

千人中医体检大数据出炉： 阳虚体质连续四年领跑！

10月21日上午，记者从南京市中西医结合医院2020年钟山膏方文化节上了解到，该院对2019-2020年超过1000名参与中医体检的市民大数据分析发现，大部分人都处于亚健康状态，其中，阳虚体质的人很多，而且这种体质已经是连续四年领跑。

通讯员 杨璞 现代快报+/ZAKER南京记者 刘峻



钟山膏方文化节现场
通讯员 供图

大数据分析：阳虚体质连续四年领跑

南京市中西医结合医院治未病中心副主任杨晓辉介绍说，从2017年开始，参加中医体质检测的人中，阳虚体质人群数量一直居高不下，并且连续四年占据头名位置。紧随其后的是气虚体质人群，连续三年占据“亚军”位置。

2019-2020年最新的中医体检数据分析结果显示，参与体检的1000多名市民中，比较健康的人群不到两成，85%的人处于亚健康状态，其中阳虚体质最多，占到了24%。其次是气虚体质、痰湿体质、阴虚体质、气郁体质，分别占15%、13%、12%、11%。值得注意的是，与往年大数据相比，痰湿体质人群开始增多，超越阴虚体质人群上升到第三的位置。

从参与中医体检的性别分类上看，女性占64%，男性占36%。从年龄上看，60岁以上约占40%，上班族约占60%。从一个侧面说明上班族的女性更注重对自己的养生保健。但是，阳虚体质中女性占到了67%，接近七成。

原因：不健康生活方式导致亚健康

江苏省名中医、南京市中西医结合医院主任中医师钮晓红介绍说，阳虚通俗地说就是指人体的阳气不足，这种体质的人比一般人更容易怕冷，比如到了秋天的时候，对秋凉的感觉更明显。大部分阳虚体质的人都有不健康的生活方式，例如长期熬夜，喜食冷饮及寒性食物，夏季长时间待在空调间，秋冬季穿衣要风度不要温度等。此外，久病的人阳气一般也比较虚弱。

钮晓红说，中医有“百病皆生于气”之说。气虚常常是身体出现问题最开始的预警信号

之一，若是容易疲惫、精神不振、易出汗，反复感冒，你可能已经气虚了，需要及时进行中调，秋冬季可以选择对证服用膏方。

数据显示，40-50岁女性中阴虚和气郁体质的为数不少。比如女性到了更年期，如果肝肾阴虚会经常感到手、脚心发热，面颊潮红或偏红，常感到眼睛干涩、口干咽燥、总想喝水，或有皮肤干燥、爱发无名火等症状。南京市中西医结合医院中医妇科副主任中医师王俊杰介绍，中医认为，女子以肝为先天。在经期、孕期、产期之后，女性数伤其血，如果保养不当则致血不能养肝，近年来，肝阴虚及肝郁气滞的女性也逐渐增多，应该及时调理。

对于今年新晋的“季军”——痰湿体质人群，南京市中西医结合医院脾胃病科主任孙刚介绍，这类人群在临床上主要以肥胖者居多，此类人贪食生冷刺激、肥甘厚味，容易损伤脾胃，而脾胃运化水湿功能失职，就会导致脾虚生湿，湿聚生痰，诱发高血压、糖尿病、高血脂等。此类人适合服用具有健脾化湿的中药或者膏方调理。

提醒 膏方不能随便吃 要根据体质和证型来选

随着气温进一步下降，选择膏方调理的人也逐渐多了起来。南京市名中医、南京市中西医结合医院治未病中心夏公旭副主任中医师提醒说，膏方进补不可盲目，否则不但达不到调理健康的目的，还可能事与愿违，医院今年对开具膏方的人群免费提供价值160元一次的中医经络检测，根据体质和证型有针对性地选膏方，达到事半功倍的效果。

夏公旭说，除了平和体质以外，其他体质的人群如不及时调理，都有可能进一步发展成疾病。

江苏省第二中医院“宏济”膏方季今开启

快报讯(通讯员 苗卿 记者 任红娟)为加快中医药文化和养生知识推广传播，让更多的市民认识了解膏方，满足人民群众日益增长的防病治病和身心健康需求，从2020年10月26日起，南京中医药大学第二附属医院(江苏省第二

