

# 春季阳气升腾

立春已过，中国工程院院士、天津中医药大学校长张伯礼在接受记者采访时表示，春季阳气升腾，养生应以护肝益肺为主。



张伯礼说，中国传统以节气中的“四立”为四季的起点，立春这一天“阳和起蛰，品物皆春”，由于人们冬季进补、厚衣被、少活动，加上室温高，形成体内热郁积，立春气候转暖后阳气生发，易使人肝阳上亢，容易出现上火、口鼻干、嗓子干等症状，有的甚至出现舌和口腔溃疡，眼睛发红等。

“所以春天要少食用羊肉、海鲜等发性及高热量、油腻食物，多吃清淡的绿叶蔬菜、新鲜水果，适量食用鱼肉、鸭肉等食物，通过饮食来清理内热，同时要适当多喝水。”张伯礼说，春天属木入肝，肝喜酸，所以要少吃酸多的东西，而通过辛甘之味益肺健脾，可以抑制肝气过于开发，多吃益肺气的食物，如银耳、萝卜、荸荠、柑类食品，养阴清肺、润肺。

张伯礼说，人春季易有春困感觉，会出现情绪不稳定，也就是春躁，这时要适当增加运动，包括太极、体操、爬山、游泳和散步，伸动肢体的活动要多做，有益于气机疏泄。(据新华社)

# 养生当护肝益肺

## 防治癌症的关键是早诊早治

2月4日是“世界癌症日”。专家提醒，防治癌症的关键是早诊早治，如果能在癌变之前或早期发现癌症，多数癌症早期治愈率可达9成以上。

“目前，癌症中晚期生存率较低，但这并非意味着现代医学手段对癌症无计可施。”重庆市肿瘤医院副院长汪波说，防治癌症一定要树立早诊早治的观念，健康生活、定期体检、及早治疗。

专家介绍，以胃癌、结肠直肠癌等消化道癌症为例，如果能通过消化内镜及时发现癌前病变及早期癌症，且早期治疗后患者5年生存率可达90%以上。

重庆市肿瘤医院消化内科主任陈伟庆说，治疗早期胃癌、早期结肠直肠癌的方法，

包括内镜下切除和传统外科手术。与外科手术相比，内镜下切除具有创伤小、并发症少、恢复快、费用低等优点。

随着医学发展，很多新技术应用于临床，也提高了癌症患者生存率。以肺癌治疗为例，除了手术、放疗、化疗三大传统技术之外，当前肺癌治疗已进入了精准靶向治疗时代。特别是针对非小细胞肺癌，靶向治疗越来越凸显其重要性。相关数据显示，靶向治疗能显著提高患者生存率。

此外，过去甲状腺癌的主要治疗手段也是手术治疗，近年来研究发现，分子靶向治疗药物对于治疗晚期甲状腺癌也有一定的疗效。

(据新华社)

## 春节将至 专家支招老人健康过节

每年春节前后，多家医院收治的病人中老年人所占比重往往会有所增加。专家提醒，老年慢性病患者更应该重视节日保健，过一个愉快又健康的春节。

成都市第二人民医院心内二科副主任医师杨雷说，患有高血压、糖尿病、冠心病及慢性消化道疾病的老年人节日多吃高脂肪、高热量、高盐的饮食，可引起血液黏稠，容易导致冠心病发作、血压、血糖波动等。因此，老年慢性病患者一定要特别注意，油腻的荤菜不可多吃，每餐都应吃些蔬菜，以七八分饱为宜。通常老人都有自己的饮食习惯，节日期间最好能保持。

过年了大家都高兴，最高兴的是老人与孩子，因为老年人最盼望全家人团聚。然而，“过喜伤心”，长时间的情绪激动，会导致心率加快，血压升高，使不少患心血管

疾病的老年人诱发心脏病发作或中风。杨雷说，节日期间，老人更要保持情绪稳定，劳逸适度，精神放松。

杨雷还提醒，打乱原有的生活节奏、停止锻炼和擅自停用药物，是老年慢性病节日复发的重要原因之一。老年慢性病患者在节日期间一定要坚持平时的生活节奏，坚持平时的治疗，坚持平时的体育锻炼。出于“过年吃药不吉利”等思想而擅自停用药物，往往会造成严重后果。尤其是，降压药、降糖药等许多必须连续服用的药品，一旦停用再加上不注意饮食和情绪的调控，会引起血压、血糖的明显波动，导致急性心肌梗死、中风等严重后果。因此，正在用药治疗的老年病人，在节日期间千万不可擅自停药，一定要坚持治疗。

