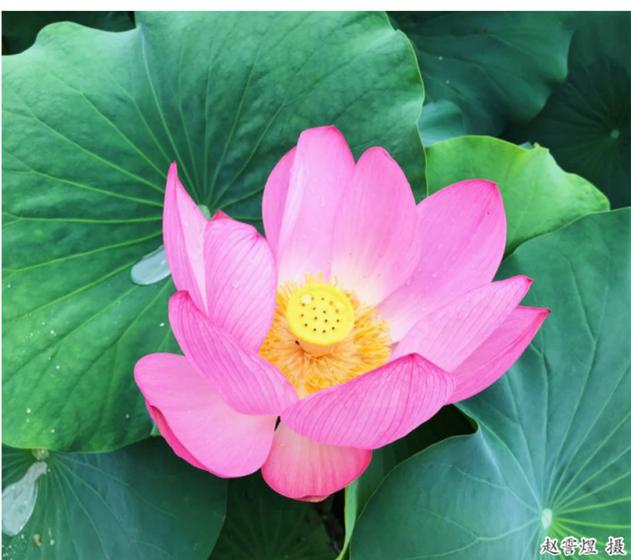




## 夏至后暑热为盛 护心养阳正当时



赵雪红 摄

□新华社记者 田晓航

6月21日迎来夏至节气。中医专家提示,夏至是人体阳气最盛、阴气始生、阴阳交替的时节,这一时节气温升高、湿度增大,护心养阳是养生防病的关键。

中国中医科学院西苑医院老年病科副主任医师龙霖祥说,夏至时节,气候炎热易伤津耗气,暑湿困脾阻碍运化,人体容易出现睡眠质量差、食欲不振、精神不振、头晕胸闷等不适症状。心通于夏气,夏天也是心脑血管疾病高发的季节;由于天气炎热,出汗增多,而“汗为心之液”,心阳随着汗液的排泄而损伤,人容易出现心悸气短、烦躁失眠等症状。“人夏无病三分虚。”龙霖祥说,夏至养生防病需注意保护阳气、调养心阳,补养心阴、清心宁神,清暑祛湿、益气生津。

龙霖祥介绍,具体而言,饮食宜清淡、多食杂粮;可多食苦味食物以清心祛暑,如苦瓜、苦菊、马齿苋等;适当食用酸味食物以开胃固表,如山楂、番

茄、柠檬等;适当食用解暑利湿之品,如丝瓜、冬瓜、西瓜、黄瓜;不宜食用肥甘厚味,宜少食生冷以护中焦脾胃。

起居、情志和运动方面,顺应自然界阴阳消长的规律,夏至时节宜晚睡早起,保证睡眠质量以使气血恢复,中午宜小憩以顾护心阳。夏至人体阳气亢奋,需要心平气和、保持心情愉悦,使气机宣畅。运动不宜剧烈,尽量在清晨或傍晚天气相对凉爽时进行,可选择游泳、慢跑等,老年人可选择太极拳或八段锦;运动后及时补充水分,切不可饮用冰水,更不能立即冷水冲淋。

一些中医药适宜技术也能够在夏至养生中发挥重要作用。专家介绍,拔罐可以祛除瘀滞、行气活血;穴位按摩可选择按揉神门穴、极泉穴等,以养心强心;刮痧可沿足太阳膀胱经、足厥阴肝经的经络循行部位进行,发挥宣通气血、祛除湿热的功效。此外,通过艾灸任、督二脉可以开发阳气、调养气血、补充元气,贴敷三伏贴能够发挥冬病夏治、养生防病的作用。

## 爬树摘杨梅 摔出腰椎爆裂性骨折



高斌 摄

本报讯(李青 七轩)又到一年杨梅成熟时,圆润红紫、酸甜多汁的杨梅是六月不可不尝的“头牌”水果。日前,五十多岁的王女士就约上家里的亲朋好友,前往邻市采摘杨梅,不料摔成骨折。