中医院)专家将为广大群众辨证施治，开具适合个人体质的“宏济”膏方。“宏济”膏方秉承“宏扬仁心之德，感恩博识之育，不忘济世之志，致敬佑生之心”，在遵循古法的基础上，不断传承与创新，更好地为人民健康保驾护航。

活动现场将推出以下优惠项目

科室	优惠项目	备注
所有科室	开具膏方免挂号费	挂号科室“膏方门诊”
所有科室	膏方加工费优惠至100元/料	10月26日至11月30日
脾胃病科	穴位贴敷	买5送2
	中医定向透药1次	26日前6名免费
	热奄包	26日前6名买3送1
肺病科	督灸1次或肺功能检查1次	前5名免费
骨伤科	骨伤1号方1副	前10名免费
	青敷膏1副	前10名免费
脑病科	TCD(颅内多普勒血流图)1次	前10名免费
康复科	理疗1次	每1料膏方
皮肤科	银屑病体验窄谱紫外光治疗1次	前3名免费
	黄褐斑患者体验滚针治疗1次	前2名免费

本次“宏济”膏方季，医院将在本部和各个门诊部同时开启，分别是位于南京市建邺区南湖路23号的医院本部；位于南京市建邺区水西门大街336号的北圩路门诊部；位于南京市建邺区怡康街11号的涟城门诊部；以及位于南京市鼓楼区马鞍山路1号的马鞍山路特色门诊部。

产后营养过度，二胎妈妈抑郁了

张女士今年38岁，生完二胎40天，近期每次哺乳时都会有油腻感、恶心、对荤食油腻的反胃感。患者平时身体健康，医生排除消化内科疾患，产后常规生理评估也未发现异常，来到明基医院检查后才发觉，原来是产后抑郁症。

通讯员 李娜 现代快报+/ZAKER南京记者 刘峻

产后强迫自己多吃

据了解，张女士的父母与月嫂共同照顾产妇及婴儿，家庭和睦。自从生娃后每天晚上十点左右入睡，早上七点左右起床，夜间平均起夜三次喂奶，结束后能立即入睡，白天精神很好，自己也非常喜欢这个宝宝。这一切似乎都很正常，可张女士就是不明白为什么每次喂奶，总是恶心反胃？

经过与张女士深入沟通，医生了解到，张女士因产后两周奶水少，月嫂告知为了奶水多需要多吃肉类，多喝汤(大多是肉汤)，因此产妇强迫自己多吃，每日三餐都有肉。张女士与医生说起此事，话语中充满了无奈。心理咨询师为张女士进行了心理测评，结果显示轻度产后抑郁症状、心理亚健康状态，其中寝食状态2.8分，敌对2.2分，抑郁1.8分。针对该产妇心理测评结果考虑，这种不良情绪主要来源于产妇的认知：为了奶水充足就要多吃肉，多喝肉汤。而这样的认知产生的行为又是与自己的意愿相违背的，因此只要哺乳时就会反射性的恶心，久而久之产生了不良的情绪。

没必要额外大补

“产后需要大补”，这是大多数产后家庭的认知，南京明基医院妇产科主任徐珺告诉张女士的家属，其实合理饮食更关键，现在提倡限制性能量摄入，重视食物多样化且不过量。在一般人饮食基础上适当增加优质蛋白、维生素A，重视高膳食纤维食物，没必要再额外增加所谓“大补”的食物，过量的摄入反而增加产妇身体负担。

经过医师与患者及家属沟通后，张女士以及家属表示，回家后重视科学产后饮食。两周后围产心理门诊电话随访，张女士哺乳时恶心症状改善。

抑郁症正在成为仅次于癌症的人类第二大杀手，全球预计有35亿人患病。围产期抑郁症是在怀孕期间或分娩后发生的一种抑郁症，影响多达七分之一的育龄女性，是怀孕和产后最常见的并发症之一。围产期抑郁可能对妇女及婴儿造成短期或长期的负面影响。

