

秋季如何防止肺癌复发、预防肺部疾病？

中医肿瘤专家孙彩珍：

秋天是养肺的上佳季节 生活细节要注意

中医认为，肺主气、司呼吸，为内外气体交换的通道；助心行血而贯通血脉，通调水道，参与水液代谢，输精于皮毛，主一身之表。俗话说“春养肝、夏养心、秋养肺、冬养肾”，秋季是养肺的黄金期。然而，进入秋天，气温下降、空气干燥，肺部疾病也进入了高发期。

最近一段时间，杭州种福堂（艾克）中医医院孙彩珍院长的门诊就来了很多肺癌或者肺结节患者，他们有的是觉得身体不舒服，怕复发；有些则是专门赶过来问又到季节交替，应该注意些什么；更多的还是常规复诊，顺便了解一下秋天怎么样才养肺。

记者 毛雷君

老话说“春捂秋冻” 但不是随便什么人都适用

前些天，60岁的沈先生（化名）在妻子的陪伴下走进孙彩珍院长的诊室，一开口就是“孙医师，我不行了，我今天早上都咳血了！”。

原来，半年多以前，沈先生刚刚被确诊为中晚期肺鳞癌，且出现了右颈部的淋巴结转移。因为不适合动手术，只能先接受放化疗。可是，由于个人体质问题，沈先生对化疗的反应很大，呕吐、头晕、恶心，整个人一下子憔悴了，没办法，只能停了化疗。家里人不愿意这么干等着，到处打听，今年3月，抱着试试看的心里，带着沈先生找到了杭州种福堂（艾克）中医医院的孙彩珍院长。

中药喝了一个月左右，沈先生觉得人慢慢有力气了，能让自己舒服一点总是好的，他就下决心要坚持喝下去。喝了半年感觉情况比较稳定，沈先生有点管不牢嘴巴了，开始吃起了辛辣食物。前段时间，杭州开始降温，尤其是早上气温还有20度以下的时候，他照样每天一件短袖跑来跑去，结果咳嗽找上门了。咳嗽两三天，有一天早上，发现咳出来的痰里带血，沈先生慌了，想着这下完了，马上赶去找了孙院长。

孙院长仔细问了情况，搭了脉又摸了摸沈先生颈部的淋巴结，发现淋巴结并没有复发肿大。她给沈先生开了药，交待回去一定要忌口并注意保暖。

“咳血那天早上患者来的时候，还穿着一件短袖，说是长袖太闷了，而且老话说‘春捂秋冻’，他希望这样能增强一下体质。”孙院长说，春捂秋冻能增强体质确实是有一定道理，但也要分情况，有些人本来就不适合。比如本身患有疾病的人、体温调节中枢功能差的老年人、免疫力低下的儿童、长期坐办公室不运动的人等，这些不仅不适合“秋冻”，天气有变化就应该及时增减衣物，以防感冒。若是平常身体就很好，还常运动的青壮年，那么在初秋的时候适当冻一冻，有助于锻炼耐寒能力，能促进身体的物质代谢，增加产热，提高对低温的适应力。当然，一旦气温变得更低，也要及时添衣。

肺腺癌一开始往往以肺结节的形式出现 一定要重视体检

孙彩珍院长提到，现在的肺肿瘤跟以往的有所不同。过去，得肺肿瘤的病人很多是七八十岁的老人，以肺鳞癌为主，肺鳞癌跟抽烟有很大的关系。可能抽个二三十年，四五十年老烟枪，他的整个肺都变黑了，慢慢地它就像用了很久的烟囱一样排不出有害物质了。肺鳞癌一般除了淋巴结转移外不大会转移到别的脏器，但早期很难发现，一查出来往往已经是晚期了，没法开刀，以吃药保守治疗为主。

