

对话专家



老中医话养生 立春穿衣要下厚上薄

□本报记者 黄葵

昨天立春，立春是二十四节气中的第一个节气，俗语说“一年之计在于春”。立春标志着春天到来，大地回春，万物复苏，开始发芽生根生长。立春时节，天气由寒冷转为暖和，人体要适应这种气候变化，就要注意养生，那么立春要如何“生”出健康来呢？国家级名老中医、首都医科大学附属北京中医医院脾胃病科李乾构教授指出，人要适应立春生发之气，立春后需要适量多做舒展运动。此外，睡眠、衣着、饮食、情志上要注意以下几点——

衣要下厚上薄

李乾构教授说，“春捂秋冻不生杂病”。春天阳气生发，人体体表腠理开始打开，抵抗寒气的能力减弱，而初春天气变化较大，乍暖还寒，所以，立春天气开始变暖时不应当马上脱去棉衣，尤其是老年人和身体虚弱的人群更应该谨慎。年轻人穿衣也要下厚上薄，注意对颈、膝、足等部位的保暖。

眠要早睡早起

其次，春天人体气血需舒展畅达，首先提倡的是早睡早起，规律起居，晚上11时之前上床休息，早晨到户外散散步，放松心情，摆脱倦怠思睡的心理，主动调心摄神与自然顺应，达到神采奕奕，精力充沛的状态。

食要少酸多辛

李乾构教授引用《千金要方》讲到：“春日宜省酸增甘，以养脾气。”立春后阳气初生，饮食应当适当增加气味甘温性的食物，辛甘食物可帮助发散阳气，温食利于维护阳气，如山药、春笋、韭菜等；不宜吃大

热、大辛的食物，如羊肉、参、附子等，以免阳气生发太过导致上火；同时应当减少酸性食物摄入，如海鱼、虾、螃蟹等，否则可能导致人体阳气生发不及，郁结在内，气机不畅，而生病变。

动要适当舒展

立春时节，大家要适应立春生发之气，要适量多做舒展运动，最简单的就是伸懒腰。经常伸伸懒腰，可以促进身体气血运行、推陈纳新，从而促进人体阳气的生发。不过伸懒腰也是有技巧的：伸懒腰时要使身体尽量舒展，配合有节律的呼吸运动，伸展时，全身肌肉都要用力收缩，尽量吸气；放松时，全身肌肉要松弛下来，尽量呼气，这样效果会更好。

志要常达戒怒

此外，李乾构教授强调，中医讲春天属木，与肝相应，肝在生理上主疏泄，在志为怒，喜调达而恶抑郁。立春时节，情绪上要提醒自己戒急躁易怒，忌心气抑郁不展，要保持心境平和恬淡畅达，心胸豁达乐观。借立春自热阳气上升之机，适当的调摄情志，使人体阳气由胸中主动得以宣达。

脚要常泡以祛寒

立春后晚上泡泡脚可以祛除一个冬天积在体内的寒气，从而助养人体生发的阳气。泡脚需要注意得其法：以温水慢慢加热，千万不能一下水烫的要命，这样会把寒气逼回体内，泡30分左右，身体觉得暖洋洋即可，不能图一时之快大汗淋漓，导致伤津耗气，反于体有害。

李乾构教授最后总结说，立春养生须六要为常，“生”出健康贵在坚持。

患不患癌只能凭运气吗？

□王一

近年来，多项国际研究均证实，合理的生活方式对防癌至关重要，然而，近日刊登在美国《科学》杂志上的一项新研究却认为，癌症患者多数是“运气太差”，因细胞突变才患癌，与生活方式关系不太大。新结论一出，立刻在全球医学界引发讨论，有人赞同，有人质疑，还有人在思考：患不患癌难道只能听天由命？

研究称仅有9种癌与生活方式相关

美国约翰·霍普金斯大学研究人员对人类经常罹患的31种癌症分析后发现，除皮肤癌等9种癌与环境、生活方式及遗传因素有关外，剩余22种常见癌症均与细胞分裂时突变有关，而突变是不可控的，且细胞分裂速度越快的部位，癌变风险越大。研究人员称，细胞突变不可预见，在防癌时我们能做的很有限，良好的生活方式只能对不到40%的癌症产生影响。最有效的抗癌方法是早发现、早治疗，在癌症早期控制病情。因此，癌症研究重点要从预防转向治疗。

预防依然非常重要

中国抗癌协会科普宣传部部长支修益表示，细胞突变的确定难以控制和预测，但引发癌症的机理比较复杂，仍有一些病因并不清楚。目前公认的主要致癌因素有两个：一是遗传，二是环境或生活方式。两者共同作用才会决定一个人是否患癌。因此，将患癌主要原因单纯归为某一因素并不准确。

大量研究证明，受遗传等因素影响，的确存在癌症高危人

群。比如母亲患乳腺癌，女儿患乳腺癌几率就比常人高2至3倍，但这并不代表母亲患乳腺癌，女儿就一定会患此病。世界卫生组织研究发现，带有明显遗传倾向的癌症仅占癌症总数的10%。因此，如能尽早检查，规避其他致癌风险因素，可降低患癌风险。

