



“不死癌症”不能忍忍就过！ 刘欢离世，慢性疼痛如何拖累心脏？

本报记者 郭芝桃 刘依

9月26日，对外经济贸易大学发布讣告称，著名音乐家、歌手刘欢于9月25日上午9时52分在上海病逝，享年63岁。讣告称，遵照刘欢生前遗愿，丧事从简，不举行遗体告别仪式和追悼会。

从《好汉歌》《从头再来》到北京奥运会主题歌《我和你》，刘欢的歌声陪伴了几代人。鲜为人知的是，他与股骨头缺血性坏死的病痛，也已经纠缠了多年。2009年，刘欢被报道因股骨头坏死暂停授课；此后，他多次被公众看到拄拐行走。2019年参加《歌手2019》录制时，又曾出现呼吸不畅、心率不稳等不适。

一个是骨头的问题，一个是心脏的问题，二者究竟有没有联系？刘欢的离世，让这个问题再次进入公众视野。记者采访了全国政协委员、湖南中医药大学教授何清湖，以及中南大学湘雅二医院研究员、湖南医药学院教授骆敏。

一根拐杖， 和一场持续17年的战争

股骨头缺血性坏死并不是恶性肿瘤，“不死癌症”只是民间对其病程长、治疗复杂的形容。股骨头一旦血供受损，骨组织可能逐渐坏死、塌陷，患者会出现髋部、腹股沟或臀部疼痛，走路跛行，活动范围越来越小。

何清湖教授介绍，从中医角度看，股骨头坏死可归于“骨蚀”“骨痿”等范畴，常见病机涉及肝肾亏虚、瘀血阻络。骨病日久，疼痛反复，气血运行和脏腑功能都会受到影响。中医讲“心主血脉”，当一个人长期疼痛、活动减少、睡不好、情绪低落，身体整体状态就可能一步步走下坡路，心脏也会承受更多压力。

何清湖教授提醒，股骨头坏死不是“忍一忍就过去”的小毛病。髋部或腹股沟持续隐痛、走路跛行，特别是有外伤、长期使用激素或长期大量饮酒等情况的人，应尽早到骨科检查。

比股骨头更致命的， 可能是心脏

骆敏教授解释，长期疼痛

首先会让交感神经持续处于兴奋状态，心率、血压容易波动；其次，疼痛会让人不敢活动，睡眠质量下降，体重、血压、血糖和血脂等指标也可能随之变差；再次，长期处于疼痛和焦虑之中，身体会反复启动应激反应。对于本来就有冠心病、心肌缺血或心脏功能储备不足的人来说，这些因素叠加在一起，可能成为心脏病病情加重的“最后一根稻草”。

这也解释了为什么有些人明明只是腿脚疼，却越来越容易气短、心慌、乏力。疼痛本身未必直接“传到”心脏，但它可能通过神经、睡眠、活动和代谢等多个环节，长期增加心血管系统的负荷。相关研究也发现，慢性疼痛人群的心血管疾病风险更高。

需要说明的是，目前公开信息尚未披露刘欢此次去世的具体医学诊断，文章不能替代医疗机构作死因鉴定。但从疾病发展的角度看，长期骨病、慢性疼痛和既往心脏疾病同时存在，确实值得警惕。对普通人而言，不要等到胸痛、气喘、晕厥等严重信号出现后，才想起去管一个已经持续多年的疼痛。

给每一个“扛着”的人提个醒

骆敏教授提醒，有冠心病、



心肌梗死或支架植入史的人，如果出现胸痛、胸闷、气短、冷汗、恶心、晕厥等症状，不能简单认为是劳累或疼痛牵扯。症状突然出现或持续不缓解，应立即拨打120；速效救心丸不能替代急诊评估，也不能用来排除心肌梗死。支架术后还要按医嘱服用抗血小板、降脂等药物，不能因为症状暂时缓解就自行停药。

对于长期髋部疼痛的年轻人和中年人，也不要因为年纪不大就一拖再拖。疼痛持续数周、活动受限、夜间痛醒、走路姿势改变，都应该尽快就诊。已经确诊股骨头坏死的人，要按照医生建议减轻负重、定期复查，必要时接受规范治疗；中医药、针灸和康复训练可以作为综合管理的一部分，但不能代替必要的手术或药物治疗。

刘欢用一生留下了许多歌，也用17年的病痛提醒人们：有些疼痛可以暂时忍过一阵，却不能永远靠硬扛。尤其当身体已经有了心脏、血压、血脂等基础问题，更要把慢性疼痛当回事，早检查、早干预，别让一个看似局部的毛病，日积月累变成全身的负担。

马年话“马药”⑨

马宝： 镇惊安神的“救命珍宝”

马宝是马科动物马胃肠中的结石，又名马结石、马粪石。多在马宰杀后偶然发现，一般以色青白、外表有光泽、润滑如石、有细草纹、质坚实、断面“涡纹”细致者为佳。马宝的出现几率很低，价格自然也贵。