而现在，得肺肿瘤的不少是中青年人，以肺腺癌为多，其中不少人根本不抽烟。这是为什么呢？很重要的原因是竞争压力大，常熬夜，加上饮食不注意，另外空气污染也多，导致他们中的一部分人患上肺腺癌。肺腺癌一开始往往以肺结节的形式出现，如果起先不重视，生活习惯不改变，也不定期检查，过个十几二十年，有的可能会发展为肺腺癌，而且肺腺癌晚期容易出现远

处脏器转移，如肝转移、骨转移、脑转移等。

2014年11月被查出肺腺癌的时候，杨女士（化名）才58岁。好在还处于比较早期，肿瘤直径在1.5cm左右，手术切除后还存在一个危险性不大的小结节，杨女士便找到孙彩珍院长开始中药调理。

后来，杨女士跟孙院长聊天的时候提到，自己平时身体还不错，既不抽烟也不喝酒，怎么也想不通为什么会得肺癌。孙院长给杨女士分析，可能和她性格内向、工作压力大，以及长期接触家中老公的二手烟和厨房的油烟有关。而且，杨女士平时也不注意体检，也许在癌变之前肺部结节已经存在好些年，一直不知道，也就无从控制，最终导致恶变。

想到自己的亲姐姐也有肺结节，杨女士便也把她带到了孙院长这里吃中药调理。最近几年每次复查，两姐妹的情况都挺稳定。

萧山人何阿姨今年70岁，九年前查出了肺部多发性磨玻璃结节，因为是首次发现，结节都不大，医生建议定期复查。去年3月，检查发现其中一个磨玻璃结节稍微有点变大，虽然没有到需要做手术的地步，何阿姨还是整天心里记挂着，就怕有问题。打听来打听去，决定到种福堂（艾克）中医医院喝点中药试试看。

坚持到现在一年半，最近一次复查，有两个结节比起原来小了点、淡了点。这下子，何阿姨更坚定了中药调理的信心。

“现在的医学发展快，检查手段更多、更精细，能够做到早发现、早治疗，控制肺结节不让它进一步发展的话，就能减少肺腺癌的发生，所以，大家在日常生活中一定要重视体检。”孙彩珍院长提醒。

积极配合治疗 保持良好心态 即使生病也没有那么可怕

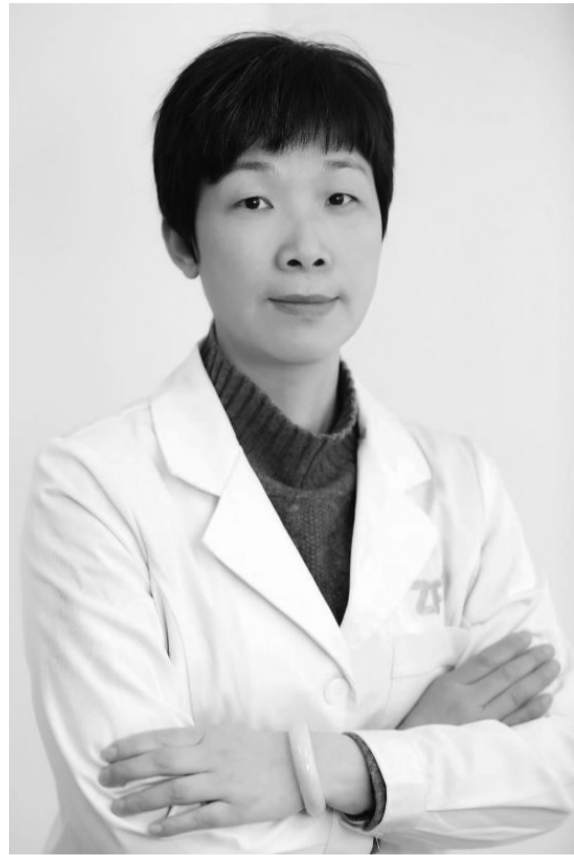
“愁眉苦脸也是一天，喜笑颜开也是一天，既然生病了，那不如就顺其自然。”曾经的肺癌患者，59岁的诸先生（化名）不太会讲普通话，一口流利的杭州方言中，“顺其自然”四个字最为清澈响亮。

