

天气闷热潮湿,胃肠不适、晒伤等问题多发——

中医支招健康过“三伏”

正值“三伏”,天气闷热潮湿,胃肠不适、晒伤、“空调病”等健康问题多发。中医药学蕴含丰富的养生智慧,在防暑降温、祛湿调理、增强免疫力等方面有着独特优势。国家中医药管理局5日举行主题发布会,邀请中医专家介绍夏季养生防病妙招。

清熱解暑,預防中暑和晒傷

中医理论认为,春夏养阳,秋冬养阴,夏季宜养心、宜避暑除湿。高温天气如何预防中暑和晒伤?

中国中医科学院西苑医院副院长宋坪提示,夏季应尽量穿轻薄、宽松、透气的棉麻衣物,佩戴宽檐帽、太阳镜或使用遮阳伞,并根据肤质选用防晒产品;高温天气人体出汗多,水分和盐分流失较快,应多喝白开水和淡盐水补充体液;饮食以清淡为主,多食西瓜、黄瓜、绿豆汤等食物以清熱解暑、养阴益气,保持室内通风良好,适度降温,使用空调时温度不宜过低。

此外,“桑拿天”的高温高湿环境对老年人、儿童、心脑血管疾病患者、糖尿病患者以及体质虚弱者影响较大,需予以特别关注。

天气炎热,锻炼也应“天人相应”,不宜一味追求高强度。

“针对暑多夹湿的气候特点,锻炼以‘护阳防暑、微微出汗’为总原则。”广东省中医院院长张忠德建议,在早晨6点到8点或傍晚5点到7点选择太极拳、五禽戏、八段锦等运动,促进气血运行,避免大汗伤津;年轻人可选择跑步、快走、游泳、球类等有氧运动,但应避免在高温时剧烈运动



新华社图片

健脾化湿,防范胃肠道不适

暑期出游,一些人发生水土不服,出现食欲不振、腹胀腹泻、恶心呕吐等胃肠道症状。在中医看来,其核心在于脾胃运化功能受损。

“要遵循‘饮食有节、循序渐进、起居有常’的原则。”中国中医科学院望京医院脾胃病科主任魏玮建议,初到异地时,避免立即食用辛辣、油腻或生冷食物,应先选择温

和易消化食物,主要搭配清淡蔬菜;随身携带可防暑化湿的藿香正气散、可消食和胃的保和丸;还可配合每日晨起按揉足三里穴,或做八段锦的“调理脾胃须单举”动作,增强脾胃运化功能。

不适症状较轻时,可以尝试中医食疗。魏玮举例说,当出现腹胀不适时,可以选择山楂、炒麦芽等茶饮,帮助消食导滞;若有恶心呕吐,可取生姜3片、紫苏叶5克,用沸水冲泡后加少许红糖温服。此外,注意清淡饮食、避免过度劳累,有助于恢复

脾胃的运化功能。

根据中医理论,高温高湿天气下,暑热和湿气两种邪气一同侵犯人体,易导致湿熱困脾。魏玮提示,暑期饮食关键在于“防寒护阳、健脾化湿”,应注意“三宜三忌”——宜以温茶代冷饮,宜食当季温性果蔬,宜用辛香调味增食欲,忌大量食用冰镇饮品,忌生食海鲜,忌空腹食用性质寒凉蔬果。

护阳祛湿,应对“空调病”和湿疹

空调是夏季不可或缺的降温工具,但长时间待在空调环境中,人体容易出现鼻塞、头痛、关节酸痛、乏力等所谓“空调病”症状。

魏玮建议将空调温度设在22℃到26℃之间,以防毛孔紧闭导致卫阳不得宣发;将房间湿度控制在30%至60%;避免空调直吹人体,尤其颈部、背部、膝关节或神阙穴、涌泉穴,防止损害阳气;睡觉时用薄毯覆盖脐腹部;每开空调2至3小时就应开窗通风。

高温高湿的环境还会让皮肤容易出汗、潮湿,促进细菌和真菌繁殖,加之一些人皮肤屏障较弱,导致湿疹在夏季较为常见。

宋坪说,湿疹的发生与体内的湿熱、风邪入侵、脾气虚弱以及内外环境的失调都有关系。针对暑期湿疹,不但要缓解皮肤症状,更应注重调理体质,如避免食用易助湿生热的辛辣刺激、油腻厚味食物和海鲜等,多吃清淡开胃、利湿促消化的蔬菜水果等,从根本上防控病情发展。

