

端午时节的养生智慧

端午时节正值春夏之交,天气逐渐炎热,空气潮湿,容易蚊虫滋生、病菌繁殖。古人认为此时百毒齐出,易发生传染病,又称农历五月为恶月或毒月。故一直以来,人们通过端午节的各种传统习俗,巧妙地融入中医药的智慧,帮助身体适应季节变化,防病养生。

祛邪辟秽艾蒲香

民间谚语云:“五月五日午,天师骑艾虎,手执菖蒲剑,蛇虫归地府。”每到端午时节,家家户户就将艾草和菖蒲悬挂于门楣或厅堂,用以抵挡病邪及秽浊之气进入家中。艾草,菊科蒿属多年生草本植物,有温经止血、散寒止痛、外用祛湿止痒的功效,它的特殊香气还可驱虫。菖蒲,是天南星科菖蒲属的多年生草本植物,有开窍醒神、化湿和胃、祛风除湿的功效,因外形似一把宝剑,称之为“蒲剑”。人们插艾草挂菖蒲,既祛邪辟秽,又驱蚊驱虫,净化

空气。此外,端午时节因气候湿热,易患皮肤病,也可用艾草和菖蒲煮水来洗浴,既能祛湿止痒,又能温通经络。

健脾养胃粽子尝

说到端午时节的饮食,首先就是粽子。一种用粽叶包裹着糯米、红豆、大枣等食物蒸煮而成的端午传统节庆食物。常用的粽叶是箬竹叶,能清热除烦,生津利尿;糯米性甘平,能补中益气,健脾养胃;红豆性平微温,具有健脾祛湿、利水消肿的作用;大枣性甘温,亦能补中益气又养血安神。所以从中医角度看,粽子就是一道具有很好食疗作用的药膳,特别适合在初夏食用。但因糯米不易消化,所以不宜多吃,特别是老人和小孩以及肠胃病患者。

驱虫防病戴香囊

农历五月初五,古时称毒月毒日,疫病易发,故不论大人小孩都佩戴着装满药粉的香囊以驱虫防病。香囊是一种将传统

中草药装入布袋或丝袋中制成的佩饰,既有装饰作用,又有防病保健的功效。端午香囊一般以芳香化湿药如藿香、佩兰、苍术等为主,配伍艾叶、石菖蒲、苏合香等驱虫辟秽、开窍醒神,配伍荆芥、防风、白芷等解表散寒、祛风止痛,配伍陈皮、木香、白术等理气健脾、消食和胃,配伍合欢皮、玫瑰花、佛手等疏肝理气、解郁安神。

近年来,不论是日常保健养生,还是作为端午特色礼品,中药香囊都承载着健康与美好的寓意,被越来越多的年轻人喜爱。但目前市面上有很多来源不明的香囊,为确保香囊的品质和安全,建议购买时选择正规药店或医院,并在医生或药师的指导下使用。

加强运动身体康

划龙舟是端午节的传统习俗活动,过去或是为纪念屈原或是祭祀祈福,现在是一项融合团队协作与文化信仰的体育运

动。中医认为“动则生阳”,适当的运动有助于增强心肺功能,促进气血运行,增强机体免疫力,还能缓解压力、调节情绪,保持身心健康。除了划龙舟,大部分人群还可以选择太极拳、八段锦、五禽戏、易筋经等中医养生运动,这些运动简单易学、强度适中。可以根据自身情况选择合适的方式和强度,并坚持长期锻炼,以达到更好的强身健体效果。

所以,从驱毒避疫的岁时节令,到全民参与的佳节盛宴,我们在感受传统文化魅力的同时,将端午习俗与中医养生巧妙结合。挂艾蒲以辟秽,食药粽以养胃,系香囊以防病,划龙舟以健体,我们与自然进行着默契的对话,实现身心的调养与保健,以独特的方式诠释着中国人的养生智慧。

(作者:谢晶心 福建中医药大学附属第二人民医院 药学部 中药师)

低剂量胸部CT 早期发现疾病的“高清雷达”

在医学影像飞速发展的今天,胸部CT检查已成为筛查肺部疾病的重要手段。然而,许多人对“辐射安全”始终心存顾虑。近年来,“低剂量胸部CT (Low-Dose CT, LDCT)”逐渐走进公众视野——它既能清晰捕捉肺部情况,又将辐射量降至传统CT的1/5到1/10。今天我们来揭开这项技术的“神秘面纱”!

