

中医补脾健康度夏

□保定晚报通讯员 陈大蕾

眼下正是暑热时节,中医有个说法叫做“长夏”。长夏时值夏秋相交,阳气盛,雨水多,故湿热交蒸,为一年中湿气最旺盛的季节。广安门医院保定医院脾胃病科医生教大家此时如何利用中医手法补脾。

脾主运化,具有把营养物质传输至全身各脏腑组织器官的作用,相当于人体的发动机,只有发动机运作正常,才能使全身的营养充足,脏腑功能健运,身体强健;如果发动机虚了、动力不足,人体的消化吸收功能势必受到影响。所以长夏补脾,是顺应天时、守护健康的关键之举。

医生指出,脾胃病的主要起因有夏季贪凉,不良生活习惯如夏季喜欢吹空调、食用过多生冷食物如各种冷饮、凉水、生的蔬菜瓜果等。此时寒气容易进入身体,最易伤及脾胃;饮食不规律,一日三餐应定时定量,饥一顿饱一顿会打乱肠胃消化的生物钟,对脾胃的伤害最大;情志不畅,肝与脾胃互为影响,

肝不郁,则脾不虚。生气动怒忧思郁结皆会导致肝气郁滞,横逆克脾,导致腹胀胀满、暖气、胃脘不适等诸多病症。

那么长夏如何补脾?

温灸配合按摩穴位。艾灸具有温阳散寒之效,且操作方便,脾虚之人可灸脾经原穴太白穴,脾经主时为上午9点至11点,若能在这个时间段艾灸效果最佳。可配合按摩胃经合穴足三里,同时还可以多按摩脾胃经的其他穴位。

黄色食物入脾。上面提到中医里脾土对应五色中的黄色,故黄色食物具有补脾益气、运脾开胃之功效。如玉米、小米、马铃薯、地瓜、柑橘类、香蕉、蛋黄、山药、南瓜等,适当增加这些食物的摄入有益消化、补气健脾、促进胃肠蠕动。

药食同源。中药里人参、党参、白术、山药、芡实、茯苓、莲肉、薏米、粳米、白扁豆等均具有补脾健脾的功效,可将以上药材适当加入到日常饮食中,推荐薏米红豆粥、山药芡实莲子羹等。从饮食入手,是补脾的重要途径。

适当运动锻炼。适当的运动

对补脾也有着不可忽视的作用,可选择如慢跑、健走、游泳、瑜伽、太极拳、八段锦这类舒缓运动,在行云流水的招式间,疏通经络气血,脾胃亦随之受益。但长夏不宜剧烈运动致大汗淋漓,因汗为心之液,过度出汗会伤心,且易耗气伤津,反加重脾的负担。

调畅情志。尽量做到不生气,不动怒,不抑郁,保持平和的心理状态。

规律作息。早睡早起、不赖床、按时用餐,能让脾胃按生物钟有序工作,避免功能紊乱。

长夏补脾是一场顺应自然、内外兼修的养生之旅。借由中医药膳的滋养、适度运动的助力、规律作息的护航,精心呵护脾胃,方能在暑湿弥漫的长夏,保持身体的清爽活力,为四季健康奠定坚实基础,拥抱健康长夏。

远离疾病困扰

共享健康生活

图片新闻

82集团军医院成功为101岁患者实施手术

陆军第82集团军医院骨科近日联合呼吸内科、心内科、干部病房、麻醉科,成功为一位101岁抗战老兵实施微创髌骨骨折内固定手术。

图为术后合影。

曹瑞 刘一墨 摄



反复头晕视力模糊 警惕“美女病”——多发性硬化

□保定晚报通讯员 樊璠 李静

“一发病就天旋地转、站立不稳。”41岁的刘艳两年来一直被“怪病”困扰,病情发作时四肢无力,走路写字这些稀松平常的事情都无法完成。到医院做了一系列的检查后,刘艳被诊断为一种名为“多发性硬化”的罕见病。

多发性硬化是一种免疫介导的中枢神经系统慢性炎症脱髓鞘性疾病,属于罕见病。“多发”指的是“时间多发”和“空间多发”,绝大部分患者在不同时间反复发作,病灶可出现在中枢神经系统的不同部位,常出现肢体无力、感觉异常、视力下降、复视等多样症状。因为多见于20至40岁女性,也被称作“美女病”。

