

# 解郁 通络 软坚 排毒

## 孙彩珍:深耕中医抗肿瘤近30年

孙彩珍出生在浙江省磐安县方前镇陈畚村,那是一个群山环绕的小山村,漫山遍野中长着各类中草药。很小的时候,孙彩珍和哥哥就跟着大人们上山采草药,拿到集市上卖,换点零花钱,买书、买本子。

但孙彩珍没有想到,她将来的职业竟会与中医中药结缘:“我原先学的是会计,工作了没几年,最后还是跟着哥哥一起,走上了中医之路。”

孙彩珍今年54岁,现在是中华中医药学会肿瘤分会常委、金华艾克医院创始人。深耕中医肿瘤领域近30年,摸索出一套“解郁、通络、软坚、排毒”独特的手法。又有谁知道,这期间孙彩珍历经了多少曲折,付出了多少心血?

### 受家庭影响,兄妹俩踏上行医之路

1992年,孙彩珍的父亲不幸被查出患上肝癌,而且已到晚期。父亲是家里的顶梁柱,一个家怎么能没有父亲?25岁的孙彩珍和30岁的哥哥带着父亲四处求医,但医生们都说不行了,太晚了,没办法,还是回家吧,想吃点什么就吃点什么。

孙彩珍的哥哥对中草药有很高的领悟。高中毕业后,哥哥在当地供销社负责收购中药材,与中药材有了更多的接触。面对父亲的情况,哥哥和孙彩珍心一横,决定自己寻药试药。

父亲的病情一点一点出现转机,兄妹俩“出了名”。一传十、十传百,远近的好多病人都找上门来。当年兄妹俩毕竟是“土郎中”,没有行医资格,但病人大老远赶来,总不能不管不问吧?看着每天进进出出来求医的病人,孙彩珍兄妹俩确立了自己的人生目标,立志成为堂堂正正的中医,去帮助更多有需要的人。

于是,孙彩珍辞职,跟哥哥一起走上了从医之路。兄妹俩一边积累经验帮助病人,一边系统学习中医。几年后,兄妹

俩都拿到了省中医学(现浙江中医药大学)成教学院毕业文凭,和国家组织统考的执业医师证书,终于实现了心愿。

后来,他们把诊所开到了县城;再后来,开到了东阳。1999年,他们在金华创办中医抗肿瘤医院——金华艾克医院。2003年,他们来到杭州,创办了杭州艾克(种福堂)中医肿瘤门诊部至今,2016年又在杭州设立杭州种福堂中医院,是浙江省市医保定点单位,浙江省一卡通异地就医、全国跨省异地就医联网结算医疗机构。

### 20多年的摸索,找到一条独特之路

活马医的心理找到我们;也有的是刚发现小肿瘤,还处于早期,希望通过中医治疗。”孙彩珍深有体会地说,中医在我国有数千年的历史,是我国优秀的传统文化。中医治疗肿瘤,有可以继承的东西,但更多的还是要靠我们在实践中不断总结经验,不断去创新。

孙彩珍说,从事中医治疗肿瘤近30年,研究中发现,扶正祛邪的、以毒攻毒的都各有优点和局限。经过反复验证后,她对肿瘤治疗慢慢形成了自己的看法:解郁、通络、软坚、排毒。

解郁:中医认为,肿瘤是由气、血、痰、毒

相互交错而成的有形肿块,即气滞、血瘀、痰凝、毒聚。临床上,肺、肝、胃、大肠、妇科等肿瘤,跟气滞有关。气滞致病,就要解郁,通过海藻、昆布、香附、合欢皮、郁金等解郁药物,调理病人的气机。

通络:中医认为,“血为气之母,气为血之帅”。血的运行是靠气的推动,气滞则血瘀,有血瘀就要活血通络。得了肿瘤,实际上就是人体的排毒系统不行了,毒气不能正常排出体外,所以必须通过通经络、通肠道、通窍(包括开汗孔),遵循中医“以通为贵”之训,将体内之毒排出体外。