2011年5月，因为咳血，诸先生去了医院，被诊断为右肺低分化腺癌，伴有淋巴结转移。面对得知消息后抹着眼泪的老婆孩子，沉默良久的诸先生开口道：“你们不要哭了，我会面对现实好好治疗的。”

之后的手术很成功，但在后续放疗时，因为是从喉咙口做放疗，诸先生的喉咙肿得厉害，什么东西也吃不下，就算吃进去也会吐出来，身上没有力气，人也病恹恹的。

回家休养期间，诸先生无意听人说起种福堂（艾克）中医医院，不愿意就此整天躺在床上的他抱着多尝试多条路的心态让家人把自己带到了门诊开了药。“我吃了一个多星期中药，能吃点东西了。既然这样，那我就再坚持一段时间。饮食上，我也听医生的话，尽量多吃蔬菜，少吃荤腥，实在熬不牢就吃一点点。”

刚查出肿瘤的前三年，除了家人外，诸先生身边的朋友都被瞒着。随着每次检查指标的好转，诸先生的生活开始慢慢回到正轨，从前那些不良的生活习惯被逐渐摒弃，他整个人越来越开朗。当得知诸先生曾经患癌时，看着如今的他，身边的朋友都不敢相信。



▲杭州种福堂（艾克）中医医院院长 孙彩珍

“生了病，谁的心情都不会好的，我刚开始也是这样，但是很快就想通了。心情不好是一天，心情好也是一天，那还不如快乐点，过一天算一天，什么也不要想了，想了也是自己吓自己，一点用都没有。很多肿瘤病人生理上没垮，心理先垮了，太可惜。既然准备接受治疗，就调整好心态，相信医生，全力配合。”诸先生笑着说。

秋季是养肺的上佳季节 生活细节要注意

中医认为，肺为娇脏，肺属金，金相应的季节就是秋季，所以秋季就是养肺、调节肺的一个上佳季节。关于如何养肺，孙彩珍院长给出了一些生活细节上的建议。

饮食方面，应该以清淡为主，不宜太辛辣。秋天到了可以吃一点生津的白色食物，如莲藕，扁豆，还有百合和白木耳、白果。虾、螃蟹等寒凉的东西要少吃，吃多了湿毒重，苦寒的东西也尽量不要吃，如黄连、黄芩、黄柏等，容易伤津，津液不足对肺的伤害大。如果口干，可以泡一点白茅根、玉竹、菊花茶，血糖不高的人可以加一点蜂蜜，滋养肺部。咳嗽时，可以泡点菊花茶和鱼腥草；

越来越多的人，尤其是老年人喜欢晨练，进入秋季，建议锻炼不能太早。秋冬一早气温低，加上空气也不好，最好等到七八点左右太阳出来再出门。锻炼不能过度，不能大汗淋漓，锻炼后不能马上洗冷水澡，不能吃寒凉食物，以免痰湿不化，会让肺功能损伤，容易咳嗽。要保护肺的门户，鼻咽鼻道、气管。感冒的话，这些保护肺的功能大打折扣，病毒就可能长驱直入，侵犯你的肺脏；

现代人工作、生活压力大，整天忙东忙西，东奔西跑，常常熬夜。建议不要给自己太大的精神压力，及时排解，适当的时候出门走走，晒晒太阳，也让肺多呼吸点新鲜空气。

另外，如果不慎着凉，秋季感冒往往无痰，以干咳为主。可以泡一点桑叶，或喝双黄连口服液。咳得厉害可以吃一点川贝蒸梨或喝点桑菊饮。建议大家吃中成药，防止伤津、伤肺。如果咳嗽痰很浓，建议吃一点黄连上清片、维C银翘片之类中药的消炎药。