当天,看到满树诱人的杨梅,不少人都爬上树进行采摘,王女士便也跟着爬了上去。不料,树枝突然折断,她应声跌落,从树上摔了下来。起初,王女士只觉得脚跟疼痛,没有出血,以为没事,没想到站起来后感觉腰部剧痛,被亲友送往就近的医院。经CT检查,显示其为腰椎及足跟骨折。因为王女士家在常州,便返回常州,到市七院骨科就诊。

市七院骨科副主任医师杨亚东经检查发现,王女士腰部压痛明显,但双下肢肌力正常,经过进一步检查,诊断为腰椎爆裂性骨折、足跟骨折。

市七院骨科副主任宁明亮介绍:“腰椎爆裂性骨折是一种高暴力损伤,腰椎受力后骨折块向周围散开,呈粉

碎状,骨折块向后凸入椎管,会对椎管内硬膜和神经根造成压迫,是脊柱损伤中常见、也比较严重的骨折。手术治疗是腰椎爆裂性骨折的最佳选择,可以将塌陷的腰椎复位,矫正脊柱后凸畸形,重新固定起来。”

为此,骨科团队首先为王女士进行了术前检查和药物治疗,以缓解其症状。考虑到其椎体压缩较为严重,椎管占位,又为其进行了爆裂性骨折复位固定。手术后,王女士腰痛症状迅速缓解。由于王女士足跟骨折且累及关节面破裂,团队还将继续对足跟骨折进行复位固定。

随着夏季水果陆续成熟上市,去果园采摘也成了广大市民周末休闲、亲近大自然的好去处。在采摘过程中,如何才能保护自己呢?

宁明亮建议:“首先,不建议上了年纪的人爬树,由于年纪大的人群骨质多有疏松,万一跌落,很容易造成腰椎骨折;其次,爬树时最好有绳索保护或者利用梯子等工具。”

## “冬病夏治”好时机 三伏贴约起来

□本报通讯员 杨小霞 陈军

随着气温的日渐攀升,马上就要迎来一年中最炎热的三伏天气节,也是一年中“冬病夏治”的最佳时期。冬病夏治是中医“天人合一”和“未病先防”思想的集中体现。

横林人民医院(武进区中西医结合医院)针灸推拿科主任贺曦表示,根据中医“春夏养阳”的经典理论,利用夏季气温高、机体阳气充沛、体表经络中气血旺盛的有利时机,通过针对性的内服或者外用一些方药来调整人体的阴阳平衡,使得一些在秋冬寒冷时节极易产生和发作的宿疾得以缓解和修复,达到温经散寒、固本培元、扶正祛邪之功效。

每年的夏至开始,至三伏天结束

这段时间,横林人民医院针灸推拿科会定期开展“冬病夏治”之“三伏贴”中医特色保健项目,面向属地百姓因地制宜制订方案,提供安全高效便捷的养生保健平台。贺曦提醒,如果是前几年体验过贴敷的患者,建议至少连续贴敷三年以巩固加强疗效。“三伏贴不是治疗各种急、慢性病的特效方式,不能完全替代其他治疗,原本已经在服药或治疗的各种急、慢性病患者,须遵医嘱,不可盲目减药、停药。”

除了成人,儿童也可以通过三伏贴进行“冬病夏治”。市儿童医院中医科主任杭东辉解释,儿童脏腑娇嫩,形气未充,最易受到外邪侵袭而发病。三伏贴是结合了经络穴位学说和中药学的一种中医疗法,通过夏季穴位贴敷治疗可增强儿童抵抗力,减少秋冬

季节消化系统和呼吸系统疾病的发生率。“市儿童医院采用特制的药膏贴敷穴位,并用理疗仪器加强透药效果,根据孩子不同调理目的,选择相应穴位治疗疾病。”杭东辉说。

市儿童医院中医科主治中医师武建婷表示,“三伏贴”适宜以下四类患儿:一是呼吸系统疾患,如反复呼吸道感染、慢性咽炎、慢性扁桃体炎、慢性鼻炎、慢性咳嗽、咳嗽变异性哮喘(CVA)等;二是消化系统疾患,如功能性消化不良、功能性腹痛、慢性腹泻、厌食、营养不良等;三是过敏体质调理,如属于虚寒体质的过敏性鼻炎、过敏性哮喘、过敏性鼻炎等;四是亚健康体质调理,如遗尿、生长发育迟缓、痛经及疾病恢复期等属虚寒体质者。



