

做好健康防护，拒绝职业伤害

肝癌患者腹胀吃不下？ 疏肝健脾有妙招

■ 本报记者 施露

职业健康无小事，它关系到每一位劳动者的切身利益，也关乎企业的长远发展。每年4月25日至5月1日是《中华人民共和国职业病防治法》宣传周，今年主题为“守护职业健康 共建健康中国”。在宣传周来临之际，本报特邀省内职业健康领域专家，从业病的界定标准，到开展职业健康检查的必要性，再到劳动者的自我防护技巧，全方位科普职业病相关知识。

职业病诊断有严格的界定

在合肥市第三人民医院(合肥市职业病防治院)职业病科主任、副主任医师刘胜萍的诊室里，这样的疑问声经常会响起：“医生，我因为长期伏案办公患上颈椎病，是得了职业病吗？”“经常用电脑办公，眼睛又干又涩，是职业病了吗？”……对此，刘胜萍明确表示：“职业病的诊断有严格的界定标准，绝非靠自我感觉就能判定。”

她进一步解释，根据《中华人民共和国职业病防治法》，法定职业病需同时满足三大核心条件：一是疾病必须由职业活动中的有害因素直接引起，比如长期吸入无机粉尘导致尘肺病、长期接触高强度噪音引发噪声聋；二是该疾病必须被列入国家《职业病分类和目录》，目前该目录包含12大类135种疾病，像颈椎病、普通视疲劳等常见的职业健康隐患并未纳入其中；三是职业病诊断必须经具备资质的专业医疗机构，结合劳动者职业史、工作场所危害因素检测结果、临床表现及辅助检查等进行综合诊断，并非仅凭单一症状就能下定论。

职业健康检查不能被代替

不少人觉得“都是体检，普通体检就够了，不用

再进行职业病体检”。安徽省第二人民医院(安徽省职业病防治院)职业病诊断咨询中心副主任医师钱芳指出：“这种观点是不对的。职业健康检查是针对特定危害因素(如粉尘、噪声、苯)的定向筛查，普通体检无法替代。此外，职业健康检查是用人单位的法定义务，也是有效保障劳动者职业健康权益的重要手段，具有强制性。”

“上岗前职业健康检查用于评估劳动者健康状



4月24日，合肥市蜀山区卫楼社区举办颈椎病预防与康复讲座，助力办公人群科学护颈。 黄诺 摄

况，便于及时发现职业禁忌证；在岗检查，可以动态监测劳动者健康变化，早期发现疑似职业病和职业禁忌证；离岗时检查，可以明确有无疑疑似职业病，为职业病诊断、责任认定及权益保障提供依据。”钱芳补充，某些职业病潜伏期长，但潜伏期并不等于企业的免责期。法律规定，只要能够证明疾病与职业暴露有关联，无论离职多久均可申请职业病诊断。

加强防护规避职业风险

重视职业病防治，就是从源头切断悲剧的导火索。“2025年除夕夜前夕，一位33岁的小伙子因为尘肺病不幸离世，其父亲和哥哥均患有尘肺病，家庭负担十分沉重。”作为职业病防治医生，最令刘胜萍痛心的莫过于那些缺乏基本的防护，也不知道要留存工作证据而陷入无奈与痛苦中的劳动者。

那么，对于劳动者而言，该如何做好自我防护，减少职业病的发生呢？两位专家针对不同类型的危害因素，给出具体预防策略。

无机粉尘(矽尘、煤尘)类，必须规范佩戴防颗粒物口罩(如KN100或N95级别防尘口罩)，并定期更换滤棉，严禁用棉纱或医用口罩替代。化学毒物(苯、铅、硫化氢)类，作业时需穿戴防护化服、手套、防护靴、防毒面具等；严禁在岗位饮食、吸烟；接触有毒物质后彻底洗手、更换工作服。噪声类，规范佩戴隔音耳塞或耳罩，确保贴合耳道。物理因素(高温)，入暑前进行职业健康检查，筛查心血管疾病等禁忌证；及时补充淡盐水，佩戴防晒用品，预防中暑、晒伤。

“个体防护是职业病防护的最后一道防线。劳动者在选择防护用品的同时，必须确保选型正确、佩戴规范且维护到位。”钱芳表示，对于用人单位而言，必须严格落实劳动者职业健康检查、配备防护设施、组织职业卫生培训等法定义务，从源头降低职业病的发生。

减肥总失败？中医调理帮你轻松享“瘦”

