

如果阳气不足，同时伴有呼吸系统反复咳嗽喘，消化系统胃痛、腹泻，妇科宫寒痛经，风湿系统关节变形、怕冷、关节痛，小儿消化不良脾胃虚弱，有其中一项症状皆可以选择冬病夏治内服外治法。

春夏养阳 冬病夏治正当时

□ 吴义春

出现咳、痰、喘等症状，且持续一两个月，千万别以为只是普通的感冒，这很可能是慢阻肺的征兆。慢性阻塞性肺疾病，简称“慢阻肺”，是一种常见的以持续性慢性咳嗽、咳痰以及呼吸困难等呼吸道症状和气流受限为特征的，可以预防和治疗的疾病。很多朋友都知道冬病夏治，说的就是这类疾病，主要包括阳气虚的慢性呼吸系统疾病：支气管炎、支气管哮喘、过敏性鼻炎及小儿、老年体虚易感冒、反复咳嗽人群等。

早期症状不可忽视

慢阻肺是一种逐渐削弱患者呼吸功能的破坏性慢性肺部疾病，被称为呼吸道疾病中最不动声色的“隐形杀手”。它虽然姓“慢”，患病人群却增长得很“快”，已成为国人健康的主要杀手之一。

慢阻肺在疾病早期，仅仅表现为晨起后咳嗽、咯白色泡沫痰；再等到出现活动后气喘时，病情往往已经发展到中、重度。

咳嗽：初起咳嗽呈间歇性，早晨较重，以后早晚或整日均有咳嗽，但夜间咳嗽并不显著。少数病例干咳不伴咳痰。也有部分病例虽有明显气流受限但无咳嗽症状，表现为复发性喘息。

咳痰：咳嗽后通常咳少量黏液性痰，部分患者在清晨较多；合并感染时痰量增多，常有脓性痰。任何形式的慢

性咳痰可提示为慢阻肺。

气短或呼吸困难是慢阻肺的标志性症状，是使患者焦虑不安的主要原因，早期仅于劳累时出现，后逐渐加重，以致日常活动甚至休息时也感气短，呈进行性加重，持续存在。

喘息和胸闷：不是慢阻肺的特异性症状。部分患者特别是重度患者有喘息；胸部紧闷感通常于劳累后发生，与呼吸费力、肋间肌等容性收缩有关。

全身性症状：在疾病的临床过程中，特别是较重患者，可能会发生全身性症状，如体重下降、食欲减退、外周肌肉萎缩和功能障碍、精神抑郁、焦虑等。合并感染时咳血痰或咯血。

随着肺功能损害逐渐加重，慢阻肺患者常出现慢性呼吸衰竭，并进一步引起肺动脉高压、慢性肺原性心脏病，表现为口唇紫绀、间断下肢水肿等。重度慢阻肺患者也容易合并气胸、肺栓塞，并常伴有身体疲劳、体重下降等，全身各个器官均有不同程度的损害。

长期吸烟、活动后气急、咳嗽咳痰一两个月的人群，但凡有以上三条中的任意一条，就应该去医院进行肺功能检测，确认是否已患上慢阻肺。

阳气虚证更要冬病夏治

慢性阻塞性肺病是常见的呼吸系统疾

病，尤其在冬春季，严重危害患者的身心健康。慢阻肺患者每患病一次都会加快疾病进展，使肺功能进一步损伤。有研究显示：出现了一次需要住院的慢阻肺病情加重患者，在后续 5 年的随访中有一半人因该病死亡。慢阻肺还表现在可合并很多合并症。因此，及时规范的治疗非常重要，但是很多患者苦于经常反复，所以充分发挥中医药的治疗优势，可以很好减轻“咳嗽喘”症状，同时减少复发率。

中医认为，慢阻肺属中医“咳嗽”“喘证”“肺胀”范畴。根据不同时期的症状，采取不同的治疗方法。急性期主张清热化痰，对于迁延期和缓解期需要增强免疫力，保护肺功能。这个阶段很多患者比较容易忽视，这也是笔者要在夏季谈冬病的原因，实际上在这个阶段及时扶助正气，尤其在夏天外阳充足时冬病夏治，可以减少冬季发作次数，预防病情发展和加重，延缓病程，达到保护肺功能的作用。

俗话说：阳气不足，百病丛生。“阳气”，是我们身体里一切生命迹象的推动力，好比太阳是地球上一切生命的能量来源。现代人由于环境、生活、工作的压力，都会造成阳气的衰减。出现了大量的亚健康人群。现在在很多疾病都可以说是阳气虚弱引发的。

如果有阳气不足，同时伴有呼吸系统反

复咳嗽喘、消化系统胃痛、腹泻，妇科宫寒痛经，风湿系统关节变形怕冷关节痛，小儿消化不良脾胃虚弱，有其中一项症状皆可以选择冬病夏治内服外治法，俗话说：春夏要养阳就是这个道理。

