

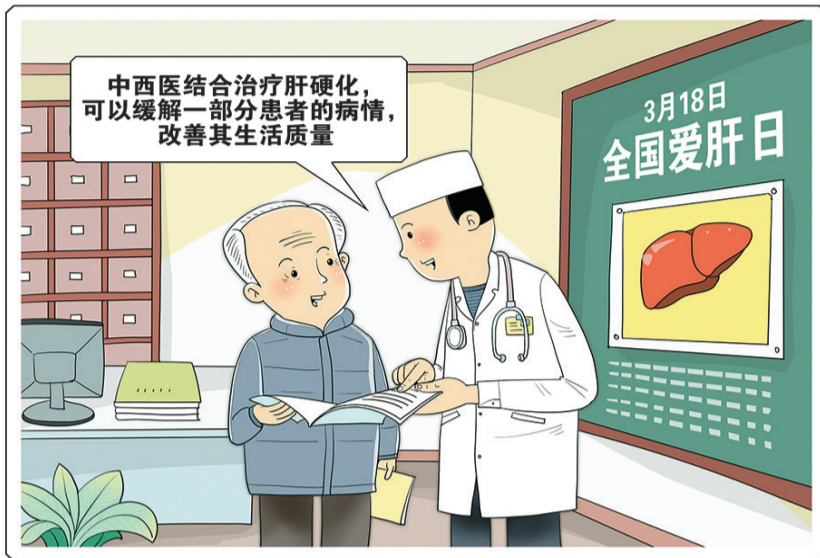
全国爱肝日： 中西医优势互补助力缓解肝硬化

新华社北京3月17日电（记者田晓航）3月18日是“全国爱肝日”。医学专家介绍，肝硬化是临床常见的严重肝病，而中西医结合治疗可以缓解一部分患者的病情，改善其生活质量。

首都医科大学附属北京地坛医院中西医结合中心主任医师侯艺鑫介绍，肝硬化通常由一种或多种病因长期作用造成的慢性肝脏损害引起，常见病因包括肝炎病毒感染、代谢相关脂肪性肝病、酒精性肝病等。肝硬化早期症状可能十分隐匿，进展至失代偿期时，患者常出现腹水、黄疸、消化道出血、肝性脑病等严重并发症，生活质量大幅下降，生命受到威胁。

侯艺鑫说，中医认为，肝硬化的发病与情志失调、饮食不节、感染疫毒等因素密切相关，在慢性肝病进展至肝硬化的过程中，肝、脾、肾三脏俱损，中医通过调肝养肝、健脾醒脾、补肾填精等方法，扶助正气，调节免疫，为改善肝硬化提供动力；而西医在肝硬化治疗上有着明确的针对性，例如，西药里的乙肝、丙肝抗病毒药物能迅速控制病毒复制，这是中药所不具备的。

“中西医结合治疗肝硬化能够产生‘1+1>2’的效果。”侯艺鑫介绍，中



中西医结合治疗

新华社发 朱慧卿 作

西医结合治疗有助于降低早期肝硬化患者的肝脏硬度值、稳定肝脏功能；针对失代偿期肝硬化患者，则有望通过改善肝脏合成、代谢功能，减少腹水、消化道出血、肝性脑病等并发症发生，使失代偿期肝硬化出现再代偿状态，从而提升患者生活质量，延长生存期。

肝硬化患者除了积极配合治疗之

外，还需在日常生活中做好自我管理。中国中医科学院西苑医院肝病科主任张引强提示，患者应保持健康生活方式，严格戒酒，避免过度劳累，保证充足睡眠；同时应做好情绪管理，避免过度紧张、生气大怒、多思多虑；还应结合疾病情况遵医嘱做好饮食管理。

关注闭角型青光眼 守护双眸光明

青光眼是全球主要致盲性眼病之一，被称作“视力小偷”，它在不知不觉中损伤视神经，最终导致视力的永久丧失。闭角型青光眼在我国的发病率高，而且致盲的风险远高于其他类型的青光眼，造成的危害更大，更需加强警惕。积极应对闭角型青光眼，是我国防盲工作的重点。

为什么闭角型青光眼在我国尤其高发呢？简单来说，中国人群普遍眼球相对较小，当然，这里说的“小”并不是我们通常认为的眼睛外观上的大小，而是指眼球前后径较短，导致眼内空间更加局促拥挤。当眼球内部空间不足，虹膜和晶状体等组织互相挤压，就容易妨碍房水的正常循环，房水无法顺利排出就会造成眼内压力升高。这种压力的持续升高，会压迫并损伤视神经，逐渐造成视力下降，严重时甚至失明。

闭角型青光眼可以表现为两种形式：急性和慢性。急性闭角型青光眼发作时，眼压会迅速升高，患者往往会突然出现明显的头痛、眼胀痛、鼻根部酸胀、呕吐等症状，同时伴有视力下降。但由于头痛和呕吐的症状更为剧烈，有时患者可能首先到神经内科或消化内科就诊。这样一来，很容易延误对眼病的诊断和治疗，等到真正发现是青光眼的时候，视神经往往已经遭受了不可逆转的损伤，导致视力的永久性损害。