图片由市儿童医院提供

三伏之日,机体气血通畅,腠理打开,药效易深达脏腑,此时贴敷治疗最能透皮吸收药物,结合中医穴位和药物治疗作用,使药物直接透皮吸收且穴位刺激感持久,使治疗效果事半功倍。

## 酸梅汤与减肥降脂茶

## 夏日健康 从一杯开始



图片由医院提供

□本报通讯员 汪丹

乌梅汤源自明代中医著作《奇效良方》,具有生津止渴、行气开胃的功效。炎炎夏日里小酌一杯清凉的酸梅汤,已经成为广大民众青睐的新中式养生潮流。

今天,这样一杯火出圈圈的爆款中医药养生饮品,新北区奔牛镇居民在家门口也能喝到了。奔牛人民医院结合本地气候特性与民众体质,调配出一款更为适宜当地居民的酸梅汤。这款由医院推出的饮品,不仅以其美味征服了夏日的炎热,更承载着中医养生文化的传承与创新精神。

奔牛人民医院中医科主任、社区主任中医师张丽丽介绍,医院特制酸梅汤的成份为乌梅、山楂、陈

皮、玫瑰花、甘草、桑葚、丹参等,具有生津止渴、清热解暑、行气开胃、美容养颜的功效。她强调,儿童、哺乳期妇女及老年体弱者应在医师指导下用药,消化性溃疡患者、哺乳期妇女忌服。同时,医院还推出了减肥降脂茶,成份为红曲、山楂、陈皮、荷叶等,具有减肥、降血脂的功效,适宜肥胖症患者、高血脂症患者、消化不良者等人群。

张丽丽表示,在拥有中医药养生热情的同时,也要保持理性,按需开具、适度饮用。服用中药时,应依据个人的体质差异进行细致调整。“我们建议有需求的居民到医院中医科进行咨询,医生将根据你的具体情况,运用辨证论治的原则,量身定制个性化的治疗方案,确保药物的精准应用,以达到最佳的治疗效果。”

## 消化道首尾部同时患上肿瘤 一台手术解决

本报讯(李青 刘韵韵)“没想到术后一周我就出院了,也不觉得痛。”年近古稀的胡奶奶感慨,“这2个月,简直从地狱到天堂。没想到,现在肿瘤也能治好。”

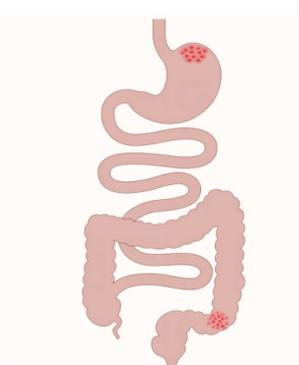
4月下旬,由于大便莫名增多,还便血了1个多月,胡奶奶在家人的劝说和陪同下来到市二院就诊。经胃肠镜检查,医生在她的胃和结肠中都发现了肿瘤,而且从形态上看,两处肿瘤都极有可能是恶性。3天后,病理结果验证了医生的猜测,两处肿瘤均为腺癌——胃癌和乙状结肠癌。

市二院胃肠外科副主任朱平在详细了解情况后,建议胡奶奶做手术:“两个部位同时患癌虽然会让治疗更加复杂,但现在医疗手段先进,也不是没有办法。”在朱平的耐心解释与安慰下,胡奶奶最终决定住院接受手术。

5月初,胡奶奶成为了市二院延陵院区第一批入院的患者,住进了焕然一新的病区。她说:“感觉新医院更精致明亮,最重要的是,这里有我熟悉的医生,我相信二院。”