每次站上体重秤都心惊肉跳，照镜子总觉得衣服越穿越紧——这恐怕是很多人的共同烦恼。更让人泄气的是，饿得前胸贴后背，跑得腿都软了，可那体重就是纹丝不动，甚至还反弹。您可能不知道，在中医看来，肥胖不是您“管不住嘴，迈不开腿”那么简单，而是身体在用它的方式向您发出信号：该调理调理了！

2024年数据显示，我国成年人超重和肥胖率已超过50%，意味着每两人中就有一人面临体重困扰。医学上，肥胖是指体内脂肪积聚过多，体重超过标准体重20%以上，被定义为一种慢性疾病。肥胖分两类：无明显病因者称单纯性肥胖，大多数属此类；有明显病因者称继发性肥胖，由内分泌紊乱等引起。肥胖与糖尿病、高血压、心脑血管疾病等密切相关，控制体重就是守护健康。

为何你总是减不下来

中医认为，肥胖的形成与脏腑功能失调密切相关。脾虚湿盛是最常见原因。脾功能虚弱，水湿停滯体内，凝聚成痰浊膏脂。这类人吃得不多却易胖，常伴身体沉重、疲劳、大便不成形。胃肠积热者胃火旺盛，消谷善饥，总想吃东西，以腹部肥胖为主。肝气郁结则是现代人常见诱因。压力大、情绪压抑，导致肝气不舒，气机阻滞，形成压力—进食—肥胖的恶性循环。而减肥第一步，不是盲目节食，而是认清体质，找到肥胖根源。

中医减肥不是做减法

中医减肥不是简单地“减去”体重，而是通过调整脏腑功能，让身体恢复自我代谢能力。中药调理：脾虚湿盛者以健脾利湿为主，常用茯苓、白术、薏苡仁；胃肠积热者以清热通腑为主，

常用山楂、决明子；肝气郁结者以疏肝理气为主，常用柴胡、香附。

针灸疗法：主穴取曲池、天枢、丰隆、阴陵泉、太冲、中脘，调理脾胃、通利痰湿。脾胃虚弱配足三里，胃肠积热配上巨虚；每周3~5次，10次为一周期。

耳针疗法：选取胃、脾、内分泌、三焦等耳穴，调节食欲和内分泌功能。

推拿按摩：腹部按揉中脘、关元、中脘；腰背部按揉脾俞、胃俞；下肢按揉足三里、丰隆。每天坚持，疏通气血。

药膳食疗瘦得更轻松

中医讲究“药食同源”，很多日常食材本身就是良药。以下六款经典药膳食疗方，各有侧重，您可根据自己的体质选择。

茯苓豆腐：茯苓粉30克、豆腐500克蒸制；健脾渗湿，适合脾虚湿盛者。

参芪鸡丝冬瓜汤：鸡脯肉200克、党参6克、黄芪6克、冬瓜200克炖汤；补气利水，适合气虚乏力者。

鲤鱼汤：鲤鱼1条，配白术15克、当归9克、茯苓12克煮汤；健脾养血，适合气血不足者。

冬瓜菜羹汤：取冬瓜300克、红薯200克、玉米粉100克。冬瓜去皮切细末，红薯切成细泥，加葱、姜、盐、玉米粉调匀，捏成窝头，蒸制。适合替代部分精制白面，帮助控制体重。

谷芽山楂粥：山楂50克、谷芽50克、麦芽50克煮粥；消食导滞，适合饮食过量者。

荷叶减肥茶：荷叶60克、生山楂10克、生薏苡仁10克、橘皮5克泡饮；降脂化浊，适合日常长期饮用。

记住这几点瘦得健康

现在网上流传着各种“速效减肥秘方”“七日瘦身汤”，很多都添加了违规成分，不仅伤身，还容易反弹，大家千万不要盲目跟风。中药调理，一定要

找正规中医师辨证开方。

循序渐进，贵在坚持：中医减肥需3个月以上持续调理，急于求成反而损伤身体。

饮食有节：限制零食、甜食，以高蛋白、低碳水为宜，多吃粗粮蔬菜。

坚持运动：散步、慢跑、游泳等有氧运动，每周3~5次，多晒太阳宣通阳气。

调畅情志：通过冥想、瑜伽放松心情，避免压力性进食。

起居有常：晚11点前入睡，熬夜会扰乱内分泌，让减肥事倍功半。

肥胖不成为“心病”