据新华社电

国家临床重点专科建设项目名单发布

通大附院骨科上榜

近日,南通大学附属医院骨科成功入选2025年国家临床重点专科建设项目名单,成为江苏省入选的十个专科之一。

目前,南通大学附属医院骨科已构建关节、脊柱、创伤、足踝、运动医学、手外科等六大亚专科,形成“东、西院区”双核心运行模式,床位总数达313张,覆盖“急一重一康”全周期临床链条。各亚专科技术实力突出,关节外科常规开展3D打印辅助关节翻修等高阶术式;脊柱外科擅长高

难度手术;运动医学中心省内率先开展多项微创高精技术,填补区域空白;手外科以高难度技术为特色,构建全周期诊疗创新体系。

作为江苏省首批骨科区域医疗中心和相关国家临床医学研究中心及专项成员单位之一,该科年服务患者近16万人次,在骨关节炎疾病、脊柱畸形等重点病种领域技术精湛。

该院骨科是省内较早开展骨科手术

机器人、IKPAS导航系统等技术的科室,已全面进入智能精准时代。常规开展数字智能化IKPAS导航辅助全膝置换术、缝线桥技术治疗肩袖损伤等关键核心技术,复杂手术常态化开展,精准微创理念深入人心。

至此,南通大学附属医院已有呼吸与危重症医学科、眼科、神经疾病中心(神经外科)及骨科4个科室跻身国家临床重点专科建设行列。

·李波 邵勇林·

南通一院手足外科团队连夜奋战8小时

断离五指成功再植

日前,市第一人民医院手足外科团队历经8小时连夜手术,成功为一名33岁女工完成右手五指齐断再植,术后一周五指全部成活,功能初步恢复。

当日17时30分,急诊接到通知:苏女士(化名)操作切布机时右手五指被齐根切断。南通一院立即启动应急预案,手足外科主任袁锐迅速集结副主任医师张辉宇、主治医师吴兵兵、住院医师王爽等骨干组成救治团队。依托科室“显微外科快速响应小组”的高效机制,多学科协作同步推进术前检查,苏女士从入院到进入手术室仅用30分钟,为断指再植争取了宝贵时间。

断指再植手术以精细度高、耗时长著称。此次手术中,团队面临多重挑战:苏女士小指近指间关节离断,伤情最重,常规方案为关节融合,但为保障其未来生活质量,团队选择精细修复掌板、侧副韧带与肌腱,大幅提升了手术难度。在高倍显微镜下,医生们在毫米级空间内精准寻找并吻合26根血管、10根神经,每一次进针、打结都关乎断指存活。麻醉科医生王清峰全程严密监测生命体征,为手术安全护航。直至次日凌晨,最后一根关键血管接通,手术顺利完成。

术后,团队安排苏女士绝对卧床1周,每小时监测末梢血运,护理团队联合营养

师制定科学饮食方案,并关注其心理状态。一周后传来捷报:断离五指全部成活,血运稳定,苏女士已在指导下轻微活动手指,触觉基本恢复。

南通一院骨科副主任兼手足外科主任袁锐提醒,高温天气外伤高发,若发生肢体离断,需立即用干净纱布包裹断肢放入干燥防水袋,外层用冰块冷藏(避免断肢直接接触冰块),并火速送医,黄金时间内的正确处理是再植成功的关键。

南通一院手足外科长期致力于断指再植、创面修复等精准化治疗,已为众多患者重建肢体功能,重拾生活信心。

·益宣 朱颖亮·

一项新研究发现 超加工食品或 阻碍减重效果

据新华社电 一项4日发表在英国《自然—医学》杂志上的新研究显示,即使遵循英国官方健康饮食建议减重,摄入超加工食品也可能阻碍减重效果。

超加工食品由食品提取物、添加剂和工业成分混合制成。这类食品通常价格低廉,且含糖含盐量较高。低加工食品则是指仅经过清洗、切割、冷藏等简单处理的食物,如新鲜果蔬、冷藏肉类、牛奶等。

提升医疗单位 行政人员素养

200余人集中培训

近日,由启东市人民医院主办的南通市继续教育项目《基层医疗单位行政人员素养提升》培训班在该院开班。来自全市各级医疗机构的行政管理人员、业务骨干等200余人参加培训。

培训中,多位专家分别以《医院行政管理人员职业素养和应知应会技能》《且携清风润杏林——医疗系统干部的作风锤炼与使命担当》《加强医患沟通,提供优质服

务》等为课题进行授课。参训学员纷纷表示,此次培训内容贴近实际,针对性强,对提升行政管理效率、优化服务流程具有重要指导意义。

·许文诺 李波·

近日,有知名男星在网络分享“干吞”药物蒙脱石散导致短暂窒息的经历,引发关注。蒙脱石散为什么不能“干吞”?掰碎了吃、用饮料送服等“讨巧”的服药方式,是否可取?不当用药会带来哪些风险?对此,记者采访了有关专家。

