟酒也是造成血压升高的原因之一，吸烟会导致血管收缩，增加血压升高的风险。过量饮酒则会导致血管扩张，引起血压波动。因此，高血压病患者应该严格戒烟，同时限制酒精的摄入量，以保证血压的稳定。

心理护理

长期处于负面情绪中，例如焦虑、紧张、抑郁等，也会导致患者的血压出现变化，逐渐升高。因此，高血压病患者应当在学会在生活中调节自己的情绪，尽可能保持积极、乐观、平和的心态。当出现负面情绪时，患者可以采取向亲朋好友倾诉，或是培养兴趣

爱好等方式转移注意力，还可以通过冥想、深呼吸等方法进一步控制情绪。

药物护理

高血压病作为一种慢性疾病，患者需要长期服药，这也要求患者要有较强的服药依从性，合理使用药物。在生活中，患者应当遵照医嘱服用药物，遵医嘱按量、按时的原则，避免病情稳定后擅自加减药量、更换药物或是停药，以免对病情稳定造成不利影响。同时，患者还要注意定期监测血压变化，及时了解自身情况，并根据医生建议及时调整治疗方案。

(作者供职于山东省东明县菜园集镇中心卫生院内科)