

防疲劳 中医“未病”咋支招

春天容易犯困,秋天时常乏力,这就是我们常说的“春困秋乏”。而对于很多“阳康”之后的人来说,这种疲劳感可能更为明显。从中医角度看,这常常与体质失衡有关。疲劳状态多在病前病后出现,与现代人精神压力大、生活节奏快、饮食不规律等密切相关。因此,积极地进行起居、饮食、运动、情志等方面的调整,是“未病先防”的关键。中医“治未病”思想注重“未病先防,既病防变,愈后防复”,其独特的理论能够对机体的亚健康情况进行有效改善,下面就让我们一起来了解一下,中医是怎样通过调节人体机能来应对各种常见的亚健康问题的。

中医调理

1. 中药干预:主要是针对病人的不同病症以及不同的身体状况来选择合适的中药,进行科学调理。如果是气血虚弱者,可以服用一些具有补气养血作用的中药,比如黄芪、党参、当归、熟地黄等;阳虚者可用附子、干姜、肉桂等温阳散寒药物;阴虚

火旺者,常用养阴泻火的中药有生地、麦冬、玄参等。

2. 针灸:这是一种传统的中医疗法,通过刺激特定穴位来调整气血、疏通经络,从而消除疲劳。比如,针灸足三里、关元和气海等穴位,既能滋补气血,又能减轻疲倦。

3. 艾灸:此中医干预方式,具有温阳散寒、健脾和胃的功效。中脘穴在上腹部,前正中线上,肚脐上方4寸处,为胃募穴;脾俞位于人的后背,第十一胸椎棘突下旁开1.5寸处,是脾的背俞穴,刺激这几个腧穴可以加强脾胃的机能,促进气血的生长。

4. 穴位推拿:对足三里、气海、关元等穴位进行推拿按摩。足三里为足阳明胃经要穴,在小腿外侧,犊鼻下3寸,每日按摩10~15分钟,能起到补中益气的作用;气海和关元位于小腹,是人体的元气之海,经常按摩这两个地方,可以起到补肾的作用。

膳食调理

1. 三餐要有规律,不要暴饮暴食,也不要节食。

2. 避免吃生冷、难消化、油腻的食品;尽量不要吃油炸、辛辣刺激等的食物,也不要摄入过多的脂肪和碳水化合物。

3. 膳食调理可以选择具有健脾益气的食材,如小米、红薯、黄鱼、胡萝卜以及羊肉等,能够在健脾益气的同时,起到滋阴补肾的效果。

情志调节

1. 应培养乐观开朗的心态,避免过度劳累和焦虑,保持心境平和。

2. 若出现负面情绪,可以休息一下,或者改变自己的生活习惯,调整生活与饮食方式,通过听舒缓的音乐、适当运动等,缓解身体的疲惫,减轻心理压力。

运动调理

1. 运动量:运动时,要注意控制运动量,并长期坚持。建议以低强度、多次数的运动为主,降低单次锻炼的总负荷,合理安排运动时长,循序渐进。比如每天慢跑30分钟,或者快步走30分钟,直到身体微微出汗为止。不要用力过猛,也不要进行高强

度的活动,避免长时间憋气的运动。

2. 锻炼的时机:最好的时段是在白天,尤其是早晨,阳气上升之时。通常是在早上6点到10点,每次运动时间为15~60分钟。

3. 自我保健办法:选择八段锦、五禽戏、太极拳等养生运动,一次1~2遍,坚持锻炼能起到固肾、强筋骨的作用,使身体慢慢变好。可以选择一些比较好的运动方式,比如慢跑、健步走等。

中医“治未病”应从整体的角度出发,结合辨证施治,针对人体疲劳、失眠、脾胃虚弱等亚健康现象,贯彻“治未病”的理念,使人体达到机体的平衡状态,以远离病痛。当然,日常生活中我们可以把中药调理与生活结合起来,养成健康的生活习惯与饮食习惯,赶走“疲劳”感。