（作者系首都医科大学附属北京中医医院杂病门诊副主任医师，医学博士）



专家观点

阳虚体质的常见症状

- 1. 畏寒怕冷，抵抗力差** 这是阳虚最主要的症状。人体阳气不足，抵抗力下降，就会畏寒怕风、怕冷，手脚冰凉，对季节转换特别敏感，稍不注意就着凉感冒。
- 2. 气色较差，精神欠佳** 没有感觉到自己有病，但脸色青白、灰暗、无光泽。女性阳虚还可表现为月经不调；男性表现为腰部酸痛、精稀早泄等。
- 3. 食欲不振，容易腹泻** 食欲不好或大便稀薄、不成形，经常慢性腹泻，特别是熬夜后、吃寒性食物后、劳累或受寒后就开始拉肚子，尤其以晨起腹泻多见。
- 4. 容易外感，鼻炎反复** 鼻炎不只是鼻子的问题，也不只是呼吸系统的问题，而是免疫力下降、正气不足在鼻部的体现。鼻炎患者多在秋冬季或春季发作，一般在晨起时加重，根本原因就是阳气不足。
- 5. 容易疲劳，多汗多尿** 稍微一活动，哪怕上三层楼就会感觉心慌、气短，还特别容易出汗，夜尿频繁。
- 6. 舌淡而胖，或有齿痕** 体内水分的消耗与代谢取决于阳气的蒸腾作用。如果阳气衰微，对水液蒸腾消耗不足，则多余水分蓄积体内导致舌体胖大。舌体胖大受牙齿挤压而出现齿痕。此外，阳气不足，不能鼓动脉管，所以脉象沉细无力。

科普时报讯（记者胡利娟）每年的8月1日至7日是“世界母乳喂养周”。今年的宣传主题是赋能父母，促进母乳喂养。

为共同探讨母乳喂养研究的科学前沿进展，7月30日，中国营养学会在北京举办了“促进母乳喂养，助力健康中国”主题论坛，分享母乳喂养的健康建议，并成立了“母乳喂养促进工作委员会”，以帮助更多妈妈实现母乳喂养，促进母婴健康。

“母乳喂养有益孕产妇和婴幼儿的身心健康，已经是科学界的共识。”中国营养学会副理事长马爱国教授表示，尤其要关注生命早期1000天，这是非常关键的时期，它对于母亲与婴儿都具有短期及长期的健康效应。

母乳，被称为“生命之源”，是婴儿的最佳营养来源，能够提高婴儿免疫力，并促进其感觉和认知的良好发育。由此可见，推进纯母乳喂养率的提高，至关重要。

而“月子期”，是实现母乳喂养的关键时期，这个时期新手妈妈的营养状态，是大众关心的话题。

中国营养学会妇幼营养分会主任委员汪之頔教授强调，过度饮食、过多动物性食物并不能“发奶”、也不能让母乳更营养，只会让妈妈吃成胖子。同时，由于膳食中食物结构不合理，营养不平衡，反而会影响乳汁的营养。充分休息、愉悦心情，以平常心、正常地好好吃饭，也就是多样化食物的平衡膳食，才最有利于母乳分泌和宝宝营养。

当然，对于新手妈妈来讲，需要花一些时间，读一遍中国居民膳食指南和妇幼人群膳食指南很有必要。

“现在，很多人认为母乳喂养要消耗大量营养，因此在哺乳期间食量大增。其实，一般情况下，哺乳期的母亲不需要这么高的摄入量，过度饮食会引发行体内堆积脂肪，导致产后体重滞留。”汪之頔说，正常来讲，生产后一年以内可以恢复到孕前状态，如果不能恢复，就是产后体重滞留，意味着妇女的远期肥胖风险大大增加。因此，哺乳期妇女需要均衡膳食。

对此，汪之頔建议，《中国居民膳食指南（2016年）》和其中的《哺乳期妇女膳食指南》应成为月子期和整个哺乳期妇女膳食营养的基本原则。其中，《哺乳期妇女膳食指南》建议，哺乳期妈妈们可以在一般人群膳食指南基础上，增加以下5条内容：第一，增加富含优质蛋白质及维生素A的动物性食物和海产品，并选用碘盐。第二，产褥期食物多样不过量，重视整个哺乳期营养。第三，愉悦心情，充足睡眠，促进乳汁分泌。第四，坚持哺乳，适度运动，逐步恢复适宜体重。第五，忌烟酒，避免浓茶和咖啡。