中华中医药学会肿瘤分会常委、金华艾克医院创始人孙彩珍

软坚:肿瘤坚硬如石,但要软化也是有可能的。牡蛎、海蛤、昆布、海藻、鳖甲等是软坚散结的中药材。在变软过程中,肿块有的可能会稍大一点起来,也是正常的反应。

排毒:肿瘤病人痰凝是肯定的,表现为脉象滑,大多有舌苔厚腻、痰性流动症状,所以肿块容易转移,痰湿粘滞难去。为什么局部的肿块切得干干净净了,有一部分患者在若干时间后又复发了呢?根本的一条,就是五脏六腑的毒没有排出体外。在排毒上,我们会重用白花蛇舌草、金丝吊葫芦等解毒药材。

### 好药材也要结合实际病情,大胆而科学使用

所举办中药材比武大赛,蒙上参赛者的眼睛,仅凭手摸、鼻闻和舌尝,来判断这是什么中药材,其作用是什么。“我们举办的辨别中药材比武大赛,拿出十几味中药让大家来猜。有一味药材叫山豆根,刚毕业的大学生很少有人知道,就是有多年经验的药剂师蒙上眼睛也很难辨别出来,但我们这里有一个20多年的老药剂师,叫何卫荅,她一下子就说了出来。没有实践经验,有些中药材是很难辨别出来的。”

比武只是形式,更重要的在于实质,即药材的质量。严把药材质量关,这一点孙彩珍向来十分重视。“我们的白花蛇舌草是绿色的,其他地方大多是黑色或者褐色的,因为我们的白花蛇舌草是不洗的。我们认为水洗以后会降低药效。”

有了好药材还不够,还要根据病人实际情况用药,该大胆用药时要毫不犹豫,敢闯禁区。在确保安全的前提下,有的药要重用,这样有时能出其不意。“肿

瘤有很多超乎人们想象的东西,书里面是没有的。比方肺肿瘤咳血、肝肿瘤消化道出血,如果仅仅用止血药是止不住的,给病人服用活血止血、凉血止血的药,反而血就止住了。为什么?因为肿瘤出血大多属于瘀血出血或血热妄行出血,肝肿瘤消化道出血,用三七粉、白芨粉、大黄炭就有很好的止血作用。我们常通过治肺来治疗肝硬化腹水,通过治肝来治白血病,这一切,靠的就是多年积累起来的临床经验。”孙彩珍说。

### 预防和治理肿瘤,心情愉悦、精神放松很重要

发现肿瘤的4个月前,有三分之一的患者曾经发生过非常气愤的事情,或者长期感觉郁闷,或者长期处在工作和生活的高压之下。用中医的话来说,这就是气滞致病。如果长期气滞,就有可能引发肿瘤。这也正是治疗上首先要“解郁”的重要原因。

所以,对于现代人来说,防范肿瘤于未然,很重要的一点是心情愉悦、精神放松。即使每天的工作很多很繁琐,要学会科学计划,一件一件去落实,做到“身累

心不累”。压力大了、生活中遇上一些不顺心的事,要想得开,不要耿耿于怀。

如果不幸患了肿瘤,怎么办?不少人第一时间的反应是不相信,觉得不可能。接着会感觉受到了沉重打击,似乎天都要塌下来了,特别是性格内向的人,在亲人面前装平静,一个人的时候悲伤压抑、想东想西。有人说,肿瘤病人有三分之一是被自己吓死的,大概指的就是这种情况。孙彩珍说,与其恐慌悲伤,不如坦然

面对,积极配合医生,中西医结合治疗。需要手术、化疗的,遵医嘱尽快做。同时,尽早让中医介入治疗。

当然,肿瘤治疗目前还是一个医学难题。孙彩珍说,药到病除、包治百病,这样的话没有哪个医生敢说。自己所做的一切,都是依托积累多年的临床经验。无论如何,她都会尽自己的最大努力,给肿瘤患者多一些生的希望。

全媒体记者 王莉莉

## 爱生气伤肝是真的吗

常听人说坏情绪伤肝,这是真的吗?在中医理论中,五行中的木、火、土、金、水分别对应人体五脏的肝、心、脾、肺、肾。喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等“七情”是人类正常的心理活动,但过度就可能引发疾病。

喜,在五脏属心;怒,在五脏属肝;忧、悲,在五脏属肺;思,在五脏属脾;恐、惊,在五脏属肾。因而中医有“大怒伤肝”“多忧伤肺”“大怒伤肝”“多思伤脾”“多恐伤肾”的说法。