(据新华社)

主编 唐荣  
责任编辑 罗天志

官方微信 dzwbwx  
官方微博 dazhouxinwen

爆料热线:2367777

广告

# 百业商情

**温馨提示:**请广告主带上相关手续前来办理。使用本栏信息，请核实手续，与广告主签订合同；若广告主违规操作与报社无关，可向相关执法部门举报投诉。广告联系电话:2377273 2377187

**本栏目收费标准:**  
每格600元/两星期、1000元/月，每两格1000元/两星期。本栏目在《达州晚报》官方微信(粉丝已达20万余人)平台第二条内免费同步刊出。

## 门市急售

位于翠屏路131号临街门市出售，两证齐全，价格面谈，现闺蜜内衣租用。电话:13908248923

## 招聘

达州市南国纺织印染有限公司位于经开区秦巴轻工园，是集纺织印染全产业链的大型现代化花园式生产企业。现招聘织布挡车工，月工资4000~6200元(含社保及各种补贴)。高薪聘请纺纱、印染、织布、机电自动化及各级技术管理员和熟练工及学工等500人以上。地址:达州经开区绕城路黄家坝大桥头 联系电话:0818-2349999 17380195203(周女士)

## 转让租售

## 餐厅转让

通川区西外黄金位置底楼七百多平方米豪华餐厅(火爆经营中)低价转让，接手即可经营，有意者请联系15983880777 冯女士。

## 商用房出租

面积500平方米，可用做培训、美容、健身、办公、餐饮等。租金优惠，价格面议。联系电话:18780825666

## 招租

达州南城新达路225号恒大品城一独立四楼层房屋1200㎡对外整体出租。有独立电梯，可用于办公、办学、餐饮、酒楼、宾馆、茶楼会所等。电话:18282985318

## 门市出租出售

西客站下行200米有6个门市单个出售(1-6号每个门市面积约60㎡)，价格面议。电话:13330833777

## 门市出租

通川北路63号达州经贸学校底楼临街一开间空门市(66㎡)出租。电话:15528880988

## 茶楼出租

荷叶街206号原茶真香茶楼出租，面积约600平方米，无转让费，价格面议。联系电话:13882858328 15181802177

## 招租

达州南城好吃街“花样年华”三楼1300㎡对外整体出租，地段好，交通方便，可用于办公、办学、餐饮、酒楼、宾馆、茶楼会所等。电话:18282985318

## 招生招聘

## 东鹏瓷砖 TOTO卫浴

聘市场部经理:2名;储备店员:3名;会计:2名;库管:1名;行政人员:1名;售后人员:3名(会驾驶优先)。电话:18981456888(徐先生)

## 招聘

达州市总工会投资建设的工青妇活动中心，已办理竣工验收，现招聘一家会计师事务所办理工程财务决算。有意者带上相关资料到达州市总工会财务部报名，报名截止2月28日。咨询电话:2141947

## 品牌餐饮旺铺转让

达川区1000㎡连锁品牌店转让，客源稳定，设施设备齐全，停车位充足，邻近大型商业综合体，接手即可盈利。高先生18909240639

## 库房出租

位于达州经开区七河路中段(堰坝附近)，有库房一间，面积约1000㎡对外出租，交通便利，配套设施齐全。电话:13398345555

## 厂房出租

水、电齐全，住房14间，可安装航吊，地址黄家坝大桥旁300米，4600平方米，条件方便，拖挂车可进出。电话18282211567(刘先生)

## 厂房出租

北外江湾城附近一厂房出租，面积1000㎡左右，交通便利，无转让费，租金面议。电话:13700928218

## 寻求合作伙伴

达州某职业学校寻求美容化妆专业和电商专业合作伙伴，另招美容、化妆、电商培训教师数名。电话:15882950799

