

毒素累积于体内，导致新陈代谢紊乱及内分泌失调，进而引发多种症状——

现代都市人易积“毒”，怎么排？



中医学中有“邪盛为毒”的观点，指出对机体有不利影响的物质统称为毒。这些毒素累积于体内，导致新陈代谢紊乱及内分泌失调，进而引发多种症状，如习惯性便秘、色斑、失眠、掉发、精神萎靡不振、口臭、眼屎多……但它们却被很多人认为仅是上火的表现，由于尚未发展成具体的病，易被人忽视。

都市人易积“毒”

广州中医药大学第一附属医院针灸科主任林国华表示，中医认为的毒包括体内代谢出来的产物和机体所不能适应的“风、寒、暑、湿、燥、火”六大病邪。他解释，都市人常待在空调房内、以车代步、缺乏运动、熬夜、睡眠不足，这些行为都会伤气、伤血，使体内的经气运行不畅通，导致毒素的产生与积滞。体内毒素一旦形成，即可阻滞气、血的正常运行。

排毒要选对方法

林国华认为，中医讲解毒，指的是通过全身调理，来提高机体的适应能力，然后主动地将各种有害物质转化或分解，排毒包括排汗、排尿、咳嗽、喷嚏等方式。

“出一身汗是一种不能缺少的肌体排毒方式，建议有机会就要多做运动。即使无专门的时间，步行、爬楼梯也是一种很好的出汗方式。”林国华提醒，凡事都具有两面性，就算是出汗也应适可而止。若出汗量过多，容易伤“心”，过度流汗后，可以适当吃点酸来收汗。

此外，通过普通的饮食排毒比服用药物排毒的效果会更好。林国华提醒，“对那些气血虚弱不足的人来说，排毒不仅不应该泻，反倒应该进补才好。像感冒时，疾病在半表半里，出现口苦、咽干、目眩等寒热症状，用的就

是和法；病人气血虚弱，出现手脚麻木或身体本身虚弱、消瘦、乏力，就得用补法”。

“慢”也是一种排毒

林国华强调，生活节奏快，工作、生活压力大，这些都会造成人体经气运行不畅通。而解决的首要一点要“慢”，还自己一个轻松的心态。林国华解释，很多时候人们的很多大大小小的疾病，都是由于体内的“屈节”而产生的，常处于一种压抑、紧张的状态，体内的“气”便愈发阻滞。因此，放慢自身的节奏，给身体以慢生活、慢节奏，毒素也就自然而然地烟消云散。

人体本身就是一个强大的智能系统，在中医看来，各个脏腑都具有自身的排毒程序，只要不破坏它们的休养生息，就可达到排毒养生的效果。

(摘自《羊城晚报》)

夜尿多、腰背痛，是肾虚吗？

□蔡卫杨 曾元桂

64岁的张叔最近夜尿增多，白天上厕所的次数也增多，有时腰背也有些僵硬疼痛。到骨科检查后，说可能是腰椎退化，建议理疗，但理疗后效果不大。老友说他是肾虚，只要补补就好了。对此，他疑惑不解，到医院就诊。

广东省中医院(大学城分院)泌尿外科主任、副主任医师白遵光回答说，老人出现夜尿增多、尿频、腰背疼痛不适，很多人都会将其归为“肾虚”带来的问题，但这需要在排除存在疾病的前提下判断，其中一个老人比较常见的原因，就是前列腺疾病。

前列腺是男性泌尿系统和生殖系统共有的器官，因此，前列腺的病变可以对两个系统的功能造成影响，常见的病变主要包括炎症性疾病和肿瘤性疾病。炎症性疾病也就是通常所说的前列腺炎，好发于青壮年男性，临床表现多样，主要包括尿频、尿急、排尿不尽、会阴部及腰骶部坠胀不适等排尿障碍症状。

而肿瘤性疾病，就好发于老年人，有良性与恶性之分。前列腺增生是最常见的良性病变，俗称前列腺肥大，是老年男性的高发疾病，主要表现为排尿不畅、排尿等待、余沥不尽，严重者还会出现排尿不出、尿潴留。而恶性病变多为前列腺癌，好发年龄在65岁至75岁之间，50岁以下人群发病率很低，也需引起老年男性的警惕。前列腺癌通常发病隐秘、进展缓慢，早期很少会引起前列腺形态上的改变，因而较少出现症状；即使到了疾病后期，肿瘤进展导致腺体形态发生改变，也常常表现为前列腺体积增大，与良性增生的腺体形态改变相类似，都会对尿道产生压迫，出现排尿障碍的相关症状，容易误诊为前列腺肥大。

