



# 头晕不适、持续性鼻出血…… 女子吃10斤荔枝患病冲上热搜

六月正是吃荔枝的时节，最近一则关于“荔枝病”的新闻登上热搜。据媒体报道，近日广东一女子食用10斤荔枝，次日睡醒后出现头晕不适、持续性鼻出血等症状，紧急就医后被诊断为“荔枝病”。荔枝吃多了为何会得“荔枝病”？荔枝到底该怎样吃？对此，记者采访了重庆市渝北区人民医院急救部副主任医师李潺。

## “荔枝病”到底是什么病？

什么叫“荔枝病”？李潺介绍：“通俗地说，就是吃了荔枝后出现了低血糖，甚至是低血糖昏迷、低血糖脑病。”为什么吃了荔枝后会出现低血糖？她表示，因为荔枝含糖量很高，以果糖为主，食用荔枝后，人体进行糖异生，胰岛会分泌胰岛素来中和摄

人的糖分。有时候胰岛素分泌过多，人就会出现低血糖。

“但是大家不用太过于担心‘荔枝病’，因为它发生在国内是较少的。‘荔枝病’发生最多的是印度、牙买加、东南亚地区。原因是某些地区盛产荔枝，很多人又存在营养不良，并且把荔枝当饭吃的情况。他们进食过量荔枝特别是未成熟的荔枝，晚上没吃晚饭，第二天就会被发现出现低血糖昏迷、低血糖脑病，甚至死亡。”李潺表示。

## 做到这些就不用担忧“荔枝病”

如何避免因食用荔枝导致“荔枝病”？李潺说：“第一，只要身体没有严重的营养不良，体内各个系统基本上正常；第二，正常量进食荔枝，不拿荔枝来充饥，不把荔枝当饭吃；第三，一日三餐正常吃饭。

大家没有必要因为‘荔枝病’而害怕吃荔枝。”一个人每天吃多少荔枝合适呢？李潺表示，首先肯定不能过量，一天吃5~10个通常比较合适。李潺特别提醒，有些人群要尽量少吃或者不吃荔枝，“荔枝含糖高，糖尿病病人、痛风病人及有消化系统症状的病人就要尽量少吃或不吃。” 记者 何艳



# 一热就流汗VS夏天不出汗 哪种身体更“虚”

最近天气越来越热，有的人稍微一动就汗如雨下，而有些人却几乎不怎么出汗。这两种体质的人，哪一种更“虚”？浙江大学附属第一医院全科医学科主任任菁菁为你解读适当出汗为什么是种“天然补药”，并教你如何健康出汗。



## 出汗，帮了身体5个忙

在进化历程中，各种生物采用不同的方法散热，比如狗用呼吸、象用耳朵，秃鹫则通过在脚上排便。相比之下，人类进化出的出汗算是散热方式里更为高效的一种。人的体温之所以能维持在37℃左右，就是通过汗腺分泌汗液调节，达到恒温的效果。

人体汗腺分大、小汗腺，大汗腺主要分布于腋窝、乳晕和会阴处，小汗腺分布全身，集中在手掌和脚掌，这些大大小小的腺体约有400万个。悄悄蒸发的汗液，在人体发挥着5个重要的生理功能：调节体温、促进新陈代谢、保护皮肤、缓解压力和预防疾病。

## 不出汗、暴汗，都可能是病

人在平静状态下，24小时内的出汗量在500~800毫升。当增加体力活动、进食辛辣刺激食物、环境炎热、情绪激动或紧张时，出汗量会有所增加。通常，成

年人每天出汗量在500~1000毫升，夏季可达到1500~2000毫升，约3~4瓶矿泉水的量。

任菁菁表示，中医讲“阴加之于阳谓之汗”，意思是说，汗出过多或者不出汗都不正常，是阴阳失调的表现。尤其夏天不出汗，是一种病理性表现。总不出汗的人，由于皮肤代谢缓慢，一些废弃物难以排出，肤色看起来不健康。同时，不出汗，气血运行慢了，会影响消化。该出的汗出不来，还会影响心情，出现心慌、心悸、烦闷不舒等表现。

## 夏天主动出“微汗”，能补身体

任菁菁表示，适当出汗不仅让人感觉舒服，还是“天然补药”，增强自身免疫力，提高身体抗病毒、抗菌能力。

### ■主动出微汗

上午10点前或下午5点后到户外进行快走、慢跑等有氧运动，让身体微微出汗，注意避免过度运动。不宜运动的人可在上午9~10点或下午4~5点，晒20~

30分钟太阳，或睡前2小时用40℃左右温水泡脚，适当排汗。

### ■及时补水

夏季出汗量大，不要等到口渴时才喝水。建议成年男性每天喝足1.7升水、女性达到1.5升，最好少量多次饮用；活动量大、周边环境高温干燥时，可适当增加饮水量，但不建议超过3升/天。

### ■不要太贪凉

长时间吹空调会影响排汗系统正常运行，吃冷饮会伤害肠胃，影响汗腺收缩和扩张。夏季要给身体主动出汗的机会，不要长时间待在空调房，不是特别闷热时，建议关掉空调和电扇。刚从冰箱取出的饮料、水果，建议常温下放置15分钟再食用。