其中,“大怒伤肝”是指经常发怒的人容易出现肝气郁结、肝阳上亢,继而造成一系列疾病症状。尤其是原本有肝脏疾病的人长期情绪不佳,更易加重病情,长此以往就是恶性循环。同时,肝病患者对疾病的思虑、忧伤,也使得脾、肺受到损害。这样一来,五脏中有三脏都将受损,可见不良情绪对于肝的影响。

中医认为,不良情绪与肝脏疾病的发生关系密切。人情绪低落时,免疫力会下降,疾病就会乘虚而入。情绪抑郁使血液流动淤滞,还能影响肝细胞的再生及肝脏的代偿能力,不利于肝病恢复。所以,少生气、不生气,保持良好的心情和乐观的心态,对身体百利而无一害。同时,人要保持一颗平常心,不给自己施加超出承受范围的压力。

据北京日报

## 治痛风先减体重

不少老人一听说自己血尿酸值高,总是先有“医生,给我开药吧”的想法。但其实,调节生活习惯才是最重要的。

高尿酸老人要注意:第一,控制饮食,减轻体重。肥胖者减重后,大多数人的尿酸值会降下来。除了控制卡路里,还要注意不要摄入过多嘌呤。第二,尽量不要饮酒。啤酒中含有大量嘌呤,而且酒精本身就能升高尿酸值。第三,保证足量饮水。排尿的同时,能排除尿酸,但心脏功能和肾脏功能不好的患者要慎重。第四,适度运动。为了减肥和预防尿酸引起的并发症,强烈建议患者动起来。不过,太剧烈的运动反而会引起尿酸增高,诱发痛风。所以,量力而为、长期坚持,才有效果。第五,保持好心态。痛风患者中,急性子的人很多,这种类型的人,情绪易波动,尿酸值也易上升。

虽说高尿酸血症可以通过生活方式而改善,不是必须立即服药,但如果痛风反复发作(12个月内≥2次)、有痛风石、慢性痛风性关节炎、关节损伤、肾损伤等的患者要积极考虑药物治疗。

接下来说说痛风治疗。在痛风急性发作期,受累关节应得到休息,可将其抬高,进行冷敷。让发作部位受热、推拿和按摩都会起到反作用,应尽量减少活动。可在医生指导下规范使用止痛药物。

痛风急性发作控制后,感觉治好了,其实造成痛风发作的尿酸高这一毛病,还没从根本上解决。所以,对痛风的治疗此时才刚开始。通过降低血尿酸的治疗,使尿酸在体内的尿酸结晶溶解,才能预防痛风复发和可能的并发症。

痛风治疗期间,一定别忘了多喝水及吃小苏打片碱化尿液。记得要不急、不躁,持之以恒。血液中的尿酸浓度突然下降后,由于沉淀在关节处的尿酸结晶大量溶解的缘故,有可能诱发痛风,所以在医生的指导下,慢慢降低尿酸值。

据人民网

## 一次心电图异常不等于心脏病

心电图是临床工作中判断有无心脏病异常的一种检查方法,因其无创、快速及方便被广泛应用。心脏是一个电和机械收缩协同发挥作用的器官,其中电活动是心脏正常工作的前提。心电图就是通过体表电极连接人体并记录心脏电活动,从而发现是否存在异常,它是诊断冠心病、心律失常等疾病的必要手段。虽然心电图能反映心脏病变,但也存在不确定性,尤其是偶然一次的心电图结果。

心电图的结果是某一时刻心脏电活动的记录,只能体现这一瞬间心肌的活动是否井然有序。很多因素都可能干扰瞬时心脏电活动,比如运动、情绪、饮用茶或咖啡、服用药物,甚至佩戴手表等,最终出现一份“异常”报告。通常情况下,患者需要在静息适宜的环境中进行心电图检查,有时医生还需要多次复查并进行前后对比,这样的结果更可靠,也更容易发现真正的疾病。

正常人也存在某一时刻心电图异常,如早搏。身体健康的成年人在24小时内常出现若干次早搏,若在此时恰好检查心电图,就会捕捉到异常结果。此外,有些正常人的心电图图形总是类似于存在病态的图形,如果单纯依靠心电图进行诊断,可能出现误诊。因此,需要结合患者的病史、症状及其他检查综合判断,才能得到准确的诊断。

