

法国训练“医疗犬”，闻汗判断乳腺癌——

高温天,中医教你“闻汗识病”

文: 今日女报/凤网记者
李诗韵 通讯员 胡翠娥

如今温度高,人们爱出汗,这本是一件再正常不过的事情。不过,有些科学家一直致力于从汗液中找到身体的秘密——近日,一支法国科研团队受到了各国医生的高度关注,因为他们成功训练出2只“医疗犬”,能通过嗅探沾有患者汗液的布料侦测出乳腺癌特有的挥发性物质,从而判断患者是否患有乳腺癌。

然而,对于这样的科研成果,咱们中医并不稀罕。8月24日,今日女报/凤网记者从湖南中医药大学了解到,“闻汗识病”可不是外国人的“专利”。不信,你听听中医的“汗液辨病学”!

■新闻热点

法国“神犬”闻汗识病

“大量训练‘神犬’,岂不是就能实现早期发现乳腺癌?”近日,法国研究团队训练的2只“医疗神犬”在网上火了,尤其是在乳腺癌高发的中国,不少网友各种调侃,想要通过“神犬”防病。

记者了解到,这2只走红的“神犬”来自一项名为“Kdog”的科研项目。研究团队对2只德国牧羊犬进行了6个多月的游戏性训练,训练成果斐然:在130份沾有志愿者汗液的布料样本中,两只“缉癌犬”成功识别出了全部79份由未接受治疗的乳腺癌患者提供的样本,准确率达100%。

有网友提问:“训练犬都能闻汗识病,那人类是不是也能做到呢?”其实,“汗液辨病学”可不是新鲜事,咱们的中医早有研究——在炎热的季节,你只需要多花点心思留意自己的汗液,就能预防不少疾病哦!

■中医理论

不止是气味,汗液颜色更能辨病

“出汗是正常生理现象,也是身体排毒的方式。当人体阴阳失调、营卫不和、腠理开泄太过而引起异常汗出时,即为‘汗症’。”湖南中医药大学第一附属医院肿瘤科专家李菁介绍,风寒感冒发热的人,汗腺遇寒收缩,此时能否出汗预示疾病是否尽早康复——马上喝热汤加盖被,汗腺遇热舒张,则很快汗出热退。而常见的多汗症有可能是某些疾病的症状之一,如甲亢、糖尿病、心肺疾病、肝硬化、中毒、交感神经损伤等。

李菁认为,正常的汗水是没有

颜色的,一旦汗液出现了“色彩”,通常就是某些疾病的征兆。“色汗”往往是大汗腺所致,基本分布在面部、腋窝、乳晕、肛门等部位。最常见为黄汗,还有红色、绿色、黑色、白色等。

“中医学里‘黄汗’语出《金匮要略》,一般是大汗后受寒所致,胆汁随汗外渍皮肤,常见于肝胆疾病。”李菁说,黄汗患者要尽量清淡饮食,忌辛辣刺激,多食用清热泻火、除湿健脾的食物或蔬果。

而汗液发红是中医学里的“血汗”,一般是血液或血色素混在汗液内而随汗排出,见于血液病或

感染性疾病,或与内分泌紊乱有关。李菁认为,凡气血、阴阳偏盛或偏衰,肝火旺盛和阳虚不能固表,都会使汗液变红。所以饮食上建议给予高蛋白、高维生素、易消化的食物,如各种肉类、动物肝脏及果蔬等。

此外,素来体虚多汗者,有些人衣衫汗渍可见黑色汗点。李菁认为,“黑汗”是提示肾气亏虚,多由免疫力低下引起,可多食用温补肾气或粗纤维食物。而“青绿色汗液”则提示胆精外泄,胆汁外流,常见于急性化脓性胆管炎或糖尿病晚期。

出汗时间也能看出身体问题

“出汗太多总归是不正常的。”湖南中医药大学第一附属医院肿瘤科专家李菁介绍,白天出汗过多属于气虚,晚上出汗过多则是阴虚。

李菁解释,无论冬夏,在白天不活动或轻微活动的情况下常汗出不止,这些人多有身体

虚弱、说话语声较低、食欲差、易感冒等特点。所以,这类人在饮食上要选择山药、豆浆、牛羊肉等,也可用党参或黄芪炖鸡或腔骨,以补益机体,缓解气虚。还可通过动作舒缓、动静结合的运动增强体质,如练习太极拳、八段锦等。

