春天，肿瘤患者饮食宜“减酸增甘”

医学专家：过度忌口不可取，饮食多样是原则

春天是各种细菌、病毒生长的活跃期，稍不注意病毒就会侵入人体，导致免疫功能下降，为肿瘤细胞的复发、扩散和转移提供机会。很多肿瘤患者在春季陷入肿瘤复发、转移的困难境地，那么，肿瘤患者春季如何养生呢？且听安徽省针灸医院肿瘤科主任、主任医师曾永蕾来讲一讲。 ▌周先阳 王津淼 记者 马冰璐 文/图

名医简介：

曾永蕾 主任医师，硕士研究生导师，擅长运用中医、中西医结合理论，综合应用中药、针灸等特色疗法治疗内科疑难杂症和肿瘤，如食道癌、胃癌、肝癌等，在防治肿瘤放化疗及靶向治疗所致副反应、中晚期肿瘤的综合治疗方面积累了丰富临床经验，如化疗所致骨髓抑制、神经毒性，靶向治疗所致皮疹及腹泻等。



肿瘤患者春季如何养生

1、调养精神：春天阳光明媚，风和日丽。精神调理应做到心胸开阔、情绪乐观，戒郁怒以养性，使气血顺畅、精神旺盛。

2、防风御寒：根据初春天气乍寒乍暖“一日三变”的特点，衣服不可顿减。过早脱去冬衣，极易受寒伤肺，引发呼吸系统疾患。

3、调节饮食：春天新陈代谢旺盛，饮食宜甘而温，富含营养，以健脾扶阳为食养原则，忌过于酸涩、油腻生冷，尤不宜多进大辛大热之品，如参、茸、烈酒等，以免助热生火。宜多吃含蛋白质、矿物质、维生素(特别是B族维生素)丰富的食品，特别是蔬菜、瘦肉、豆制品、蛋类等。

4、保健防病：春天温暖多风，最适于细菌、病毒等繁殖传播，易发生流感、肺炎、支气管炎、流脑、猩红热、腮腺炎以及病毒性心肌炎等疾病。要讲卫生，勤洗晒衣被，除虫害，开窗通风，提高防御能力。

饮食多样是基本原则

春天天气明显变暖，细菌、病毒开始生长繁殖。在这一季节，人们需要进行饮食调养来增强体质，以防疾病的发生。放疗、化疗后，肿瘤患者免疫力低下，易患感冒，需要合理饮食。变化是日常饮食的基本原则，多种饮食可以保证人体营养丰富充足。

中医讲求饮食调养，并不是盲目地进食昂贵补品或保健品。《黄帝内经》曾提及，“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”，意即，用药物治疗疾病时，应该用以谷、果、肉、菜等营养之品调养，这里提到的谷、果、肉、菜其实就是我们日常的食材。

“减酸增甘”最为有利

肿瘤病人春季饮食宜“减酸增甘”。药王孙思邈曾说，“春日宜省酸，增甘，以养脾气。”也就是说，春天要少吃点酸味的食品，多些甘味饮食，补益人体脾胃之气。中医认为：五味入五脏，酸味入肝。多吃酸味食品，使本就旺的肝气更旺，肝旺可伤脾。不过，中医所说的甘味食物，并不是甜味。这里的“甘味”，主要是有补益脾胃的作用，具体有红枣、山药、小米、米仁、扁豆等。

红枣能补气血，最宜春季食用。李时珍称赞红枣，“气味甘平安中，养脾气、平胃气、通九窍，助十二经，补少气、少津液、身中不足、大惊、四肢重，和百药久服轻身延年。”对肠癌、胃癌病人，康复期可吃红枣；肝癌、肺癌病人也可常吃。总而言之，病人气血不足，特别是红细胞、白细胞、血小板偏低时，吃红枣可作为辅助治疗。此外，山药也是绝佳选择。山药，性味甘平，补中益气，能“除寒热、邪气”。对肿瘤病人来说，常吃山药颇有益处。山药可做粮食，也可做菜，需注意的是，山药多吃容易饱，消化不良的人宜少吃。

过度忌口并不可取

春天宜“清补”与“平补”，晚春时节，气温日渐升高，饮食更要注意清淡，不宜进食羊肉、狗肉、麻辣火锅以及辣椒、花椒、胡椒等大辛大热之品，更不能盲目使用温补药物，比如人参、鹿茸就不合适了。

春属木，与肝相应，所以春天要清肝、养肝，可选用新鲜蔬菜，如马兰头、荠菜、枸杞头、芹菜、青菜、菠菜等。马兰头，能清热、利湿，治疗黄疸、水肿。对癌性发热，放射治疗引起的咽喉疼痛，可食用。黄疸肝炎或肝癌病人，化疗导致肝功能不正常的病人，也可食用马兰头。菠菜营养丰富，有养血、润燥的作用，中医认为可“利五脏，通血脉”。肿瘤病人属久病，平日可多吃。

肿瘤病人常关心“忌口”问题。其实，金元时代名医张子和曾写《儒门事亲》，书中提及，“若专以淡粥责之，则病人不悦而食减，久则病增损命，世俗误人矣”。所以说，“忌口”不宜太严，食谱不宜太窄，否则容易导致营养不良，对病人恢复不利。