发现体重超标，先评估体重状况：BMI≥24为超重，BMI≥28为肥胖。同时关注腰围，男性≥90厘米、女性≥85厘米为中心性肥胖。

如体重突然增加或伴月经紊乱、头痛等症状，应及时就医排除继发性肥胖。

制定科学减重计划，每周减重0.5~1公斤为宜；伴有糖尿病、高血压者需在医生指导下综合治疗。

肥胖，是身体发出的信号。它在提醒我们：该关注饮食了，该调整习惯了，该好好照顾自己了。中医调理肥胖，不是简单地“减掉”几斤肉，而是帮助身体找回失衡的节奏。当脾胃强健、痰湿化开、气机通畅，体重自然会回归正常。愿每一位为体重困扰的朋友，都能用科学的态度面对它，用中医的智慧调理它。当身体回归平衡，瘦只是一件顺理成章的事。

亳州市华佗中医院 李廷振



肿瘤患者贫血膳食调理指南

贫血是肿瘤患者十分常见的并发症。据临床数据显示，约40%至60%的肿瘤患者，会在治疗阶段或病情进展中出现不同程度的贫血。该病诱因繁杂，一方面源于肿瘤自身消耗与慢性出血，另一方面放疗化疗会抑制骨髓造血功能，再加上患者食欲不振、营养吸收受阻，多重因素共同诱发贫血。贫血会引发疲惫乏力、头晕气短、免疫力降低等问题，既加重身体不适，也会干扰治疗进程、降低生活质量。由此可见，科学调整饮食结构，补充造血所需营养，是改善肿瘤患者贫血的重要辅助方式。

造血功能的正常运转，离不开蛋白质、铁、维生素B12、叶酸、维生素C等多种营养素协同参与。肿瘤患者受代谢紊乱与治疗消耗影响，对这类营养物质的需求更为突出。

铁是合成血红蛋白的关键成分，分为血红素铁与非血红素铁。血红素铁多见于动物性食物，吸收率可达15%至35%，更适合贫血患者补充。非血红素铁主要存在于植物性食物中，吸收率仅2%至20%，需搭配维生素C助力吸收。

蛋白质是造血细胞的重要原料，为骨髓造血提供能量与物质支撑，摄入不足会直接阻碍红细胞生成。维生素B12和叶酸参与红细胞DNA合成，缺失易诱发巨幼细胞性贫血。

维生素C既能促进铁的吸收利用，也可保护造血细胞，减轻氧化损伤。除此之外，锌、维生素B6等微量元素，可调节造血机能，辅助改善贫血状况。接下来，一同了解肿瘤患者贫血的专属膳食调理方案。

第一，选择富含血红素铁的食物。动物性铁源是肿瘤患者补充铁的最佳来源，建议优先纳入日常饮食。红肉如瘦牛肉、羊肉、猪肉，不仅含铁丰富，还富含优质蛋白和维生素B族，每周可食用3至4次，每次摄入量控制在50至75克，避免过量摄入饱和脂肪。动物肝脏如猪肝、鸡肝，铁含量极高，每100克猪肝含铁约22.6毫克，且富含维生素A、维生素B12和叶酸，是补血的“营养宝库”。建议每周食用1至2次，每次50克左右，烹饪前需彻底清洗，采用蒸、煮等健康方式烹饪，减少油脂摄入。动物血制品如猪血、鸭血，铁吸收率接近30%，且易于消化，适合消化功能较弱的患者，每周可食用2至3次，每次50至100克，可搭配蔬菜煮汤或炒食。

第二，供给充足且优质的蛋白质。优质蛋白质能为造血提供必需氨基酸，建议患者每日蛋白质摄入量达到1.2至1.5克/公斤体重，其中优质蛋白占比不低于50%。除红肉之外，鸡蛋、鸭蛋等蛋白同样优质，蛋清与蛋黄富含蛋白质和铁质，蛋黄所含卵磷脂还可促进营养吸收。每日可食用一枚蛋类，优先选择水煮、蒸制等清淡易消化的烹饪方式。牛奶、酸奶、奶酪等乳制品，富含乳清蛋白、酪蛋白及丰富钙质，需与铁剂或含铁食物间隔2小时食用，避免钙质影响铁的吸收，每日摄入量建议约300毫升。豆腐、豆浆、豆干等豆制品是优质植物蛋白来