会上还对近期母乳喂养的新研究方向——母乳生物活性成分做了主题分享。根据中国权威母乳成分研究“明研究”的发现，母乳生物活性因子在中国母乳中含量丰富，这从科学层面证实了母乳生物活性成分对婴幼儿成长十分重要。母乳中含有的活性成分如sMO、α-乳清蛋白等，在保护婴儿抵御感染、促进组织器官发育和维护肠道微生态等方面发挥着不可替代的作用。

长期以来中国营养学会肩负着推进母婴营养健康事业科学发展的重任。中国营养学会理事长杨月欣教授指出，母乳喂养促进工作委员会将凝聚学界、企业、政府、媒体的力量，共同促进母乳喂养。



『月子期』吃过多肉食并不能『发奶』



魔芋又叫磨芋、鬼芋，是天南星科魔芋属植物，和常见的芋头算是远亲。它原产于亚洲东南半岛及云南等地，全球共有100多种，其中中国分布有20多种。

绝大多数魔芋并不能吃，比如散发着一股尸臭的泰坦魔芋、巨魔芋。

天南星科植物常常含有毒素，魔芋也不例外，它全身都有毒，但毒性最大的恰恰是用于食用的球茎。其中的生物碱类物质可以使口腔、舌头和咽喉有烧灼感，严重时可引起水肿甚至造成窒息。

古人是怎么驯服这种“毒物”的呢？

中国人吃魔芋的历史至少可追溯到1700多年前，据推测是彝族同胞首先发现魔芋可以食用。西晋的《蜀都赋》记载有“蕝，草也，其根名蕝，头大者如头，其肌正白，可以灰汁，煮则凝成”。宋代《开宝本草》中的描述是“捣碎以灰汁煮成饼，五味调食”。这里的“灰汁”就是草木灰水，类似做拉面用的蓬灰，含有碳酸

如果你喜欢吃关东煮，一定见过一种叫做“魔芋丝”的食材，它长得像粉丝，但口感脆脆的。在川菜馆或素菜馆也经常能看到红烧魔芋、凉拌魔芋这样的菜品，口感类似凉粉。但是，你知道吗——

魔芋吃对了可以减肥

□ 钟凯

钾、碳酸钠等碱性物质，现在一些西南少数民族地区依然在用这个方法。用碱水长时间烹煮，既去除了魔芋的毒素，还让它变成凉粉一样的美食。古人征服自然的智慧实在令人叹服。魔芋大约在汉代进入中原地区，成为僧侣的素食来源，后来又随着佛教传到日本。

今天，中国和日本依然是魔芋的主要生产和消费国，其中中国的产量占全球60%以上，欧美市场90%以上的魔芋产品来自中国。

目前，大规模种植和食用的魔芋主要有两种，花魔芋和白魔芋。花魔芋的特点是环境适应性好、产量大，而白魔芋是中国特有品种，品质高但产量低。魔芋适宜的生长环境多在中西部欠发达地区的山地和丘陵，是当地民众脱贫致富的重要经济来源。

魔芋收获后，通常先加工成为魔芋精粉，然后制成魔芋丝、魔芋豆腐，用于其他食品加工。现在魔芋的加工处理技术已经趋于成熟，大家再也不用担心中毒的问题。

此外，魔芋精粉还广泛应用于食品、医药、农业、环保、纺织、日化、石油等行业。比如在食品行业，它可以利用其凝胶特性，发挥类似增稠剂、保水剂和稳定剂的作用，还可以用于生产可降解的食用薄膜。

魔芋是公众比较认可的健康食品，原因在于它含有

在日常生活中人们常常困惑于我们是如何将复杂多变的心理活动统一整合起来的？实际上，起到这个作用的心理功能就是认知控制。如果说各种心理活动是不同的乐器在演奏，那么认知控制就是乐队指挥家，正是由

于它的存在才让不同的乐器演奏（心理活动）协调统一，演奏出或婉转清新或恢弘大气的动人乐章。

可见，认知控制的关键作用是对心理活动加以监测并根据需要加以调控。

心理活动的监测与认知控制

□ 陈安涛

成。

不同于错误，连续地呈现干扰不会明显改变个体的心理状态，因此可通过连续地呈现干扰研究认知控制的适应性。认知控制的适应依赖于学习绑定机制，干扰出现时会引发更高的唤醒水平，在刺激及对应的抑制通道间建立更强的联接，从而实现对干扰的最佳抑制。的确，面对持续出现的同类干扰，认知控制的稳定性是非常必要的。

另一方面，内外环境都是不断变化的，为了适应这种变化，认知控制必须具有一定的灵活性。认知控制的灵活性以任务间转换的时间代价为指标，转换的代价越小则灵活性越高。

转换代价主要由先前任务的惯性反应带来的干扰和启动当前任务必须的时间成本共同造成。转换代价可以细分为不同的难度，对应着不同的神经激活模式，任务间神经激活模式的不相似性越高，任务间的转换代价越大。