民间关于马宝的传说充满了传奇色彩：相传古时候有个养马人，他的一匹老马突然不吃不喝，日渐消瘦。养马人不忍心丢弃它，依然悉心照料。某天老马突然倒地不起，养马人伤心地剖开马的肚子，发现里面有一颗黑褐色的石头，质地坚硬，还带着光泽。后来有个路过的郎中看到这颗石头，说这是“马宝”，是稀世良药。当时村里有个孩子高烧惊厥，昏迷不醒，郎中用这颗马宝磨成粉，给孩子服下，没多久孩子就醒了过来。从此，马宝“起死回生”的传说就流传开了。

马宝的性味归经及功效主治，在不同历史时期的文献记载中稍有区别。其性味为甘咸、性平或性凉，无毒，主要归心、肝经，功效包括镇惊、化痰、解毒，广泛应用于癫痫、痰热内盛、恶疮等疾病的治疗。但中寒痰湿者，症见痰白清稀、胃脘冷痛、身冷肢重、大便稀溏、舌淡苔白腻脉迟，忌用。

马宝的主要成分为磷酸镁、碳酸镁、碳酸钙等。其用法用量为0.3克~1克，研末冲服。用药者应在中医师指导下使用。

长沙市中医医院药学部
主管中药师 谭小雯

鲜药的三种用法

鲜药，即未经干燥、加工，保持原汁原味的新鲜中药材。

在古代，鲜药是难得的“时令佳品”，历代大医往往趁鲜入药，取其“气全、味真、力专”。如《温病条辨》的医案里，吴鞠通偏爱用“鲜芦根”清热生津。因有些药材一旦失去“鲜活”，药性便悄然改变。

鲜药，核心在于一个“鲜”字。鲜品药材富含自然汁液，滋阴润燥之力远胜于干品。如鲜石斛，能“润喉清音，滋养肺胃”；鲜生地，汁多而凉，善“凉血止血，清热生津”。保留鲜药的挥发性成分，如鲜藿香，其香气浓郁，能更有效地化解暑湿、醒脾开胃，对于夏季外感或湿阻中焦者，效果立竿见影。在治疗温病高热、血热妄行等急症时，鲜药往往也能勇担重任。

鲜药如何食之？其一，捣汁内服。将鲜药洗净，捣烂如泥，用纱布包裹绞榨出汁液，兑少量温水或蜂蜜饮用。保留药物的活性成分，常用于调理内热、口干舌燥。适用于根茎类或多汁类药材。其二，煎汤代茶。取鲜品洗净切段，放入壶中加水煮沸后，改小火稍煎片刻即可作为日常茶饮。其三，入膳同烹。煲汤，养阴而不滋腻。煮粥，清心安神，口感软糯，适用于兼具药性与食性的药材。

魏健

“温润养阴天花板”——玉竹的药食两用指南

玉竹，古时名为“萎蕤”，因根茎入药，形似微缩的竹鞭，且肉质饱满、色泽温润如玉，故而得名，是不可多得的养生食材，堪称“温润养阴天花板”。

依据《中国药典》记载，玉竹主要功效为养阴润燥、生津止渴。秋季燥邪容易损伤肺脏，常会带来咽喉干痒等不适，长期吸烟、经常用嗓的人群感受尤为明显。玉竹归入肺经，能够帮助改善阴虚引发的燥咳。现代人经常熬夜，易耗伤胃阴，常常口干舌燥、频频口渴。玉竹又归于胃经，日常食用可以缓解熬夜过后的虚火燥热、口干口苦，对心烦失眠、多梦乏

力也有一定调理作用。

现代医学研究证实，玉竹富含玉竹多糖、黄酮、氨基酸、多种微量元素等活性成分。一方面可增强免疫力、抗疲劳，适合体质虚弱、换季易疲劳人群；另一方面具备抗氧化、缓衰老，能有效清除体内自由基，滋养肌肤，是天然的“养颜润燥食材”；同时还可调节代谢，适合阴虚型三高人群日常食疗调理。药性温润不刺激，适配中老年养生需求。

作为药食两用之品，玉竹自带清甜口感，炮制简单。一可做玉竹清润水。取玉竹6~10克、麦冬3克与些许枸杞，清水冲洗干净，沸水煮泡，焖泡15分钟

即可，是极简润燥方；其次可做玉竹百合银耳汤。取玉竹和百合各10克、银耳半朵、冰糖适量，银耳泡发撕小块，与玉竹、百合一同入锅，小火慢炖40分钟，加冰糖调味即可，是秋燥专属方。

玉竹虽平和百搭，但食用仍要讲究对症。脾胃虚寒、湿气较重、大便稀溏腹胀者不宜单独食用，容易加重虚寒、湿气，引发腹泻腹胀；寒痰咳喘、痰多黏腻者禁用；日常食疗单次6~12克即可，不可长期、过量食用，以免加重脾胃负担；孕妇、儿童、体质虚弱老人，建议在中医师指导下食用。

株洲市331医院药剂科 彭婧
通讯员 何敏