

“三乐”守护健康

情绪与健康息息相关，快乐的心情是健康的守护神，常保持快乐的心态能够令疾病远离你。古人早就领悟到快乐对养生的神奇作用，孔夫子崇尚“知足常乐”，武则天奉行“自得其乐”，陆游追求“助人为乐”。我们不妨学习一下他们的养生心态，让这3种快乐常伴身边，守卫健康。

知足常乐

孔子说：“君子坦荡荡，小人常戚戚。”人要想健康长寿，必须树立正确的人生观，正确地对待生活，善待人生，不计较个人得失，做到“小利不贪，小患不避”，知足常乐。

孔子是知足常乐的典范，在医学极不发达的时期，他活到73岁，实属罕见。他的长寿之道就是豁达大度，保持常乐。

孔子在周游列国过程中遭到不少冷遇，但他“在邦无怨，在家无怨”，“不怨天，不尤人”；在食住方面，坚持“食无求饱，居无求安”，非常乐观。他注意调节生活，始终保持良好的情绪，对人生充满信心。

在养生方面，他坚持“三戒”，即“少之时，血气未足，戒之在色；及其壮时，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得”。意思是说，人一生中要警惕三件事：年轻时不沉迷于儿女之情，壮年时不要好胜喜斗，老年时不要贪得无厌。

自得其乐

要使自己心情愉快，就要善

于在日常生活中自寻欢乐，做到乐而忘忧。唐朝女皇武则天是自得其乐的典型。她从小习文练武，14岁入官任宴会音乐主管，15岁因马术高超，深受李世民的宠爱。她在封建社会政治舞台上活动了60余年，享年82岁，是封建王朝君主中最长寿者。

她的长寿之道是胸襟宽阔，爱好广泛，在喜、怒、哀、乐中保持稳定的思想情绪，遇事冷静、谨慎，在生活中寻找欢乐。

当随徐敬业在扬州起兵反对武则天的骆宾王在《讨武氏檄文》中列举她“秽乱春宫，狐媚惑主”等20条

罪状时，她不但没生气，反而对檄文作者的才华表示赞叹：“人有如此之才，而使其流落不偶乎？宰相之过也！”可见其心胸之广、涵养之深，为后人所折服。

助人为乐

宋朝爱国诗人陆游，在“人生七十古来稀”的时代，活到85岁，临死前身体仍然健壮。77岁时他描述自己的身体是“八十老翁顽如铁，三更风雨采云归”。

他为何能如此长寿？他一生中写了9000多首忧国忧民的诗歌，他

的心始终为国家而跳，他的笔始终为人民而写，为国家出力，尽心尽责。

从诗中我们见到诗人直到生命的最后一刻，还在为收复中原实现国家统一呕心沥血，真不愧爱国诗人的伟大称号。这种崇高气节、宽阔胸怀是他长寿的根本原因。

他还总结了养生的具体经验：夏天开门得风，冬天修房避寒，吃饭不可太饱，饮酒不要过量，睡觉应有节制，读书不必万卷，穿衣需看天气，走路疲倦则止，有地种些花木，有病不乱吃药等。这对今人仍有些借鉴价值。（守康）



养生之道

温馨提示

男人喝对茶可护肝

现如今，很多男人的生活里，有几样东西是必不可少的：烟、酒、车、电脑。明明清楚这些都是危害健康的杀手，但他们就是欲罢不能。我们从中医理论出发，给那些整天被酒精、尼古丁、辐射笼罩的男士们介绍一些简单易行的保健方法。

每天少量饮酒对身体有好处，但每次都喝多就会对身体产生危害，特别是对消化道、肝脏的损害尤为严重，长期如此，会大大增加患上肝硬化和脂肪肝的可能性。

专家推荐：保护肝脏的最好办法就是戒酒，如果喝醉了，推荐用葛花泡茶喝。葛花就是葛根的花，具有醒酒的功效，拿来泡茶可以解酒。

想要在平时护肝，可以试试白菊花茶和枸杞茶，白菊花和枸杞都有清肝保肝的作用。佛手花和玫瑰花则能疏肝理气，拿来泡茶喝也不错。

此外，爱喝酒的男士平时一定要多吃维生素C含量高的水果，比如橙子、橘子等，维生素B能保护消化系统，也可以适量补充些，饮食要注意避免食用大鱼大肉，这些东西太油腻，容易伤肝。（南仁）

经量少，闭经别等绝经才后悔

一般女性55岁左右绝经，但由于环境和生活压力，很多三四十岁的女性过早地出现了月经紊乱、经量少、间歇闭经等现象，对身体的伤害很大，如不及时调理就有可能绝经。

《中医妇科学》记载：每月一次月经，是女人气血运行的表现。月经正常的女人，气血充盈，机能活跃，身体永葆青春活力；女人月经不调则气血亏虚，便如枯草一般，气不上盈，血不下达，气血循环淤滞，中医称为血滞病。绝大多数的月经不调是由虚症和肝郁气滞导致的，其表现为经期不规律、有血块、量少、手脚凉、色淡量多、潮热汗出等。这就是典型的气血两虚、肝郁气滞。