源，适合不宜过多摄入动物性食物的患者，每日可搭配食用50至100克。

第三，补充促进铁吸收的维生素。维生素C能将三价铁转化为更易吸收的二价铁，建议与含铁食物同时食用。新鲜蔬菜和水果是维生素C的主要来源，如青椒、西兰花、菠菜、西红柿等蔬菜，以及橙子、柚子、猕猴桃、草莓、鲜枣等水果，每日蔬菜摄入量不低于500克，水果摄入量200至350克，可在餐中搭配或餐后半小时食用。维生素B12主要存在于动物性食物中，除动物肝脏、肉类外，鱼类、贝类也是良好来源，如三文鱼、鳕鱼、牡蛎等，每周可食用2至3次，每次100克左右。叶酸广泛存在于深绿色蔬菜、豆类、动物肝脏中，如菠菜、芦笋、豌豆、扁豆等，烹饪时需避免长时间高温蒸煮，减少叶酸流失，每日蔬菜中应包含200克以上深绿色蔬菜。

以下为适配肿瘤患者贫血调理的参考食谱。早餐可搭配2碗燕麦羹、2片全麦面包、250毫升鲜牛奶及3颗小番茄；午餐选用瘦肉炒青椒(牛肉75克、青椒150克)、清炒西兰花、杂粮饭搭配番茄蛋汤；晚餐搭配羊肉萝卜汤(羊肉50克、白萝卜200克)、清炒荷兰豆1份、燕麦饭1碗、猕猴桃1个。

总之，肿瘤患者的贫血膳食调理需围绕“补充造血营养、促进吸收利用、兼顾消化耐受”的核心，通过科学搭配食物、优化烹饪方式、规律饮食节奏，为骨髓造血提供充足支持。同时，结合患者的治疗阶段、身体状况进行个性化调整，才能在辅助改善贫血的同时，提升整体营养水平与生活品质，为肿瘤治疗奠定良好的身体基础。

合肥市第三人民医院肿瘤科 刘玮玮

肝癌患者在疾病发展过程中容易出现腹胀、食欲减退、恶心、乏力等症状，严重影响进食，干扰身体营养吸收。肝癌导致的营养不良会直接削弱身体抵抗力，加速病情恶化，降低治疗效果。

针对该情况，西医主要是采取科学的营养支持方法，但针对“吃不下”“腹胀难受”等主观不适没有比较有效的解决方法。中医则从整体调理出发，通过疏肝解郁、健脾养胃等方法，帮助患者改善消化道的功能，提高机体吸收营养的能力。

本文将聚焦肝癌患者腹胀、食欲差的情况，介绍中医调理思路、实践方法，希望可以为相关患者、家属提供科学可行的调养建议。

肝癌患者为何容易腹胀

肿瘤本身和相关并发症影响。肝脏是人体重要的代谢和消化器官，肝癌直接损伤肝细胞，影响胆汁分泌，干扰身体合成蛋白，导致身体消化吸收障碍。随着病情进展，部分患者出现门静脉高压、腹水、脾功能亢进等并发症，加重腹胀感，导致胃肠道的蠕动进一步减慢，进而影响食欲。

情志因素和长期治疗副作用。中医认为“肝主疏泄”，情绪抑郁、焦虑、压力大等都会导致气机郁结，影响脾胃运化。加上患者长期接受手术、介入、化疗等治疗手段的直接影响，加上药物副作用会损伤脾胃阳气，导致本就虚弱的消化系统雪上加霜。

营养不良形成恶性循环。腹胀不适导致患者主动减少进食，体重下降、免疫力降低，又进一步加重乏力，导致病情恶化。显然，在肝癌患者的护理过程中，需要尽早打破“吃不下、更虚弱、更吃不下”的恶性循环。

疏肝健脾激活消化动力

疏肝理气解郁，打通“气机”第一步。中医认为肝气郁结是导致腹胀的重要原因，因此可以使用柴胡、香附、陈皮、青皮等疏肝理气药方，配合逍遥散、柴胡疏肝散等方剂，进行调理。在调理过程中，要在专业人员的指导下，根据个人具体症状辨证加减。调畅气机有助于缓解情绪抑郁，改善腹胀感，让“气顺则胃开”，为患者进而创造进食条件。

让脾胃“动起来”。脾为后天之本，是



科学备孕，这些要点要牢记

很多人对备孕存在认知误区，认为只要女方多补充叶酸、注意休息、别男方，就能顺利怀上健康宝宝。却忽略了男方的身体状态、夫妻俩共同的生活习惯，不仅直接影响受孕成功率，更与未来宝宝的健康息息相关。其实备孕从来不是女方“一个人的功课”，而是夫妻携手同行的“健康修行”。今天就跟大家说透科学备孕的关键，明确备孕该提前多久准备，拆解夫妻俩各自的调理重点、共同需要注意的细节，帮大家避开备孕误区，科学备孕、少走弯路，为迎接健康新生命做好充分准备。