不良生活方式和恶劣环境也会提高患癌风险。我们体内细胞中含有抑癌基因，能抑制癌细胞增殖，保证身体正常运行，但吸烟、环境污染等外部因素会导致这些基因发生突变，丢失或失去抑癌功能，导致癌细胞疯狂增殖。

健康生活降低七成患癌风险

世界卫生组织提出，1/3恶性肿瘤可预防，1/3可治疗，1/3可治愈，预防癌症的主动权掌握在每个人手里。支修益说，健康生活方式依然是防癌根本，每个人必须做到，包括以下几方面：戒烟。吸烟是癌症一大主要诱因，且致死率较高。

控制体重。研究显示，约49%的子宫内膜癌、35%的食道癌、28%的胰腺癌都是肥胖惹的祸。

管理情绪。抑郁、紧张、暴躁等消极情绪会给免疫系统带来压力，导致识别和杀死癌细胞的能力大打折扣。

坚持运动。运动是防癌最有效、最直接的方法。

多吃果蔬，少吃红肉。美国研究显示，吃红肉多的人患肺癌风险增加16%；过量摄入红肉还会导致乳腺癌风险增加22%。而多吃果蔬能降低口腔、咽喉、食管等发生癌症的危险性。

【健康红绿灯】

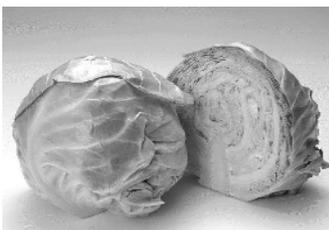
绿灯

甜菜是血液净化器



甜菜有助于肝脏的解毒功能，缓解胆汁类疾病（如黄疸、肝炎、食物中毒、腹泻和呕吐）。甜菜也被称为“血液净化器”和“血液建筑工”，因为它有助于红血球的再生和恢复，并向人体供应新鲜的氧气。

吃卷心菜可健脑



卷心菜中含有丰富的维生素C，对预防感冒、恢复疲劳和消除皮肤粗糙颇为有效。此外，中医上认为，卷心菜还有健脑的作用，可以预防健忘症，常用脑的人可以常吃一些卷心菜。

红灯

枸杞不宜当零食



中医认为，枸杞味甘，性平偏温，入肝、肾经，能滋补肝肾，养精明目，而且枸杞味道甘甜，很多人喜欢干嚼，当零食吃，专家提示，这种服用方法很容易引起上火。建议将枸杞泡茶或煎汤服用，每天10至15克。

横向刷牙可能伤牙



横向刷牙无法清理干净牙齿缝隙里的垃圾，还可能容易导致牙龈损伤。正确的刷牙方式是顺着牙齿的缝隙竖着刷，上牙从上往下刷，下牙从下往上刷。

创新让工作“活”起来

□北京电视台办公室 徐威

上下班途中，公交车窗映出路边高大的宣传牌，以天安门为背景的八个大字——“爱国、创新、包容、厚德”——也是这座城市的价值核心，北京精神，每天都会在我眼前划过。看得多了，便不经意地去牢记，去体会。如果说“爱国、包容、厚德”是中华民族数千年优良传统的延续，那么“创新”则更是一种对新时代民族精神的呼唤和号召。

作为媒体工作者，我无时无刻不感受着“创新”的存在：新的节目形态、新的营销方式、新的经营管理理念……无论电视荧屏还是网络平台，不断翻新的节目可谓“乱花渐欲迷人眼”；各路媒体频出奇招，为的就是吸引更多眼球。在这个可以称得上“日新月异”的时代，我们可以毫不夸张地放言：不创新，毋宁死。

有一句流传很广的话：“每人一个苹果，交换后还是一人一个苹果；每人一种思想，交换后每人便拥有了N种思想。”说的就是集体智慧的重要性。创新，往往并非一个人一拍脑袋便横空

出世，而是源于集思广益和头脑风暴。我所在的部门，有一项工作职能是设计体现组织文化的宣传纪念品。为了广开思路，部门组织开展了“创意你我”文化宣传品设计方案征集活动，每个人都可以提出一个或多个提案，最终被采纳的提案将变成实实在在的成品。正是这项活动让许多奇思妙想涌现出来，不仅大大丰富了文化宣传品的种类，也进一步激发了部门人员的创新热情。

创新让相对固定化、常态化的工作“活”了起来，也让我成为了充满活力的“职场兵”，而非“睡人”和“倦鸟”。有句话说得好：“简单的事情重复做，你就是专家；重复的事情创新做，你就是赢家。”



关注午报微信 实惠大礼等您拿

《劳动午报》微信公众号“迎新春惠职工送大礼”活动开始了。您只需用微信扫描右侧二维码或搜索劳动午报，关注劳动午报官方微信公众账号，进入活动页面参加此次活动，便有机会赢得一份实惠的礼品。什么？有多实惠？关注我们，您就知道了！我们期待着您的参与。

