

## 术后大补，这四个“坑”别踩！

▲肇庆市中医院 温火金

对于许多人来说，身体虚弱或经历了一场大病之后，都会寻求补品来“大补”身体，希望能快速恢复体力和健康。但在“大补”的过程中，很多人往往会踩到一些“坑”，反而造成身体不适。

### 忽视个体差异，一刀切补养

中医学上讲究的是“因人制宜”。每个人的体质都是独特的，有的人属于寒冷体质，有的人属于热燥体质。因此，不同体质的人需要的补品也不同。对于热质的人，如果盲目补摄温热的食材，如羊肉、鹿茸、人参等，很容易导致身体“上火”。这种“火”在中医中并非真正的火焰，而是指身体内的某种失衡，可能会导致一系列的不适症状，如口舌生疮、口渴、便秘、面红耳赤等。

在中医理论中，人的身体状况可以大致分为补气、补血、补阳和补阴四类。例如，长时间工作、应激、思虑过度的人，可能会出现“气虚”的表现，需要补气；经常感到手脚冰冷、活力不足的人，可能需要补阳；长时间熬夜、或女性月经过多的，可能需要补血。此外，过度的补养甚至可能对身体产生负担，导致脾胃功能下降，引起消化不良、腹泻等问题。

如果不了解自己的身体状况，或未经过专业医生的建议，盲目选择补品，可能会达不到预期的效果，甚至有可能适得其反。

### 过度依赖药物补品

在当今社会，许多人追求快速、明显的效果，从而导致过分倾向于选择某些昂贵的药材进行补养。燕窝、鹿茸、虫草等都因其显著的补益效果而被誉为“顶级补品”。然而，真正的健康并不一定需要昂贵的价格。

事实上，日常饮食中的许多普通食物都具有良好的补益作用。例如，黑枣可以滋补脾胃、益气养血；桂圆能补心益智、养血安神；红枣具有补中益气、养血安神的效果；而牛奶和核桃则有助于强身健骨、养心益脑。这些食物不仅经济实惠，而且更加平和，不易引起身体的不适或过度补养。

### 补得过猛，忽视身体反应

在追求健康的路上，有些人常常陷入一个误区，那就是认为“补”就一定要大量和持续。但其实，“补”是需要适度的，要根据自己的身体状况和需求来选择。过度的补养可能会让身体产生负担，导致一系列的不良反应，如头晕、恶心、腹泻、胸闷等。因此，补养的关键在于“适量”。在摄入补品时，要注意观察身体的反应，如有不适应立即停止，并寻求医生的建议。

### 忽视心理补养

当我们提到“补养”时，大多数人首先想到的是食物或药物。然而，身体的健康并不仅仅依赖于物质上的摄入，心理的平衡和补养同样关键。长时间的压力、焦虑和不良的情绪状态都会对身体造成伤害。

为了确保身体的全面健康，我们不仅需要关注饮食和运动，还需要关心心灵的需求。经常保持愉快的心情、放松自己、进行适量的运动、确保充足的睡眠，以及培养一些兴趣爱好，都是对心灵进行补养的有效方法。这样，不仅身体得到了恢复，心灵也得到了滋养。

# 除了便血，结直肠癌还有哪些表现

▲哈尔滨医科大学附属第二医院普通外科十病房 李胜龙

## 积极就医接受检查

无论有何种并发症，一旦患者出现便血的症状，必须引起重视，尽早就医检查，排查恶性疾病的可能性。

直肠癌患者在行直肠指检时，医生可触及质硬、凹凸不平包块；晚期可触及肠腔狭窄、包块固定；行直肠镜检可窥见肿瘤大小、形状、部位，并可直接取组织作活检。

直肠癌作为消化道常见恶性肿瘤，绝对不是一天之间或者一夜之间形成的。直肠癌的形成有缓慢演变过程，需要5~8年，甚至更长的时间，这个过程就是从息肉到腺瘤性息肉，到癌前疾病，再到直肠癌。

息肉是直肠肠壁隆起性病变的统称，是直肠肠壁受到炎症等刺激时就会形成隆起，隆起是非腺瘤性，其中少部分刺激长期存在就转变为腺瘤性。

腺瘤性的息肉经过1~3级的发展，慢慢就会变成癌前疾病，最终才会变成直肠癌，在这个发展发生的过程中，还受很多因素的影响，比如遗传、饮食环境等。所以为了避免得直肠癌，一定要经常做电子结肠镜检查。

一旦确诊直肠癌，除了相应的治疗以外，在饮食上也要尤为注意。直肠癌病人的饮食禁忌，在民间有各种说法，让人不知所措，甚至对如何选择食物充满困惑甚至恐惧，这也不敢吃，那也不敢吃，最终导致营养不良，甚至危及生命，这非常不可取。

要少吃洋葱、大蒜、豆类、山羊等易产生刺激性气味或胀气的食物，有利于减少对肠道的刺激。辣椒、胡椒、芥末等辛辣刺激性调味品，会对胃肠黏膜产生强烈的刺激作用，容易导致烧心、泛酸、胃炎、胃溃疡、腹泻等症状。建议多吃高热量、高蛋白、富含维生素的少渣食物，如瘦肉类、蛋类、鱼类，多吃水果和蔬菜有助于降低复发率、少渣食物有利于直肠癌患者排便。