反之,心电图看起来正常是不是就不存在心脏病呢?这也是不准确的。大量临床研究证实,很多冠心病患者的心电图看起来与正常人无明显差别,心梗中的非ST段抬高型患者的心电图在早期也没有明显变化。此时,若不结合患者信息及其他检查,很容易漏诊。这也提醒大家,如果想要排查是否存在某种心脏病,不能仅凭一次心电图结果就下结论。

要准确应用心电图结果来发现心脏病,第一,要结合症状和病史。如果日常吸烟同时合并胸闷、胸痛,要高度警惕患有冠心病。此时,可采用心电图进行初筛。第二,结合其他检查综合评判。心脏彩超可评价心脏功能及结构变化,冠脉CTA是诊断冠心病的主要手段,动态心电图是发现心律失常的重要方法,心肌酶及心肌坏死标志物的检测可区别心绞痛和心梗。上述检查辅以心电图结果,能更准确地诊断疾病。总之,不能只依据任何偶然的一次检查来判断有无疾病,如果出现胸闷、胸痛、心悸等症状,建议及时到医院诊治。

据健康时报

## 吃自热食品,请保持正确“姿势”

近来自热食品在网络走红,从咖啡、牛奶,到奶茶、功能性饮料、红酒,各类饮品皆可自热。早在几年前,自热火锅、自热米饭就火过一阵。以自热火锅为代表的自热食品市场,如今依旧保持着快速增长势头。

不过,与自热食品相关的安全事故也时有发生,让很多人吃得战战兢兢。那么,食用自热食品的正确“姿势”是什么呢?让我们来听听相关专家怎么说。

### 按说明操作,莫在狭小环境中食用

首先,让我们来了解下什么是自热食品。

自热食品自带发热包,其遇到水后温度会上升,最长保温时间约为3小时。使用时,只需将特制的发热包放在食盒底部,浇上杯凉水即可制作出热气腾腾的食物。

自热食品加热包的主要成分包括碳酸钠、铁粉、铝粉、焦炭粉、生石灰等,只要往加热包浇凉水,食盒就可迅速加热至150摄氏度,依靠化学反应放热。然而,自上市以来,因操作不当导致自热食品发生爆炸的事件屡有发生。一些人因此把自热食品视作“定时炸弹”,避之唯恐不及。

对此,专家表示,只要规范操作,自热食品是不会发生爆炸的。消费者如果能够

严格按照规范制作自热食品,总体来说这类食品是安全的;若不按照规范操作,就会存在安全隐患。

因此,消防部门提示消费者,在食用自热食品前,须阅读产品使用说明,并严格按照产品提示操作,特别是不要在汽车、火车车厢等密闭、狭小的环境中食用。如果家里用的是玻璃餐桌,最好在自热食品下面加隔热垫,以避免玻璃炸裂。同时,食用后,应避免自热食品垃圾大量堆积或与水直接接触;使用后的发热包,也应将其按有害垃圾,进行分类处置。

### 营养单一、钠含量超标,不宜长期食用

由于自热食品食用很方便,因此很多人会经常性食用自热食品。

然而网上流传着这样一个说法:在加热自热食品时,热源与食品直接接触,如果温度超过65摄氏度,其中的有害物质就会渗入食品,长期食用会对人体的消化系统、生殖系统、中枢神经系统造成损害,严重的会引发肠癌。

专家表示,自热食品只是用自带热源给食物重新加热而已,热源并不与食物直接接触,并不影响食用。这种加热方式,与放在锅里、微波炉里加热,是一样的。



对于这种食品是否会引发肠癌,据专家介绍,肠癌的发病原因很复杂,学界尚不清楚其发病机理,目前没有充足的证据证明吃自热食品会致癌。

虽然食用自热食品不会引发肠癌,但是作为方便食品的一员,自热食品依然存在营养搭配单一和钠含量超标的问题,不宜长期食用。以自热火锅为例,各大品牌的菜品种类非常相似,多以午餐

肉、粉条、藕等食材为主,营养搭配不均衡,脂肪、盐等成分含量严重超标。某知名品牌麻辣牛自热火锅的营养成分表上显示,该产品每100克中脂肪含量为86.3克,营养素参考值为144%;钠含量为5.9克,营养素参考值为295%。二者含量均超过中国营养学会的推荐摄入量。其他品牌的自热火锅营养成分表,大多也是如此。

据科技日报