低剂量CT的“减辐密码”: 如何做到既清晰又安全

传统CT通过X射线穿透人体后生成断层图像,就如给身体拍“切片照片”,而辐射剂量与X射线的强度、扫描时间密切相关。传统的CT就像高亮的手电筒长时间照射,虽然看得清楚但辐射大。而低剂量CT通过两项核心技术实现辐射“减量”而成像“不减质”:

1. 智能调节X线亮度

就如手机屏幕自动调节亮度。由于肺部自带空气对比,就像在黑屋子里找白气球,不用太亮也能看清楚。所以CT扫描肺

部时,X线强度调整为原来的1/5 (从100~200mA降到20~50mA),肺部病灶亦能清晰显示。

2. AI修图黑科技

传统CT像用美图秀秀一键修图,需要足够“光线”才能避免照片模糊。低剂量CT用的是精修师反复优化,通过计算机不断修正图像(即迭代算法),像用PS把模糊照片一点点修清晰,即使光线不足也能保证画质。

简单来说,LDCT就像用节能模式拍照:既调暗了闪光灯亮度(辐射“减量”),又用智能修图补救画质(成像“不减质”),最终既保护身体又保证成像效果。

为何它成为肺癌筛查的“黄金标准”

世界卫生组织数据显示,肺癌是全球癌症死因首位。而早期发现可将5年生存率从19%提升至73%。LDCT在此领域大放异彩:

1. 灵敏度碾压X线胸片

X线胸片易漏诊<1cm的小结节,而LDCT可检出2~3mm

的微小病灶。美国国家肺癌筛查试验(NLST),涉及33个医学中心进行的队列研究证实,与胸片相比,低剂量胸部CT使肺癌死亡率降低20%。

2. 高危人群的“保护盾”

建议以下人群每年筛查:

- ▶ 50~80岁吸烟者(>20包/年或戒烟不足15年)
- ▶ 被动吸烟者或者环境油烟吸入人群(≥20年)
- ▶ 患慢性阻塞性肺疾病或矽肺等肺病史
- ▶ 有职业暴露史(接触石棉、氡气等致癌物>1年)
- ▶ 有肺癌家族史人群(包年=每日吸烟包数×吸烟年数)

这些误区 您是否中招了

误区1:低剂量=零风险

尽管辐射量显著降低,但特殊人群仍需注意,比如孕妇、儿童等对辐射敏感。临床医生应严格遵循“正当化、最优化”原则,避免过度检查。

误区2:查出结节就是癌

研究显示,CT筛查中约

96%的肺结节为良性(如炎症结节、结核球)。对于<6mm的微小结节,通常建议观察而非立即手术。

误区3:做了CT就不用体检

一方面:低剂量CT主要针对肺部,其联合肿瘤标志物检测(如癌胚抗原、细胞角蛋白19片段)可提高筛查效率。另一方面其无法替代超声、血液检查等其他体检项目。

我们应理性看待低剂量胸部CT——这把“双刃剑”。低剂量胸部CT如同一把精准的“生命探测器”,让早期肺癌无所遁形。但任何技术都需在效益与风险间权衡。对于高危人群应注意定期筛查,普通人群不必“谈辐色变”,更切忌盲目检查,应在专业医生指导下科学决策,才能真正让技术为健康护航。

(作者:林敏 福州大学附属省立医院 健康管理中心 主治医师)

李力 福州大学附属省立医院 健康管理中心 主任医师)