如果女性出现经量少、闭经、淋漓不尽、紊乱等症状，要抓紧时间调理，别等到绝经才后悔。（阿洛）

哭泣超过15分钟损肠胃

心理专家研究发现，人悲伤时流出的眼泪中，蛋白质含量很高。这种蛋白质是由于精神压抑而产生的有害物质，积聚于体内对人体健康不利。眼泪能把体内积蓄的导致忧郁的化学物质清除掉，从而减轻心理压力。

专家认为，女子的寿命普遍比男子长，除了职业、生理、激素、心理等方面的优势外，善于啼哭也是一个重要因素。通常人们哭泣后，情绪强度会减低40%，反之，若不能利用眼泪把情绪压力消除掉，会影响身体健康。

不过，哭不宜超过15分钟。压抑的心情得到发泄、缓解后就不能再哭了，否则对身体有害。因为人的胃肠机能对情绪极为敏感，忧愁悲伤或哭泣时间过长，胃的运动减慢，胃液分泌减少、酸度下降，会影响食欲，甚至引起各种胃肠疾病。（颀甲）

秋季转凉 及时告别肛肠“假健康”



肠黏膜脱垂、直肠前突的患者，经济条件允许，可采用微创疗法，即流行的PPH手术。该疗法由于保留了肛垫，不损伤肛门括约肌，肛门口没有手术切口，最大限度保留了肛垫的生理功能。因此，本疗法痛苦小、无疼痛，手术时间短、损伤小、恢复快，术后3~5天即可出院，无后遗症发生。

趁天气转凉 彻底治肛瘘

初秋天气凉爽，肛肠手术既利于伤口的恢复，也不容易造成伤口感染等后遗症。因此，肛肠科的医生也对秋季高发、秋季也最适宜治疗的肛瘘做了进一步的介绍：

肛瘘是肛管直肠因肛门周围间隙感染、损伤、异物等病理因素形成的与肛门周围皮肤相通的一种异常通道，中医学称为肛漏。肛瘘的临床特点主要为肛门硬结，局部反复破溃流脓、疼痛、潮湿、瘙痒。肛瘘是一种常见的肛门直肠疾病，复发率高，本病可发生于不同性别、年龄的人，以20~40岁的青壮年多见，男性多于女性。

中医学认为，本病多为肛漏溃后久不收口，湿热余毒未尽；或癆虫内侵，肺、脾、肾三脏亏损；或因肛裂损伤日久染毒而成。病因包括外感风、寒、湿、热等，饮食不节，肺、脾、肾三阴亏损，负重奔走，劳碌不停，妇女生产用力、体弱病衰、虚劳久嗽等，导致机体阴阳失调，气血不畅，正气内伤，毒邪乘虚而入；或内生湿热，湿热下注，热腐成脓而成肛瘘。

本病治疗以手术治疗为主，非手术治疗主要是控制感染，减轻症状。（洛晚）

夏季假健康 秋季来买单

忙碌的夏季，由于天气炎热、休息不足、疲劳过度、免疫力下降等，再加上夏季人们喜欢吃麻辣食品、烧烤等易上火的食物以及大量饮酒等，易导致腹泻、便秘、肠胃炎、痔疮等肛肠疾病。尽管很多人在夏天时就已经出现了各种肛肠疾病症状，然而那时很多家长、老师都为孩子的升学操心，或因工作繁忙无暇顾及自身的健康；再考虑到天气太热，担心治疗后容易受感染，导致夏季肛肠疾病“高发病，低就诊”的“假健康”现象。值此秋高气爽之际，一切都缓缓平静下来，忙碌的人们在一忍再忍之后，终于开始关注自身的健康。近期，我市医院出现了肛肠疾病患者骤增的现象。

了解“假健康”的征兆

很多肛肠“假健康”都有便血症状，然而很多人简单地认为是痔疮，没必要去医院，忍忍就好了。其实，便血是许多肛肠疾病的征兆，如肛裂、肛瘘、直肠息肉甚至是直肠癌，尤其下消化道恶性肿瘤90%都是以便血为早期症状。据医学临床调查统计，80%以上有便血症状的患者从未到医院检查过。很多严重的肛肠病患者，在发病初期，就有了便血症状，却没有重视，没有及时到正规医院进行专业检查，才导致了病情的恶化，错过了最佳治疗时机。

明确科学诊断 告别肛肠“假健康”

由于肛肠疾病种类繁多，症状相似，需经过专业检查才能确诊病

情。

医生说，对于肛肠疾病“假健康”，一经发现便应及时彻底治疗，不宜拖延耽搁。当病情较重或药物治疗不能有效控制症状和体征时，就应该选择手术治疗。痔疮的手术方法较多，应根据其种类和轻重程度合理选择。

1.内痔以出血为主，或伴有脱垂但能自行还纳者，应采用注射疗法。注射疗法不破坏肛垫，无痛苦，3~5天即可康复，不影响活动，是轻中度内痔较理想的方法。

2.内痔脱垂后不能自行还纳需用手推揉复位或脱垂嵌顿者，应选择结扎疗法。该方法疗效可靠，痛苦不大，是手术较常用方法。

3.环状混合痔、重度痔疮及直