而睡着出汗、醒来汗止,中医称为“盗汗”。这些人常有手脚心热、心烦、面部发红发热、口咽干燥等特点。所以这类人饮食上要选择百合、雪梨等滋阴之品,少吃羊肉、洋葱、葱、姜、蒜等热性食物,也可用沙参、麦冬、五味子或西洋参等泡水饮用。

■健康身边事

首届中美潇湘精神心理高峰论坛召开

今日女报/凤网讯(记者 李诗韵 通讯员 程杰 石荣)8月25日,首届中美潇湘精神心理高峰论坛在湖南长沙召开。此次论坛由湖南省脑科医院(湖南省第二人民医院)、湖南省医师协会精神科医师分会主办,吸引了来自全省以及周边省份从事精神卫生工作的医务人员、管理人员共计约600人参会。

湖南省脑科医院副院长、精神科专家刘学军介绍,湖南今年上半年累计登记并录入国家严重精神障碍信息系统患者有316030人,去除死亡患者17237人,全省在册患者298793人,平均报告患病率为4.41%,位居全国第2;全省年管理患者286382人,年管理率达95.85%,位居全国第2;规范管理患者274299人,年规范管理率达91.8%,在册患者年服药率达86.08%,位居全国第一。

“近年来,我们的精神卫生工作不断取得成效,但仍然面临精神专科医师不足、精神卫生防治的社会支持不够、公众精神卫生素养有待提高等问题,精神病防治工作任重道远。”湖南省脑科医院院长李小松表示,希望通过中美潇湘精神心理高峰论坛这一平台,加强精神科同行的合作、交流、研究,共同推动精神卫生机构医疗质量、服务水平及人才建设等方面的全面提升,为精神心理健康服务做出更大贡献。

■小科普

擤鼻涕的小细节,你注意到了吗

文/李彩霞(湖南省儿童医院呼吸一科护师)

流鼻涕、鼻塞对宝宝喂奶、睡眠、情绪都会产生不利影响,正确擤鼻涕,其实有讲究。

正确的擤鼻涕方法:先张开嘴巴,然后压住一侧鼻翼,轻轻擤出;再用同样的方法排出另一侧鼻腔内的分泌物。假如擤不出,可将分泌物倒吸到咽部而从口吐出。用力程度以耳朵听不到嗡嗡声为宜,张开嘴巴,平衡鼻腔、咽部压力,以免导致鼻窦炎、中耳炎。

另一正确擤鼻涕的方法:首先,应该是“挤压”。用手指轻轻捏压两侧鼻翼,把鼻腔内的鼻涕轻轻挤压出来。其次,宝宝流鼻涕,需要经常给宝宝擦拭,但宝宝皮肤娇嫩,如果用干的纱布、纸巾擦鼻涕,很容易把皮肤擦红,严重时会使宝宝感觉疼痛,所以要用湿润的纱布拧干后轻轻擦拭,擦拭后可适量涂抹宝宝油或润肤霜,防止肌肤干燥。另外,根据临床经验,用3%氯化钠溶液滴鼻,每天3次,每次两滴,可使鼻腔通畅,且无副作用。

小儿腹泻,饮食有讲究

文/张莉(湖南省儿童医院留观输液科护师)

小儿大便次数增多、大便性状改变。大便多在10次以内,呈黄绿色稀糊状或蛋花样,常见白色或黄白色奶瓣,伴或不伴有呕吐,称为小儿腹泻。这期间的饮食调节非常重要。

首先,腹泻期间不主张禁食,应多喂水,以防脱水。其次,如果是母乳宝宝则继续母乳喂养,可调整缩短喂奶时间,暂停辅食;第三,人工喂养者选用腹泻奶粉、将牛奶稀释或予以脱脂奶粉喂养,病毒性肠炎、乳糖不耐受者可喂无乳糖奶粉;最后,在宝宝腹泻期间要停止进食高脂肪和难以消化的食物,可补充营养丰富的流质或半流质饮食,如稠粥、面条,加一些蔬菜末等营养丰富清淡易消化饮食,少食多餐。以减轻胃肠负担,逐渐恢复消化功能,在喂养时遵循一个总的原则:少吃多餐、由少到多、由稀到浓。