饮食调理是直肠癌治疗的一个重要方面，总体上说，直肠癌病人在饮食上要注意均衡，不偏食、挑食，少食辛辣刺激性食物，少吃油炸类食物。在直肠癌术后恢复的早期阶段，可先给予米汤、面汤等流质饮食，逐步过渡到易消化、细软的半流质食物，如稀饭、线面、藕粉汤、玉米面粥等，这些食物易于通过肠腔，对肠道刺激小。待治疗创伤完全恢复后，可逐步过渡到正常普通饮食。从食物品种上看，各种食物都可以少量食用，以高蛋白、低脂饮食为主，多吃新鲜蔬菜、水果，要注意补充维生素和微量元素，以保证营养全面。此外，平时不要暴饮暴食，要规律饮食，同时要注意戒烟、戒酒，保证充足的睡眠，这都有助于帮助通畅大便，减少对肠道的刺激。

生活时的疼痛或不适；（3）慢性盆腔疼痛，这是一种持续的、难以描述的下腹部疼痛，可能与盆底肌肉有关。

## 抓住产后盆底修复黄金期

▲深圳市中西医结合医院 李清

盆底，这一被很多人忽视的身体部位，对于每一位女性，特别是刚刚度过孕产期的妈妈们来说，都具有不可替代的重要性。随着孕产经历，盆底肌肉会遭受到一定程度的伤害，如果不及时进行修复，将可能带来诸多健康问题。所以，抓住产后盆底修复的黄金时间，对于每一位新妈妈都至关重要。

### 盆底：女性健康的坚实基础

当我们谈论身体的关键部位时，很多人可能首先想到的是心脏、大脑或肺部。但实际上，对于女性来说，还有一个经常被忽视的部位，那就是盆底。

盆底的作用像吊床，其位于女性身体的底部，支撑着我们的膀胱（储存尿液的地方）、子宫（婴儿在里面成长的地方）和直肠（排便的通道），确保它们都在正确的位置。每当我们想去洗手间时，是盆底肌肉帮助我们控制何时排放尿液或粪便；这意味着，当我们想上厕所但又找不到厕所时，是这些肌肉帮助我们“忍住”。此外，盆底肌肉也在我们的性生活中起到关键作用，确保性生活是愉悦的。

也就是说，一旦盆底“出现故障”，就会导致一系列的健康问题：（1）尿失禁，这可能是最常见的盆底问题，当盆底肌肉变弱时，我们可能会在打喷嚏、咳嗽或运动时不小心漏尿；（2）性生活不适，如果盆底肌肉过于紧张或受伤，可能会导致性

### 孕期盆底的重要作用

对于许多女性来说，怀孕生孩子是人生重要经历之一。但在这个特殊的时期，除了肚子里的小宝宝，还有一个部位需要我们特别关注，那就是盆底。

孕期不只是胎儿在成长。随着怀孕的月份增加，胎儿会逐渐长大，这意味着它会给盆底带来更大的压力。想象一下，你的吊床上放了一个越来越重的重物，这个重物就是正在成长的宝宝。此外，怀孕期间，女性体内的荷尔蒙会发生变化，这些荷尔蒙有助于分娩时胎儿的顺利通过。但同时，它们也会使盆底肌肉变得更加松弛。

在顺产时，宝宝需要通过生殖道出生，这个过程会使盆底肌肉大大伸展。这就像你试图将一个东西从一个小口袋中取出，肌肉会被拉伸。许多人认为剖宫产可以避免对盆底的伤害，因为宝宝是通过腹部手术取出的，而不是通过生殖道。但实际上，怀孕本身就对盆底造成了压力，而手术过程中的某些操作也可能对盆底造成隐性的伤害。

### 盆底修复：不只是短暂的关注

对于许多刚刚成为妈妈的女性，可能听说过产后的6~8周是盆底修复的“黄金

时期”。但实际上，真正的盆底修复远不止这么简单。

之所以说产后6~8周是关键期，是因为分娩后的6~8周，身体会经历一个自我修复的过程。这时血液循环加速，新的细胞快速生成，身体的恢复能力达到顶峰，都为盆底的修复创造了有利条件。但需要注意的是，虽然这段时间是盆底修复的一个关键阶段，但真正的修复需要更长时间的练习和关注，就像我们锻炼身体，不能期望在短时间内就达到理想的效果。

全面的盆底修复方法可以分为以下几类：（1）凯格尔练习是最为人们所熟知的盆底锻炼方法，简单来说，就是反复地收紧和放松盆底肌肉，就像你尝试控制尿液流动一样。（2）生物反馈是一种通过设备来监测和显示盆底肌肉活动的方法。通过这种方法，你可以更清楚地知道自己是否正确地进行了锻炼，从而更有针对性地加强训练。（3）电刺激是一种使用微弱电流来刺激和锻炼盆底肌肉的方法。它可以帮助那些难以自主控制盆底肌肉的人进行有效的锻炼。

### 结语

盆底健康不仅仅是孕产妇的问题。它关乎每一位女性的生活质量。为了自己，为了家人，为了一个更健康的未来，让我们共同关注并珍惜我们的盆底健康。