警惕产后抑郁征兆

妇产科徐珺主任建议，如果孕产妇发现有以下三种或三种以上的症状，持续两周以上，就要警惕是否有产前/产后抑郁的可能性，要及时就诊。

- 所有的事情都没有意思，没有乐趣；
- 每天都很沮丧、伤心、空荡荡；
- 难以集中注意力；
- 极端地易怒、烦躁；
- 睡眠困难或者睡眠过多；
- 过度或者不间断的疲劳；
- 食欲变化特别大；
- 不应该有的内疚感。

很多孕产妇都知道，孕产期带有不良情绪不仅自己心情不好，也会影响宝宝的生长发育，但是十月怀胎加上产后恢复时间这么久，怎么可能保证天天开心不发脾气呢？徐珺提醒，除了孕产妈妈要学会自我调节那些不良情绪，保持良好心境外，家属也要提高防治意识，发现孕产妈妈情绪不良时要及时调整，比如尝试焦虑转移、自我劝慰、朋友交往、情绪消释、心情调整等，如果仍然不能释怀，就要赶紧来就医了。

疼痛是身体的“求救信号” 不能滥用止疼药

为提高全社会对慢性疼痛疾病的重视，自2004年起，国际疼痛学会将每年10月第三个周一设立为“世界镇痛日”，并设立年度关注主题，今年镇痛主题为“全球预防腰痛”。很多疼痛本身就是一种疾病，一些简单的疼痛症状，可能是身体给你发出的“求救信号”。江苏省人民医院疼痛科主任医师潘寅兵说，如果病症明显的急性疼痛患者，可以去相应科室就诊，慢性的不明原因的疼痛患者，可以先到疼痛科咨询。

通讯员 董菊 现代快报+/ZAKER南京记者 刘峻

潘寅兵告诉记者，70%左右的人，都有腰痛的经历。引发腰痛的原因，除了不可避免的衰老、外伤、骨骼疾病、感染等因素外，很多人的腰痛则与生活习惯相关。无论是工作还是学习，与站立相比，腰椎需额外承受40%的压力。当我们长时间坐着时，压力会反复增加，腰部肌肉长期处于劳损状态，久而久之腰痛也就产生了。在生活习惯上，要避免长时间保持同一个姿势，建议久坐人群每40分钟站起来活动一下，稍微伸个懒腰，舒展一下筋骨，若能坚持实施，可有效缓解腰酸背痛的症状。此外，还要注意改善不良姿势，伏案的时候要注意低头的时间不能过长，可以把电脑抬高，坐姿要挺拔，做到挺腰、收腹，还可以在身后放一个小靠枕。

当身体出现病痛时，首先需要找到引起疼痛的病因，例如有些腰痛和腹痛是因为肿瘤侵犯腹腔神经丛所致，因此一旦出现了严重的腰痛，千万不要硬扛着，或者自己随便找人整脊、推拿，一

来可能延误治疗，二来推拿可能会使中老年人原本脆弱的骨头折损，甚至使肿瘤扩散。

只有合理使用才能达到良好的止痛效果，一些病人发生疼痛就自己服用止痛药，不是对症治疗的药物，药效再强也不能有效止痛，还容易因为剂量大而产生不良反应。“我接诊过一个患者，只要疼了，就吃止痛药，最后因为服药剂量过大导致胃穿孔送医院就诊。”潘寅兵说，止痛药，需要严格按照药品说明书以及医嘱服用，不能痛时才吃，随意停用、增减。据悉，各类镇痛药都有许多不良反应，如阿司匹林可引起胃肠道溃疡和胃肠道出血，并诱发阿司匹林哮喘；消炎痛具有较好的退热、止痛作用，但对于消化道有刺激性，严重者可引起胃出血和胃穿孔，且有严重的过敏反应；布洛芬可引起胃部不适、隐性出血、腹泻、呕吐及眩晕等，故有哮喘史、过敏史、胃肠道疾病史的患者及肝功能障碍者，应慎用镇痛药。