朱平介绍,胃在消化道的起始部分,位于上腹部,乙状结肠位于消化道的末端,处于下腹部,两个肿瘤正好处在人体消化道的“首一尾”。传统腹腔镜手术需要做两个切口,创伤比较大。此外,胡奶奶还患有肾功能不全、甲亢、高血压等基础疾病,必须采用更少更小的切口,以减少术后并发症发生的风险,加速愈合。

为此,朱平团队为胡奶奶做了更加细致的检查。经过全面严谨的评估



讨论,他们决定毕其功于一役,一次性解决后顾之忧。为了将手术创伤最小化,团队在手术方式以及手术切口的选择上下功夫,将微创做到极致:手术配备了最先进的3D腹腔镜,视野更清晰,可以更加彻底地清扫肿瘤周围的淋巴结,减少手术创伤,有助于减少术中麻醉药物的使用量,降低术后风险。

术中,团队通过脐部一个仅有5厘米的小切口将肿瘤完整取出,用时4.5个小时,全程出血不到50毫升,成功完成一次手术切除了双源性恶性肿瘤。术后,胡奶奶没有明显疼痛感,第二天就能正常下地活动,目前已经顺利出院。

“虽然消化道肿瘤的发病率逐年攀升,但如此类胃癌和乙状结肠癌同时发生的情况并不多见。”朱平说,“双源性的癌症治疗起来要考虑的因素就会更多,所以依据患者病情制定适合患者的个性化手术方案极其重要。”

□本报通讯员 曹艳 潘英

生活节奏加快,越来越多的患者特别是年轻人在使用中药时会选择代煎中药。随着夏季的来临,选择正规途径煎药一次性完成煎煮,省去了患者每日煎煮的麻烦,避免了有些因煎煮不当而发生影响疗效的情况。关于夏季代煎中药汤液保存的相关问题,武进中医院药剂科副主任中医师高超为大家解答。

问:拿到代煎中药后是不是立刻放冰箱?  
答:一般不建议这么处理,正确做法是将汤药逐包检查密封完整后,摊

开放凉,完全冷却后放冰箱冷藏保存。中药饮片经高温煎煮后到包装机分装是一个密闭的过程,短期内一般不会变质。

问:代煎中药能存放多久?  
答:根据患者的不同,医生诊断开具中药,通常情况下会一次开出5-7天的中药。不同的方剂,在不同的温湿度环境条件下,存放时间也有所不同。特别是其中含糖量、淀粉、蛋白质较高的,例如:枸杞、党参、熟地、黄芪、大枣等,更容易发生化学变化。低温冷藏肯定更有利于代煎药的保存,一般建议7-14天,最好不要超过14天。

问:代煎中药是不是可以冷冻保存?  
答:这种做法也是不建议的,夏季应尽量减少单次的煎煮贴数,以不超过7贴为宜。武进中医院开展了中药代煎邮寄服务,患者可根据服药时间灵活选择邮寄时间保证质量。

问:代煎中药由冰箱取出后怎么服用?  
答:部分患者服用冷藏后的汤药时,采用直接热水冲泡药袋的方法,这样有时会出现腹中冷痛、喜温、肠鸣、腹泻的现象,其中所用中药又没有导致凉泻的苦寒药。假如服用汤药不

当,损及脾胃之阳,则易导致药效发挥不佳。这种情况建议患者应该结合自身体质,将汤剂重新加热煮沸再冷却到常温左右温服。汪颖《本草从新》称开水为“热汤”“百沸汤”,“热汤须百沸者佳,若半沸者饮之反伤元气、作胀”,由100℃放凉的过程,是“放热”的过程,可助阳气。

问:代煎中药怎么判断是否变质?  
答:夏季温度较高,会加速汤液的变质。如果代煎药汤色发生明显变化、出现大量絮状沉淀物或者有异常酸味和臭味,药袋鼓胀,那么表明药物已经发生变质,应立即停止服用。