

关注“他”健康，不适宜硬撑

中医强调“治未病”，日常养护比患病后调理更重要

记者 焦守广 济南报道

别忽视 身体预警信号

山东省中医院男科主任医师高兆旺介绍，在中医理论中，男性的健康与“肾”“肝”“脾”三大脏腑关系密切，肾主生殖、藏精，肝主疏泄、调畅气血，脾主运化、气血生化之源。

而现代男性普遍面临熬夜、久坐、应酬饮酒、精神压力大等困境，正不断耗损着脏腑功能，催生各类健康问题。

从临床数据来看，前列腺问题是成年男性的“高发困扰”。不少男性出现尿频、尿急、排尿不畅等症状时，总以为是“小毛病”，殊不知中医认为，这多与“湿热下注”“气滞血瘀”“肾气不固”有关，长期拖延可能导致症状反复，甚至影响生活质量。

此外，性功能减退、腰膝酸软、疲劳乏力等问题也十分常见，这些看似“亚健康”的表现，实则是身体发出的“预警信号”，多与肾精亏虚、肝气郁结、脾虚失养相关，若不及时调理，可能进一步加重脏腑损伤。

更值得关注的是，男性往往对自身健康关注度较低。有调查显示，男性就医频率比女性低30%，近半数男性不会主动进行健康体检。

这种“硬扛”的心态，很容易让小问题拖成大隐患，比如慢性前列腺炎发展为慢



性盆腔疼痛综合征，肾精亏虚逐渐影响生殖功能，这些都给后续调理增加了难度。

辨证施治 不止简单“补肾”

高兆旺表示，调理男性健康，讲究“辨证施治、个体化方案”，不是简单“补肾”，而是根据不同体质和症状，从肾、肝、脾等多脏腑入手，综合调理。

针对前列腺问题，以及疲劳乏力、性功能减退、精子质量差等，若伴有怕冷、手脚冰凉，多属“肾阳虚”，可选用温补肾阳的中药，如淫羊藿、

巴戟天、肉桂，同时搭配健脾药材，如茯苓、白术，让“气血生化有源”；若伴口干咽燥、失眠多梦，多属“肾阴虚”，需滋阴补肾，如熟地黄、女贞子、墨旱莲，避免“虚火上炎”；若因工作压力大、情绪焦虑导致，多与“肝气郁结”有关，可加入疏肝理气的药材，如柴胡、郁金、玫瑰花，让“气血调畅”。

定期体检 有问题早调理

中医强调“治未病”，日常养护比患病后调理更重要。男性朋友想要保持健康，不妨从以下几点入手。

规律作息，养足肾精：中医认为“人卧则血归于肝，肝藏血，肾藏精，精血同源”，长期熬夜会耗伤肝肾精血。建议每天23点前入睡，保证7-8小时睡眠，让肾精得到充分滋养。

适度运动，气血畅通：久坐会导致盆腔瘀血，加重前列腺负担，建议每坐1小时起身活动5-10分钟。可选择散步、慢跑、太极拳等运动，既能促进气血循环，又能增强肾气，避免剧烈运动耗伤体力。

合理饮食，健脾补肾：避免长期饮酒、吃辛辣油腻食物，以免滋生湿热；可适当多吃健脾补肾的食材，如山药、莲子、黑芝麻、核桃等，烹饪时少盐少糖，保持饮食清淡。

调节情绪，疏肝理气：长期精神紧张、焦虑会导致肝气郁结，影响脏腑功能。可通过听音乐、喝茶、与家人朋友沟通等方式缓解压力，保持心情舒畅，让肝气调畅，气血运行正常。

定期体检，早发现早调理：建议男性每年进行一次健康体检，尤其是40岁以上男性，需关注前列腺、肾功能等指标。若出现尿频、尿急、腰膝酸软、疲劳乏力等症状，及时到正规医院中医男科就诊，避免拖延。

高兆旺表示，男性健康，不仅关乎个人幸福，更关乎家庭和谐。希望每一位男性都能重视自己的健康，摒弃“硬扛”心态，用科学的方式调理身体，用健康的状态迎接生活。

壹问医答

记者 刘通 通讯员 谢静 济南报道

心脏被称为“人体发动机”，一刻不停地为全身输送血液。而心脏瓣膜，就像维持血液流向的“单向阀门”，随着心跳规律开合，确保血液始终沿着规定的方向流动。一旦这些“阀门”出现故障，血液流动就会紊乱，不仅会让人胸闷、气短，还可能加重心脏负担，甚至引发“发动机抛锚”，危及生命。近日，山东大学齐鲁医院心外科副主任、瓣膜中心执行主任谷兴华教授走进“壹问医答”直播间，详细讲述了心脏瓣膜病诊疗的相关知识，为大众送上实用健康指南。

不同瓣膜出问题，表现也不一样

心脏里有四组关键瓣膜——主动脉瓣、二尖瓣、三尖瓣和肺动脉瓣。正常情况下，全身血液回到心脏后，会通过三尖瓣、肺动脉瓣进入肺循环，把静脉血转化为富含氧气的动脉血，随后动脉血再回到心脏，通过二尖瓣、主动脉瓣泵向全身，完成一次血液循环。

可这些“阀门”出了问题，比如“打不开”（瓣膜狭窄）或“关不严”（瓣膜关闭不全），就会严重扰乱血流，这就是心脏瓣膜病。

“不同瓣膜出问题，表现也不一样。”谷教授强调，临床中最常见的是主动脉瓣、二尖瓣和三尖瓣的病变，比如主动脉瓣狭窄或关闭不全，会导致全身供血不足，出现胸痛、头晕、乏力甚至晕厥；二尖瓣病变则会让肺循环回流不畅，活动后容易胸闷、气短、咳白痰；三尖瓣关闭不全，则会造成全身血液回流受阻，引发腹胀、肝大、脸肿、腿肿等症状。