“在我们当地医院治疗了几次

效果不明显,头晕反复发作,而且越来越严重。”为进一步明确病因,刘艳就诊于保定市第一中心医院神经内科门诊,科主任高娟仔细询问了刘艳免疫介导的病史,并为其进行系统的体格检查和全面的辅助检查,确诊为多发性硬化。“这种病主要影响大脑、脊髓和视神经,患者会出现视力下降、肢体无力、共济失调、眩晕等。”高娟说,“发病可能与病毒感染、遗传因素及环境因素密切相关,且病情进展可能合并肺部感染、尿路感染等并发症,严重威胁患者的生命健康。”

刘艳住院后,高娟带领科室团队严格按照治疗规范和流程,治疗前全面评估包括乙肝病毒筛查、血清免疫球蛋白检测指导等各项指标,根据患者疾病特点制定个性化治疗方案。“患者属于复发型多发性

硬化,此病容易复发,传统治疗手段存在一定局限性,在急性期治疗结束后,给予奥法妥木单抗注射液修饰治疗。”高娟说,“这种治疗方式为多发性硬化患者提供一种新选择,也为医院在神经免疫病治疗领域积累了宝贵经验。”通过精确给药和密切病情监测,刘艳的病情逐渐好转。“多亏了一中心医院的医生护士们,我现在头晕比以前好多了。”出院前,刘艳激动地说。

“多发性硬化的临床表现比较复杂多样,有的人表现为头晕、视力异常,有的人是肢体麻木、口舌不清,甚至出现认知障碍、大小便障碍,因此很容易被误诊、漏诊。”高娟说,“多发性硬化为终身性疾病,现在无法治愈,缓解期治疗以控制疾病进展为主要目标,因此如果出现相关症状,要尽早到医院就诊。”

市第二中心医院启动暑期大学生志愿服务活动

保定晚报讯(通讯员苏磊)保定市第二中心医院2025年暑期大学生志愿服务活动日前正式启动,为暑期大学生提供了实践平台。

启动仪式上,保定市第二中心医院相关负责人对志愿者提出殷切期望,勉励志愿者们要坚守服务初心,弘扬团队精神,做文明使者,用饱满的热情和实际行动诠释志愿精神,展现青春风采,让“红马甲”的“志愿红”成为一道亮丽的风景线。志愿者代表带领全体志愿者宣誓,承诺践行志愿服务精神,为社会发展贡献青春力量。

仪式结束后,院团委围绕志愿者相关制度,心肺复苏和海姆利克急救技能、自助机使用及常见问题解答等方面对志愿者进行系统培训。

保定市第二中心医院相关负责人表示,医疗志愿服务是传递社会温情的重要纽带,志愿者们要践行志愿服务精神,锤炼专业本领,砥砺成长之志,做好医院和涿州形象代言人。本次志愿服务活动为医院注入鲜活的青春力量,更在深化文明实践、提升群众就医体验、促进文明城市建设中架起一座坚实的桥梁。

市第二医院成功完成经导管主动脉瓣植入术

保定晚报讯(通讯员秦著)保定市第二医院心血管内二科日前为一名高龄患者成功实施经导管主动脉瓣植入术(TAVI),让患者重获“心”生。

今年62岁的患者王女士,长期受胸闷、气短、头晕及心绞痛等症状困扰,日常生活受到严重影响。经保定市第二医院心血管内二科详细检查,确诊为重度主动脉瓣狭窄。对于高龄且合并高血压等基础疾病的患者,传统开胸手术风险高、创伤大。面对这一挑战,心血管内二科医师团队全面评估患者病情。经过充分论证,决定采用国际先进的经导管主动脉瓣植入术(TAVI)进行微创治疗。该技术无需开胸,仅需通过导管将人工主动脉瓣输送至病变位置释放,具有创伤小、恢复快的显著优势。

手术当日,心血管内二科团队与麻醉科、功能检查科、介入诊疗室紧密协作。通过患者股动脉建立微小通路,将人工瓣膜经导管精准输送至病变主动脉瓣位置并成功释放。新瓣膜即刻发挥作用,有效解决了主动脉瓣狭窄问题,患者血流动力学指标得到显著改善。

术后,患者恢复良好,不适症状明显缓解。“我现在胸口不闷了,头也不晕了,关键是还没有开刀,真是太感谢医生了!”王女士激动地说道。

保定市第二医院相关负责人表示,此项技术的成功开展,标志着该院结构性心脏病(主要指心脏瓣膜病等解剖结构异常)介入治疗水平迈上新台阶。