“干吞”蒙脱石散十分危险

这位男星称,日前因肠胃不适买了蒙脱石散。第二天搭乘高铁时,他为图省事,“干吞”蒙脱石散。药物迅速膨胀,粉剂直接扩散到整个咽喉和鼻腔,窒息了大概有3秒。他剧烈咳嗽,好不容易才缓过来。

对此,中山大学附属第六医院药学部主任黎小妍解释,蒙脱石散是一种矿物类药物,具有遇水膨胀、吸附等特性,对消化道内的病毒、病菌及其产生的毒素有固定、抑制作用。服药时应将蒙脱石散倒入适量温水中,充分搅拌为混悬液后服下,不能直接倒入口中服用。“‘干吞’可能会使粉未飘散在口腔内,随着呼吸进入气道导致呛咳、梗塞等风险。”黎小妍说,“蒙脱石散混悬液需要到达肠道发挥作用,吞服粉剂后在口腔咽部就开始膨胀,无法发挥药效。”

这些“讨巧”方式使不得

深圳大学附属华南医院医学部助理主任傅声玲表示,一些患者不遵医嘱,不看说明书,想当然服药,真让医生捏把汗。——“干吞”药物。浙江宁波35岁的张先生因咽喉不

适,自行服用了多西环素肠溶胶囊。他在服药时,只喝了一小口水便匆匆躺下睡觉。次日一早,张先生便出现了胸痛、吞咽困难等症状。紧急就医后,医生通过胃镜发现他的食管黏膜布满溃疡,经分析,这正是药物长时间滞留食管导致的“药物性食管溃疡”。

中山大学附属第一医院主任医师唐欲博说,“干吞”药片或胶囊,容易导致药物黏附在食管黏膜上,停留时间较长,从而刺激和损伤食管黏膜,引起恶心呕吐,长期不当服用的话可能造成黏膜溃疡。

——药片掰开、胶囊拆开吃。

南方医科大学南方医院药学部副主任郑萍说,缓释片、控释片、肠溶片或肠溶胶囊等特殊剂型,服用时通常需要保证其完整剂型,不能掰开、咬碎服用。例如降压药物硝苯地平控释片在体内缓慢释放药量,实现一天只需要服药1次,一天血压控制的目标;肠溶片需要进入肠道后再释放有效成分,避免药物在胃部过早释放刺激食道和胃黏膜。“如果患者把这类药掰开,破坏了药品的特殊剂型,就起不到相关的作用了。”

——用饮料送服。

傅声玲表示,服药最好用清水、果汁、牛奶、茶水或咖啡等饮料,不少药物同时服用都会影响药物的吸收,甚至发生相互作用而导致药效降低。

唐欲博说,西柚汁、橙汁本身是肝药酶抑制剂,用这些果汁送服,会导致一些药物在体内代谢减慢,在血液中浓度升高,例如

降血脂的他汀类药物,都需要经过肝药酶来代谢,因此不宜跟西柚汁、橙汁同服;茶水含多种活性成分,用茶水送服某些药物,茶水中的鞣酸可能会与药物中的成分发生相互作用生成不溶性物质,影响药物吸收。

遵医嘱 读说明书 及时咨询

专家表示,采用正确的服用方法才能够充分保证药物的疗效,减少药物的不良反应。

要严格遵循医嘱。郑萍说,有些药物需



一家医院的药學門診,醫生指導患者用藥。新華社圖片

“邀约式”体检和“双随机”监管相融合 创新执法方式受好评

连日来,市卫生监督所推行的用人单位“邀约式”法治体检与“双随机”监管融合机制,受到企业好评。该所通过事前、事中、事后全流程服务,实现执法力度与服务温度的有机统一,为优化法治营商环境注入新动能。

事前推行“把脉式”指导,主动发布服务通告,企业可通过邮件、电话等渠道申请“法治体检”。专业团队结合需求清单,联合职业健康专家开展“靶向式”检查,量身定制整改方案。近期,全市各级卫生监督机构在职业卫生“双随机”服务过程中,引导企业加强自身问题排查,遇到自身无法解决的难题时通过申请“法治体检”服务,积极化解职业健康风险隐患。某压铸公司负责人感慨:“申请体检服务后,专家不仅指出车间噪声超标危害问题的长久健康安全隐患,还指导我们提出了改造方案,既省了整改成本,又让员工更安心,这种‘上门把脉问诊’太及时了。”

事中实施“靶向式”执法,对轻微问题指导立行立改,严重违法坚决查处。将体检发现的问题纳入“双随机”复查清单,形成闭环管理。对免罚企业加强合规指导,推动经营方式精细化转型。