对于年龄超过50岁的男性，如出现以下症状，包括尿频、尿急、夜尿增多、排尿困难、血尿，非外伤情况下的腰背部、臀部、大腿上部疼痛或僵硬，不明原因的体重减轻，甚至大便习惯改变等，建议咨询泌尿专科医生，进行相关排查。目前，前列腺癌的常用筛查方法包括三种：直肠指诊、前列腺特异性抗原(PSA)的检测、前列腺超声检查。



寿夭休论命 修行在个人

——介绍孙思邈的《养生铭》

□徐应佩

隋唐时代的名医、百岁老寿星孙思邈，根据医学原理和自己的实践经验写了篇《养生铭》：

清晨一盘粥，夜饭莫教足。
撞动景阳钟，叩齿三十六。
大寒与火热，切莫贪色欲。

坐卧莫当风，频于暖处浴。
食饱行百步，常以手摩腹。
再三防夜醉，第一戒神瞋。
安神宜悦乐，借气保和纯。
寿夭休论命，修行在个人。

调整饮食，应对消化系统老化

□郑松柏



随着年龄的增长，人体的消化系统从结构到功能会发生一系列的衰老与退化。这些变化对老年人营养物质的摄取、吸收及利用造成一定的影响。老年人如能了解消化系统各器官在老化过程中的特点，对饮食结构和习惯做相应的调整，则可预防某些疾病的发生，提高生活质量。但当老年人消化系统出现明显异常时，应及时就诊，不要归咎于老化，以免延误疾病的诊治。

口腔 口腔老化表现有：牙齿松动和脱落；咀嚼肌萎缩，咀嚼乏力；唾液分泌减少；味觉钝化。对策：老年人的食物在制作方面有特殊要求，需要通过烹饪工艺(细切、粉碎、调味)制作成细软可口的食物。如肉类要尽量剁碎、煮烂，蔬菜水果尽量选鲜嫩的。

食管 老年人食管的蠕动功能减退，食管下括约肌张力下降，不少老人患有食管裂孔疝，导致胃食管反流、吞咽困难、误吸等高发。对策：进食时应做到速度慢、食团小，以避免食管内食物嵌塞；不宜饱食，少食甜食，睡前1小时禁食禁饮，以减少或避免反流和误吸。

胃 老年人胃排空延缓，尤其是液体食物和含脂类食物胃排空延迟，同时胃蛋白酶分泌能力减退，导致老年人易发生上腹胀闷、早饱感、餐后饱胀等，但胃酸分泌功能正常。对策：老年人应控制油腻食物摄入，一日三餐或四餐，定时定量，且不易过饱；适当的运动(散步、太极或健身操等)有助于胃排空。

小肠 小肠很少发生吸收不良，但80岁以上的老年人吸收功能明显减退。对

策：小肠对钙的吸收是随年龄增加而逐渐减少的，故补充活性维生素D、增加食源性钙或补充钙剂防治骨质疏松有必要。

结肠 结肠老化表现为蠕动功能减退、通过时间延长，这是老年人便秘高发的重要原因。增加膳食纤维是治慢性便秘的基本措施。对策：推荐老年人每天至少食用半斤鲜嫩蔬菜加水果，可通过细切、粉碎等予以解决。

肝脏 肝脏的老化主要表现为重量减轻、体积缩小，肝药酶含量下降，肝脏对药物或毒物的代谢能力减退，因此老年人应尽可能选择必服的药物，同时注意药物的配伍禁忌，减少合并用药，从而减轻肝脏代谢负担。对策：遵医嘱合理用药，千万不要自行用药，或听信偏方、秘方。

胰腺 最主要的是分泌胰液酶的质和量均减少。但临床上即使是高龄健康老人，消化不良综合征也较少见，但老人对脂类食物的超量耐受能力则是减退的。对策：老年人不宜一次性摄入过多高脂高蛋白的食物，宜低脂饮食，蛋白质补充尤以清蒸鱼、虾、蛋为宜。