这些人体“三角区”也需要好好保养

星报讯(陈旭 记者 马冰璐) 除了面部三角区外，人体还有很多部位暗藏着三角区，这些区域和面部三角区一样对身体健康十分重要，需要好好保养。

颈部三角区：常活动，防劳损

颈椎由颈椎骨组成，颈部金三角区是指颈后枕骨以下包括第一颈椎、第二颈椎的区域。

高危因素：长时间低头、久坐，颈椎间盘突出。粗暴按摩，颈部韧带受损。 枕头过高，颈部韧带劳损。窝在沙发里，违背脊柱生理弧度。

趴桌子上补觉，颈椎变形。

专家建议

正确坐姿：双肩后展，脊柱正直，两足着地；活动颈部：每一两个小时左右就转动一次颈部，动作轻缓；抬头远望：避免过长时间伏案或低头；睡眠方式：睡眠选择合适的枕头；防寒防湿：风寒潮湿会导致血管收缩，血流减慢。

肩部三角区：纠姿势，减酸痛

肩三角相当于上臂肩关节三角肌的位置。

高危因素：长时间用电脑或坐着学习的人，肩胛肌肉劳损。单肩背、斜挎背等不当的背包姿势会引发肌肉酸痛。睡姿不正确，可能无法维持脊背的自然曲线。穿鞋不对。高跟鞋、人字拖会改变身体平衡，脊椎受力不均，加重后背疼痛。

专家建议

避免一个姿势保持过久，常站起来绕肩；背包时最好双肩，不要长时间背重物；运动前要充分热身，运动量要适度，运动中关节保持微弯，避免对抗的阻力伤及关节。

双脚三角区：常按摩，勤自查

足底三角区是指以大拇指为顶点的前脚掌区域。

高危因素：不注意卫生：洗脚、换洗袜子不及时，真菌感染。常穿高跟鞋：脚部挤压，导致拇囊炎、锤状趾、胶质增生。大病牵连：糖尿病导致脚伤长期不愈；甲状腺功能减退让双脚冰凉；痛风、关节炎产生大脚趾等。

专家建议

常泡脚：可加快血液循环，缓解腿脚胀痛、改善睡眠。但泡脚不要过久，温度不要过高；坚持运动：每天提脚跟、伸膝勾脚、甩腿运动；讲卫生：及时换洗袜子，穿柔软、舒适、透气性好的鞋袜。

“挤”公交、地铁不妨进行简单健身

对于上班族来说，每天上下班的通勤是一件很累人的事。不过，也有人自我安慰，就当锻炼身体吧！省国民体质监测中心主任陈炜认为，“挤”公交、地铁对身体并没有多少锻炼价值，相反，对于身体弱、年龄大的人来说往往充满了风险。但是，如果方便时可以自觉做点简单运动，这样也能取到一定的健身效果。 ▌记者 江锐

简单健身有好处

陈炜说，如果一个人的通勤每天都这么“挤”着，那么他的身体一定会出问题甚至危险。因为“挤”公交、地铁时我们的身体往往不是在正常姿态下，一些部位可能已经扭曲、错位，而如果长期处在这样异常、扭曲的状态下，那么可能对关节、韧带、颈椎、心血管等都会造成影响。

有一位40多岁的市民，曾经每天也要挤1个多小时地铁、公交上班，结果膝盖越来越痛，一检查发现膝盖韧带损伤严重。为了避免太过拥挤，他现在宁愿早上反方向多坐几站去赶始发车，晚上过了高峰期再回家。他说，其实只要不拥挤，能自如站着也没什么，因为只要能不时活动活动腿脚、关节，避免长时间僵持，对身体并没有多少伤害。

对于很多人来说，常常在等公交或者坐公交的时候无事可做，与其这样还不如充分利用这段时间来锻炼一下身体。关于在公交、地铁上的锻炼方法也早已不新鲜，前提就是不能太拥挤、不能妨碍他人。

陈炜建议，在公交车、地铁里的一两个小时中，方便时可以自觉做点动作，如提手、下蹲，头部、腰部运动，两腿轮换用力等等，这样也不至于感觉旅程乏味。而长时间乘坐交通工具后，回到家里最好还要配合做些俯卧撑、仰卧起坐，或结合哑铃、拉力器等器械做些补充，这样均衡锻炼的效果会更好。

通勤路上巧锻炼

公交、地铁上，我们除了玩手机，还可以在不妨碍他人的情况下做些小运动，既健身又打发时间。

1.握拳运动

双手用力握拳再张开，反复此动作大约1～2分钟，这样能使我们的手臂肌肉得到很好的锻炼，同时还可以增加个人力量。

2.收腹运动

将自己全身的注意力都集中到腹部，当吸气时使腹部自然膨胀，呼气时自然收紧腹部，反复锻炼此动作，直到自己的腹部有略微的灼热感为止。此运动可以有效锻炼腹肌，对经常坐办公室的人群很有帮助。

3.小腿运动

首先单手拉住公交车的栏杆、吊环，双脚脚后跟离地约5～10cm，直到你的小腿感觉到酸胀，然后恢复站立状态，待休息完成后继续让脚后跟离地。反复做此动作可以很好地锻炼小腿肌肉群。

4.座位运动

当车上有座位坐时，我们可以将双腿呈90度摆放好，然后脚尖尽力上摆，接着抬起脚后跟，反复这样交替的锻炼可以使我们小腿肚的肌肉线条变得很好看。男士还可以将双腿抬离地面，保持悬空的状态，能坚持多久就坚持多久。

5.吊环运动

我们可以利用公交车上的吊环，单手拽住吊环，时而握紧，时而放松，充分地锻炼我们自己的手腕肌肉。如果公交车上人不多，我们可以双手各拉住一个吊环，也做松拉的动作，这样可以有效锻炼手部肌肉群。