慢性闭角型青光眼则更加隐匿，患者几乎没有任何明显的主观症状。视力损害的进展也比较缓慢，以至于患者通常是在视力明显下降或视野严重缺损时才注意到问题，此时再就医，往往已经是疾病的晚期阶段，治疗效果也非常有限。

青光防治的关键在于早期发现、早期干预。除了建议40岁以上的人群每年至少进行一次正规的眼科检查外，还有一种更简单实用的筛查方法，大家在家中就可以自行操作：只需要在光线较暗的环境中，利用手电筒从侧面照射自己的眼睛，观察虹膜（黑眼球的部分）是否能够被均匀完整地照亮。如果虹膜存在明显的阴影区域，也就是说虹膜没有被完全照亮，这就提示眼内结构可能存在一定的拥挤情况，属于闭角型青光眼的高危人群。

一旦发现这种情况，千万不要掉以轻心，应该尽早就到眼科进行更加全面的检查，以便及时采取相应的治疗措施，比如激光虹膜周边切除术/周边成型术或药物治疗等。这些措施能够有效避免眼压的升高，从而保护视神经，维持良好的视力状态。

《新民晚报》

健康减肥，中医教你这么做

新华社北京3月17日电（记者田晓航）“体重管理”近来成为热议话题，在中医看来，如何健康减肥？在国家中医药管理局17日举行的新闻发布会上，中医专家支招：保持健康生活方式，在医师指导下辨证论治，以科学、可持续的方法减肥，最终达到形瘦神健、气畅人和的效果。

“中医认为，减肥并非单纯追求体重减轻，而是通过调和脏腑、气血功能，达到形神兼备的健康状态。”中国中医科学院西苑医院主任医师马莛认为，中医减肥的本质是“纠

偏”，通过平衡人体阴阳实现健康状态。

马莛介绍，过度节食减肥可能导致多种健康问题，如：气血亏损，出现乏力、头晕，女性月经量少、闭经或不孕等；脾胃虚弱、消化不良、食欲不振、腹胀、便秘或便溏；耗伤肾精，导致肾气不足，影响生殖和内分泌功能，出现腰膝酸软、畏寒、性欲减退、脱发等一系列症状。过度减肥还会影响情绪，出现焦虑、抑郁、失眠等情况。

中医有哪些健康减肥的方法？马

莛建议：合理饮食，避免过度节食，选择营养均衡的食物，保护脾胃；选择适当的运动方式，如太极拳、八段锦等，促进气血运行；调节情绪，保持身心愉悦，避免肝气郁结。

专家介绍，健康减肥还可在医师指导下，辨证论治，个性化减肥。例如，痰湿体质的人应以化痰祛湿的方法为主；脾胃虚弱的人可使用健脾益气化湿的方法，适当食用赤小豆、茯苓、木瓜等药食同源之品。同时，应早睡以养肝血，适度晒太阳以助阳气升发，避免熬夜。

春分前后观赏黄道光迎来绝佳窗口期

新华社天津3月16日电（记者周润健）在某个春日的黄昏，当你向西而行，不经意间，或许会捕捉到地平线上一束暗淡而神秘的光锥，它宛如一盏聚光灯般投向地面，又似一座金字塔般朦胧而立，这便是黄道光。

3月20日将迎来春分节气。春分前后的一段时间内，是欣赏黄道光的绝佳时机，我国感兴趣的公众可尝试观测和拍摄。

太阳系中除了大家熟悉的天体，在行星际空间还分布着很多细小的尘埃，黄道光就是这些“行星际尘埃”反射太阳光所致，从地球看上去呈三角形光锥状，也被称为“尘埃之光”。业界倾向认为，“行星际尘埃”是小行星被碰撞后或彗星瓦解后的

产物。

星联CSVA联合发起人蒋晨明介绍，理想的环境下，黄道光是肉眼可见的。对北半球的观测者来说，每年春分前后的日落之后和秋分前后的日出之前，是观赏黄道光的最佳窗口期。黄昏结束后，天空渐渐暗去，黄道光便有机会在西方地平线上显现出来；黎明开始前，天空尚未被太阳照亮，黄道光会在东方地平线上悄然出现。这是因为在这两个时段，黄道光的赤纬较高，和地平线间的夹角更大，更加易于观测。

春分前后，如何观测黄道光？“感兴趣的公众可选择一个晴天，在日落1-2小时，将目光投向西方开阔的地平线附近，耐心地等待和观察。黄

道光很暗，受月光及人造光源等干扰较大，观测时要选择尽可能暗的地方，如高山、郊区、农村等地，效果会更好。建议感兴趣的公众使用相机进行拍摄，其比肉眼识别能力更强。”蒋晨明说。

黄道光虽然看似只是夜空中一道微弱的光芒，但它却蕴含着巨大的科学价值。“黄道光提供了行星际物质的存在证明，也提供了研究行星际物质的方法。发射行星际探测器进行实地取样固然直接，但难度大、成本高；相较而言，通过对黄道光的观测研究，人类就可以分析出行星际物质的很多性质，有助于了解太阳系和行星的早期形成机制等，经济方便又实用。”蒋晨明说。