心脏瓣膜病五大诱因

心脏瓣膜病的诱因多样，谷兴华梳理了五大常见原因。一是风湿性心脏病，由风湿热损伤瓣膜引起；二是退行性改变，瓣膜随年龄增长会逐渐老化；三是感染性心内膜炎，细菌、真菌等感染会破坏瓣膜；四是先天性心脏病，部分人出生时瓣膜就存在发育异常；五是继发性因素，比如心肌梗死后、房颤发作，也可能间接损伤瓣膜。

“主动脉瓣和二尖瓣病变主要发生在中老年群体中，其中退行性瓣膜病是老年人心血管疾病的‘第三大杀手’，仅次于高血压和冠心病。”谷教授提醒，吸烟、过量饮酒、不健康饮食、缺乏运动，会加重心脏负荷，加速瓣膜老化。控制高血压等基础病，对预防瓣膜病至关重要。

警惕早期发病症状

“心脏瓣膜病早期症状很隐蔽，常被误认为是‘小毛病’。”谷兴华说，很多人把“活动后气短”归咎于“年纪大了”“没睡好”，把“心悸心慌”当成“工作太累”，把“脚踝肿”误认为“久坐导致”，殊不知这些可能是瓣膜病的早期信号。

需警惕以下细节：以前能轻松爬楼、快步走，现在没走几步就心慌气短；平躺时感觉呼吸不畅，必须垫高枕头才能舒服；休息后也缓解不了疲劳，影响日常活动；心跳突然变得不规律，尤其在情绪平稳时无故出现；下午或晚上脚踝、小腿肿胀，按下去有凹陷，早上又消退。出现这些情况，要及时就诊。

如何应对心脏瓣膜病

谈及心脏瓣膜病的治疗，谷教授表示，如今已有创伤更小的微创技术——比如TAVR（经导管主动脉瓣置换术）和二尖瓣夹术，不用开胸、心脏不停跳，甚至能在局麻下完成，恢复更快。

不过，微创并非人人适用。谷教授解释，TAVR推荐70岁以上患者，60-69岁患者需医生评估后决定；二尖瓣夹术（TEER）主要用于中重度二尖瓣反流且无法耐受传统开胸手术的高危患者。

对健康人群来说，预防瓣膜病要从生活细节入手——保持均衡饮食、控制体重，减轻心脏负担；规律运动、戒烟限酒；预防链球菌感染（如咽炎），重视口腔卫生；严格管理高血压、糖尿病、高血脂等基础病；定期做心脏超声检查，留意身体异常信号。

心脏『阀门』闹毛病，后果很严重

医线科普

记者 焦守广 济南报道

加，从而导致肛周脓肿。

从中医角度看，秋气凉燥，燥易伤阴，阴虚毒恋，从而导致肺脾肾三脏受损，湿热淤毒则乘虚而下，易发为肛痈（即肛周脓肿）。

哪些人更容易中招？苏永红表示，下列人群务必提高警惕：青壮年男性，特别是体型肥胖者；患有糖尿病、免疫系统疾病（使用免疫抑制剂或激素）、肿瘤、炎症性肠病的人群；常有腹泻或肠功能紊乱的人。

需特别注意的是，许多患者因肛周脓肿就诊，才首次发现早已存在糖尿病、炎症性肠病甚至肿瘤等基础疾病——肛周脓肿往往是机体发出的一个重要警示，这不仅是肛门的警报，更是全身健康的提醒！

秋冬季节易发病

从现代医学角度来看，随着天气逐渐转凉，人体容易受到冷热刺激，导致抵抗力下降，还容易出现腹泻等问题，肛门腺体感染的风险也随之增

肛门周围肿起个硬包，疼得让人坐立难安，甚至晚上疼得睡不着觉。严重的时候，还可能发烧、浑身没力气、没胃口。

还需警惕的是，一些高位复杂的肛周脓肿，可能只有发烧，没有严重的肛门疼痛，或者只有肛门坠胀不适。

如果出现以上情况，请不要拖延，要立即到医院肛肠科就诊。

“很多患者希望通过保守治疗缓解肛周脓肿，如口服消炎药、外用药膏或输液抗感染。在极早期轻微情况下，这类方法或可暂时缓解症状，但多数患者病情会持续进展，肿块增大、疼痛加剧，反而错失最佳治疗时机。应尽早到医院就诊，越早处理，手术越简单，恢复也越快。”

有的患者期待脓包自行破溃后好转，但这仅能暂时缓解，感染根源并未清除，极易反复发作，出现流脓、肿痛交替等情况。若感染扩散，还可能发展为复杂肛周脓肿或肛瘘，治疗难度大大增加。

这些信号别忽视

“肛周脓肿的症状其实很明显，就怕大家不当回事！”苏永红提醒，肛周脓肿这些信号别忽视，首先就是，

目前，肛周脓肿根治术是处理该病的有效方式，通过彻底清除脓腔和处理内口，能显著降低复发风险。

日常防护不可少

合理饮食：少吃辛辣、油腻及刺激性食物，避免过量饮酒；多摄入蔬菜、水果和杂粮，保持大便通畅。

及时治疗腹泻：尤其在换季时，出现腹泻应及时诊治，频繁稀便是诱发肛周脓肿的重要因素。

增强免疫力：规律作息，避免熬夜，适度锻炼，提高身体抵抗力。

保持肛周清洁与舒适：便后建议用温水清洗，穿宽松透气的内裤，避免久坐。

定期复检与健康管理：对于易感人群，如糖尿病患者应严格控制血糖，炎症性肠病患者需规范治疗并定期复查。

总之，肛门周围出现肿胀、疼痛等不适时，就应积极就医。