备孕得提前多久准备

科学备孕建议提前3~6个月就启动，这个时间能让夫妻俩的身体和心理都调整到最佳状态，给宝宝的到来打个好基础。备孕不是女方一个人的事，得夫妻俩一起科学调理。毕竟宝宝的健康，是爸妈两个人的基因和身体状态共同决定的。所以千万别让女方独自扛，男方的参与和配合同样重要。

女方调理到适孕状态

女方是孕育宝宝的“载体”，调理重点就是养好好用的卵子、改善子宫环境，让受精卵能顺利着床。

首先，孕前检查一定要做，提前3~6个月就去。重点查血常规、尿常规、肝功能、肾功能这些基础项。甲状腺功能必须查，甲状腺不好会影响排卵，还可能影响宝宝智力。妇科检查看看有没有阴道炎、宫颈炎、子宫肌瘤这些问题。性激素六项评估下卵巢功能和内分泌状态。

其次，叶酸要科学补。叶酸是预防宝宝神经管畸形的关键，建议孕前3个月就开始吃，每天补0.8毫克，一直吃到怀孕后3个月。平时吃绿叶菜、动物肝脏这些富含叶酸的食物少，就问问医生要不要适当加量，但每天别超过1毫克，补多了也不好。

最后，生活习惯得调整。别熬夜，尽量23点前睡，保证7~8小时睡眠，熬夜会打乱内分泌，影响排卵。饮食要均衡，多吃鸡蛋、牛奶、鱼虾这些优质蛋白，还有新鲜蔬果，别暴饮暴食。适度运动，比如散步、瑜伽、慢跑，每周3~4次，既能增强体质，还能维持正常体重。

男方养好精子很关键

很多男生觉得“备孕跟我没关系”，这可大错特错！精子质量直接决定能不能怀上，不良习惯对精子的伤害比想象中大多。

第一，孕前检查不能少。重点查精液常规，看看精子数量、活力、形态好不好。

气血生化之源。健脾药如党参、白术、茯苓、山药、大枣等，可根据实际情况选用四君子汤、参苓白术散等方剂加减。针对消化吸收极差的患者，可以加用鸡内金、谷芽等助消化药材。如此可以增强人体的运化能力，同时提升其对食物的耐受性。

利湿消肿扶正。如果因在明显腹水和四肢沉重、大便稀溏等典型的湿重表现，可适当加入茯苓、泽泻、防己、生苡仁等利湿药。在保证安全的前提下，温和利水，有助于减轻腹部压力，提高舒适度。

药膳辅助与外治法结合。在日常饮食中，可以加入山药粥、小米粥、大枣莲子羹等健脾益气食品；或者用陈皮泡茶帮助理气宽中。针对口服中药比较困难的患者，可尝试艾灸足三里、中脘等穴位，适当进行腹部推拿，促进胃肠蠕动，帮助其恢复吸收功能。

日常护理与饮食建议

饮食宜温软清淡，少量多餐。在患者日常生活中，要避免食用油腻、生冷、刺激性食品，更多选用温热细软的粥羹类；并且，每餐不宜过饱，减轻胃肠负担。平时可以尝试鸡肉糜粥、山药南瓜羹等易消化且富含营养的菜品。可以结合患者的喜好，适当添加其想吃且没有过多刺激性、副作用的食物，进一步提高营养摄入量。

创造轻松的进餐氛围，调节情志。家属要给予患者更多的关心、理解，多陪伴，多鼓励，营造轻松愉快的饮食环境。在协助患者用餐时，避免催促，更不要强迫进食，让患者放松心情，顺其自然地用餐。

观察体重、症状变化情况。在护理期间，要记录体重、饮食摄入量情况。和专业医师保持沟通，如果发现体重持续下降、出现严重腹胀等现象，要及时和医生、中医师沟通，寻求专业帮助，在综合评估之后合理调整方案。

西医营养支持方法和中医调理相结合。需要注意的是，部分患者受各种因素影响实在无法经口进食，要及时配合鼻饲、静脉营养支持手段，同时继续坚持中医辨证施治，实现优势互补，为身体恢复提供双重保障。

总的来讲，针对肝癌引起的腹胀纳差与营养不良问题，中医通过疏肝解郁、健脾运化，结合针对性的药膳和外治法，可以帮助患者进一步恢复身体状态。

安庆市第一人民医院
肿瘤与血液内科 程进