事后开展“康复式”回访,按“一企一策”提供针对性服务,发放《行政指导意见书》,体检服务不列入行政执法程序。对主动申请法治体检的企业降低执法检查频次,并通过电话、问卷跟踪服务效果。

该所相关负责人表示,这项创新举措既以最小监管干扰实现最大效能,又通过精准服务降低企业成本,不仅筑牢了劳动者职业健康防线,更构建了亲清政商关系,营造了更加公平公正、规范有序的市场环境。

·范一夫 李波·

通州区人民医院团队迎难而上

腹腔深处摘除“柚子”

近日,通州区人民医院泌尿外科上演了一幕腹腔深处除“柚”记,这名患者腹膜后肿瘤达16×14×10cm,犹如一只大柚子,被泌尿外科团队成功摘除。

成先生今年63岁,近年来发现自己的肚子越来越大,同时腰部酸痛,最近更是发现在体表就能触摸到腹中异物,于是来到了通州区人民医院泌尿外科就诊。经检查提示:中腹部左侧腹膜后巨大肿块,考虑脂肪肉瘤;左肾肾盂积水;盆腔少量积液。腹膜后脂肪肉瘤早期无明显症状,腹部巨大包块而症状轻微是本病突出特点,在压迫邻近器官组织或肿瘤逐渐增大时才出现相应症状。而这堪比一颗成熟柚子的巨大肿瘤,盘踞在人体最隐秘的“仓库”腹地,压迫包裹肾脏,缠绕血管,与周围组织粘连严重,无声威胁着患者的生命。

面对如此挑战,常规手术路径已显捉襟见肘,该院泌尿外科张小松副主任医师团队迎难而上,选择了复杂却更精准的开放手术方案。腹膜后区域解剖结构精密如错综的根系,重要血管神经密布其间,手术风险很大。张小松医师团队制定了周密的手术方案和应急预案,经过沉稳细致的手术,仅1.5小时,这枚重达3斤的腹膜后脂肪肉瘤被成功切除。术后,经过全方位护理,成先生恢复良好,顺利出院。

·长弓 李波·



技能大赛

近日,一场以“夯实基础技能,传递护理温度”为主题的铺床技能比赛,在启东市第三人民医院举行。活动旨在以赛促学,以赛促练,帮助护理人员提高护理质量。

李波文 顾岗花摄

立秋养生贵在“收”

今天是秋季的第一个节气立秋。中医专家介绍,立秋后阳气渐收、阴气渐长,人们需遵从秋季的养生方法,养阴润燥、收敛神气,其核心在于一个“收”字。

“立秋有三候,一候凉风至,二候白露降,三候寒蝉鸣。”中国中医科学院广安门医院呼吸科主任李光熙说,秋风主肃杀,万物于此时开始凋零,人体也随着自然气候变化,阳气开始内收收藏,腠理变得紧实,毛孔逐渐关闭以防外邪,若未能顺应时节调摄,则易感受外邪;随着昼夜温差增大,空气湿度下降,人体容易出现气道干燥欲咳的感觉,呼吸系统疾病亦开始进入高发期,慢性呼吸系疾病患者更容易在这个季节病情加重。

针对立秋时节的特点,人们应当如何从情志、运动、饮食等方面调养?

李光熙介绍,中医认为,秋应于肺,而悲忧最易伤肺,因此,秋天切不可悲伤忧思,应保持精神上的安宁,不急不躁,可听舒缓音乐,经常练习缓慢有节律的呼吸方法。秋季气温适宜,可在跑步、打球等“动功”基础上配合八段锦、站桩等“静功”,动则强身,静则养神,动静结合可达心身康泰之功效。

“辛主散”,过食辛散之品易损肺气、伤津液,因此入秋应尽量少饮酒。”李光熙说,立秋时节也不宜过多摄入葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛辣食物。

“立秋后燥气当令,肺易为燥邪所伤,可食用梨、莲藕、百合等性味甘凉食物补充津液。”宁夏医科大学中医学教授郭斌说,此时湿气未退,脾虚者易生内湿,可食用薏米、山药、赤小豆等健脾祛湿;“贴秋膘”应先清后补,且平补为要,脾虚为本,可食用陈皮、山楂助消化,以防滋腻伤胃。

专家提示,立秋过后,暑伏之气仍未散尽,但如若贪此秋凉,则常易咳嗽不止。人体的五脏腑穴皆会于背,入秋后要特别注意后背保暖以防病。除了三伏贴以外,采用中医温透外治技术外敷背部腧穴以温肺止咳、化痰行气通络,对于慢性咳嗽、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、肺结节等也有很好的治疗作用。

据新华社电