如前所述，认知控制的基本功能在于协调不同的心理活动，使它们统一服务于特定任务目标，个体通常采用注意选择机制实现此功能。

研究发现，注意选择机制的效率取决于，目标信息加工通路和分心信息加工通路的可分离性。在二者可分离情况下，充分的训练甚至可以达到完全消除分心干扰，保证任务目标的实现不受影响；但如果二者不可分离，则训练无助于提升注意选择的效率。

在真实情景下，目标信息与分心信息之外往往还有第三方信息，此时注意选择会造成所谓稀释效应，即大脑会选择性地保护目标信息，而任由第三方信息与分心信息相互

影响，表现出对分心信息加工的稀释，从而降低其对目标信息的加工及其反应执行的干扰。第三方信息与分心信息相似性越高稀释效应越强，支持了二者相互影响的假设。

正如乐队的表演离不开指挥家与全体乐手的合作一样，要表达出认知控制的完整功能，还需要认知控制与各个具体心理活动之间的相互作用。

近期的研究采用大脑功能连接分析和双侧半球功能不对称分析发现，负责认知控制功能的脑区与任务加工脑区存在密切的功能连接。而且大脑的控制系统与执行具体加工任务的系统之间的互动方式受到任务特点的影响，比如包含语言信息的任务，会使用控制系统的左侧部分，而包含方向信息的任务，会使用控制系统的双侧部分。这些结果说明，认知控制与具体心理活动之间以实现最高效率的控制为前提发生相互作用。

认知控制保障了人类个体心理活动目的性的实现，而只有有目的的心理活动才能产生实际意义和价值，因此认知控制构成了人类认识世界、改造世界的能力基础。

目前，虽然人们对于认知控制的启动、适应、控制和表达机制已有一定认识，但今后还要从更具有生态效度的角度开展研究，力求阐明真实情景下的认知控制机制，帮助个体高效率地达成特定任务目标。

（作者系西南大学教授、博士生导师、西南大学心理学部副部长）

心灵驿站

求真解惑

5G辐射比4G对人体危害大？

流言：手机基站都有辐射，5G基站比4G多，所以5G辐射会比4G要大，对人体危害很大。

真相：辐射其实是一种能量传递方式。通信基站数量越多，手机通话效果就越好，手机和基站之间产生的电磁辐射反而越小。

地球本身就是一个大磁场，自然界电闪雷鸣、太阳黑子活动等都在产生电磁辐射。在生活中，无线电台、基站天线、微波炉、电脑、电视机、吹风机、收音机等和人们生活密不可分的家用电器也会产生电磁辐射。一般来说，电吹风的辐射可以达到100微瓦/平方厘米，电磁炉的辐射量甚至能达到580微瓦/平方厘米，家庭中常用的无线路由器，在1米范围内产生的辐射量也有60微瓦/平方厘米以上。

通信基站的电磁辐射，按照国家标准要求，要小于40微瓦/平方厘米。在实际执行的时候，运营商考虑到信号叠加，工程施工要控制在8微瓦/平方厘米以内。与常用的家用电器相比，小区基站的辐射量微乎其微。

同时，网络提速和基站辐射增值无关。网络速度提速不是靠增强通信基站的信号发射功率，而是靠扩容传输带宽，就像拓宽高速公路一样。未来的5G通信基站也是如此。

“特配粉”可治疗婴幼儿过敏？

流言：某些企业生产的婴幼儿配方奶粉具有一定的功能性质，“专为挑食宝宝设计”，能解决婴幼儿过敏等问题。

真相：大多数健康婴儿只需选择母乳喂养或者普通奶粉即可满足需求。在宝宝有特殊状况时，需要医生根据宝宝的具体情况，来判断适合哪种特殊配方婴儿奶粉。

近日，某些企业生产的“配方粉”被市场监管部门勒令停产、召回。国家市场监督管理总局官网的生产许可信息显示，这些产品实际上均属于“固体饮料”类别，根本不是“特配粉”。

按照国家市场监督管理总局颁布的《婴幼儿配方乳粉产品配方注册管理办法》中的解释，婴幼儿配方乳粉是指：符合相关法律法规和食品安全国家标准要求，以乳类及乳蛋白制品为主要原料，加入适量的维生素、矿物质和（或）其他成分，仅用物理方法生产加工制成的粉状产品，适用于正常婴幼儿食用。

奶粉的质量安全关系婴幼儿身体健康和生命安全，相比普通配方奶粉，特殊配方奶粉的要求更加严格，准入门槛也更高。我国对婴幼儿特殊配方粉实行非常严格的监督管理，相关法规明确规定，特配食品必须取得食品药品监督管理局的配方注册，生产企业也必须取得相应特配食品生产许可。

（北京科技报、人民邮电报、经济日报、科技日报、“饮食参考”微信公众号等共同发布）