(作者:陈劲智 泉州市中医院 副主任医师)

人类血型是怎么被发现的

在现代医学变成常识以前,输血是一项既危险又充满未知的操作,有些患者输血后迅速康复,而另一些人却急剧恶化甚至死亡——究竟是什么导致了如此巨大的差异?这一难题长期困扰医学界,直至20世纪初“血型”这一关键概念被发现,人类血液中隐藏的奥秘才得以揭示。本文将带您回顾血型的发现历程,解读其科学原理,并探讨其在医学与社会中的重要意义。

血型的发现:从迷信走向科学

古代的人们对于血液充满神秘想象,视其为生命之源,甚至有宗教、占卜的意义,最早的输血尝试出现在17世纪的欧洲,当时医生尝试将动物血液(如羊血)输入人体,不但没有治好病,还引起强烈的反应,甚至死亡。到19世纪末期,输血技术有所发展,但仍然经常出现严重的并发症,科学家开始怀疑血液自身存在“差异”。

这个谜团直到1900年才被奥地利科学家卡尔·兰德施泰纳

破解。他通过将22名同事的血清和红细胞进行交叉混合实验,发现不同人的血液混合后,有的会发生凝集反应,有的则相安无事。据此,他将血液分为A型、B型和C型(后改称O型)三种类型。1902年,他的学生德卡斯特洛和斯特利又发现了第四种血型—AB型。ABO血型系统的建立,首次实现了人类血液的科学分类,为安全输血奠定了坚实基础。兰德施泰纳因这一重大发现获得1930年诺贝尔生理学或医学奖。1940年,Rh因子(即“Rh阳性”和“Rh阴性”)的发现,进一步解释了母婴血型不合等问题。

血型的科学机制:抗原、抗体与免疫反应

血型的本质是红细胞上携带的特定“抗原”,即一类糖类或者蛋白质。例如,A型血携带A抗原,B型血携带B抗原,AB型血同时带有A和B抗原,O型血则两者皆无。人体免疫系统能够识别自身抗原,一旦外来血液中的“非我”抗原进入,便会激活

抗体发起攻击,导致凝集、溶血等严重后果。

ABO系统中,抗体反应很重要,比如O型血的人有抗A和抗B抗体,所以只能接受O型血;AB型血者无上述抗体,可接受任何ABO血型,故被称为“万能受血者”。Rh系统中Rh抗原也就是D抗原也会引起免疫排斥,Rh阴性的人如果怀上了Rh阳性胎儿,有可能在分娩或者再次怀孕的时候产生免疫反应,造成新生儿溶血。

血型的医学应用与社会意义

血型的发现不仅革新了输血医学,更深刻影响了产科、法医学等多个领域。临床上,准确的血型匹配对手术、创伤救治、分娩安全等场景来说至关重要。现代医院创建起完善的血型检测和血库系统,确保每次输血均在免疫相容的前提下进行。

在产科领域,针对Rh阴性母亲,医学界已普遍采用抗D免疫球蛋白免疫球蛋白注射,有效预防胎儿溶血病。血型还曾广泛应用于法医亲子鉴定、个体识

别乃至刑事案件侦查。尽管DNA技术如今更为精准,血型仍作为快速初筛手段发挥价值。

从全球角度看,不同人群的血型分布差异显示了人类迁移与进化历程,例如,O型血在北美原住民中比例极高,B型血在中亚和南亚更为常见,这些分布同某些传染病抵抗能力有关联:O型血者对疟疾抗性较强,而A型血者可能对部分病毒更易感。

血型的发现揭示了人类免疫系统的个体差异,彻底改变了医学实践逻辑。输血从高风险操作转变为常规救治手段。从抗原和抗体的精确识别到血型与遗传、疾病以及人类演化的紧密联系,血型的研究远未止步。随着精准医学发展,我们有望进一步解读血液中蕴藏的生命密码,推动医学向更安全、更个性化的方向迈进。

(作者:谢晓兰 厦门市中心血站 主管检验技师)