### ■清淡饮食

夏季炎热，宜清淡饮食，食用辛辣刺激、肥甘甜腻的食物，更容易大量出汗，损伤脾胃。多吃果蔬，适当喝一点酸味饮料，如酸梅汤等，既避免过多出汗，又生津开胃。

据生命时报

# 肿瘤绿色治疗的“中医智慧” 中西医结合的成功实践 专访重庆市荣昌区中医院肿瘤科主任赵志民

者的生活质量为核心，用医术与仁心为无数患者重拾生命光芒。

## 行医之道：中西结合定制个性化方案

赵志民团队将传统中医智慧与现代医学技术深度融合，构建起贯穿肿瘤防治全周期的中西医协同体系。团队以北京中医药大学胡凯文教授提出的“肿瘤绿色治疗”理念为指引，秉持“低损伤、易耐受、疗效好”的原则，从预防到治疗再到康复，打造了全流程的管理体系，并通过多学科会诊机制，为患者量身定制个性化诊疗方案。

在临床治疗中，团队坚持全程中西医协作模式，针对化疗、靶向治疗等现代治疗方案，通过中医整体观与西医精准化相结合，实现中医药全程介入，针对不同患者，运用健脾和胃、益气养血等中药方剂，有效缓解了消化道反应及骨髓抑制等副作用。这种模式不仅降低了治疗毒副作用的发生率，还提升了患者的治疗依从性，让患者们从最初的抗拒治疗逐渐转向了积极接受治疗。

对于体能虚弱的患者，团队创新性地实施了“和、补、消”治疗体系。通过调和脾胃，改善晚期患者进食困难；运用益气养血方剂对抗肿瘤消耗特性，帮助恶病质患者改善体能状态；同时采用具有抗肿瘤活性的中药，联合减量化疗，弥补了减量化疗的

疗效缺口，实现了精准干预。在“肿瘤绿色治疗”理念指导下，赵志民团队已经成功帮助众多肿瘤患者实现“带瘤生存”。这种以患者为中心的中西医结合模式，为肿瘤治疗领域提供了新的临床实践示范。

## 平衡的智慧：让中医与西医共生共融

晚期肺癌患者邓先生，在确诊时肿瘤已侵犯胸膜，西医判定无法手术，且本人惧怕化疗的各种毒副作用。在赵志民反复沟通后，邓先生决定尝试进行中西医结合治疗。经早期应用化疗控制肿瘤后，后期进行了中医药治疗的全程管理，患者生活质量得到保障的同时，存活期也已经达到了43个月，远远大于了中晚期手术和最新放化疗联合免疫治疗巩固治疗的生存期。

这种在西医的“减法”与中医的“加法”间找到平衡，是赵志民团队的核心策略：化疗期间，用黄芪、党参等中药提升免疫力，缓解恶心、乏力等症状；介入治疗后，以活血化瘀方剂改善局部微循环，增强靶向药物疗效；对于终末期患者，通过中药贴敷镇痛、艾灸温阳等，提高患者预期生存周期的生活质量，让患者“有尊严地走完最后一程”。

## 患者至上：低成本可持续的治疗路径

2022年，63岁的雷阿姨被诊断为肺腺癌晚期，伴随脑、肝等重要器官转移。较差的预后效果加之高昂的治疗费用，雷阿姨先后辗转了多家医院治疗无果后，最终选择在荣昌区中医院接受化疗加免疫联合中医药治疗。治疗期间，赵主任时刻留心患者症状的变化，不断优化着个性化的用药及治疗方案。治疗半年后，患者肿瘤标志物显著下降。如今雷阿姨生活质量佳，精神状态佳，无异于常人，已存活34个月。

面对基层肿瘤患者的经济压力，他始终从中医特色出发，探索出一条“低成本、可持续”的治疗路径。例如生活中常见的党参、黄芪、当归等平价药材，也能在化疗后显著缓解乏力、恶心等症状。正如前文所说，在加与减中找到最适合患者的平衡。

对于未来，赵志民希望能够推动更多中西医结合方案的多中心临床研究，用数据回应大家对于中医的质疑，用更多正规的中医疗规范，建立对于中医的信任。从青涩学子到学科带头人，赵志民始终以“和、补、消”三法为纲，在中医药与现代医学的碰撞中开辟出一条充满温度的治疗之路。仁心无界本草融，术济苍生传薪火。

张为本 李琳



赵志民

重庆市荣昌区中医院肿瘤血液科、中医经典病房主任、副主任医师；

中国中西医结合分会介入分会理事；

中华中医药学会内科分会委员；

重庆中医药学会全科医学专委会常务委员；

重庆中西医结合分会肿瘤分子靶向治疗专委会委员。



“肿瘤治疗不仅是与癌细胞的技术较量，更是对生命尊严的守护。”重庆市荣昌区中医院肿瘤血液科主任赵志民，师从董吉香、王晞星等中医名家，深耕中西医结合领域近二十年，将传统医学的“整体观”与现代医学的“精准化”深度融合，以中医精粹“和、补、消”为纲，砥砺前行探索的“低损伤、可持续”的肿瘤绿色治疗之路。从早期筛查到晚期安宁疗护，他始终以患