

女子跟风天天喝乌梅汤解暑腹泻不止

医生：乌梅汤不适合脾胃虚寒体质

武汉晚报讯 乌梅汤有生津止渴、清热解暑、降脂减肥的功效，不少人将其作为日常保健茶饮，尤其是入夏之后更加火爆，网上还有不少网友晒出自己的配方。但经典名方也并非人人适用。医生提醒，个人体质有差异，服用中药代茶饮应遵医嘱，不要盲目跟风。

30岁的王女士平时很喜欢喝各种花果茶，夏季经常自制一些来解暑。一周前，她在网上刷到介绍乌梅汤的视频，介绍说不仅消暑还能降脂减肥，于

是就买了一些乌梅、山楂、荷叶等煮水来喝。连续喝了几天之后，王女士陆续出现了胃疼、反酸、腹泻等情况，而且情况越来越严重。

29日当她到武汉市东湖医院中医科就诊时才得知，由于乌梅汤不适合她脾胃虚寒的体质，所以出现了胃肠道反应。中医科副主任医师丁艳霄说，乌梅汤来源于经典名方乌梅饮，主要原料有乌梅、山楂、荷叶、甘草、陈皮、薄荷等，基本都是药食同源的中药，适合夏季出

汗多、口干、胃口不好的人饮用；而且除了有生津止渴、祛湿除烦功效外，其他中药成分还有降脂的作用，适合部分高血脂和肥胖人群饮用。但乌梅汤的主要成分乌梅和山楂药性偏酸，有收敛作用，所以对胃酸过多、有表邪和实热积滞者不宜。

丁艳霄强调，中医讲究辨证论治，一人一方，医生会根据诊断评估结果对方剂进行调配，做到因人、因时、因地制宜。乌梅汤虽有一定保健作用，但既然

是药就有其偏性，对不同体质的人会起到不同的效果，在饮用时还需注意个人体质的差异，否则可能适得其反。

丁艳霄提醒，每一味药材都有其特有功效，服用时也有讲究，中药代茶饮可以调理身体，但其效果是有限的，不要去放大它的作用，更不能盲目跟风。胃溃疡、糖尿病患者及高血压、心脏病、肾病等慢性病严重者应在医师指导下用药。脾胃虚寒、胃酸多、实邪重、感冒咳嗽时不宜饮用。

吴萍 毛茵

饮食无度阑尾反复发炎

“无痕”手术终结爱美女子顽固腹痛

武汉晚报讯 “不仔细看，疤痕都看不到，太神奇了。”5月28日，一众好友来病房探望刚做完阑尾切除手术的室友潘莹莹(化名)，听到大家对手术伤口外观近乎“无痕”的评价，潘莹莹直言：“忍了那么久，应该早些来。”

潘莹莹决心备战考研，紧张的学习让饮食变得毫无节律，特别是近半年来，腹泻、右下腹隐痛隔三岔五“找上门”，即便止疼药剂量加倍，到附近诊所输液也无法缓解。就医查出是阑尾炎频繁发作，但顾虑手术伤口影响观瞻，爱美的她果断拒绝了医师建议手术的方案。直到3天前夜里，豪饮两杯冰冻奶茶解压后，潘莹莹右下腹疼痛加剧，强忍一夜辗转难耐。次日一早经人介绍，她直奔长江航运总医院·武汉脑科医院普外科一病区寻求诊治。

及时完善检查确诊为阑尾粪石梗阻，综合考虑她并非首次发病，曾反复

出现右下腹疼痛等不适，为避免病情进展出现化脓、坏疽穿孔以致腹腔感染危及生命，同时尊重其年轻求美的意愿，接诊专家董峰副主任医师建议立即为潘莹莹开展单孔腹腔镜微创手术。

“仅通过脐部隐窝一个微创锁孔，即可切除阑尾，并达到术后不留疤痕的效果。”听到医师的耐心讲解，潘莹莹这才打消顾虑，下决心手术。

董峰带领手术医师曾立鹏等医护团队，沿着她的肚脐，仅通过一枚不足1.5厘米长的弧形切口作为手术通道，进入腹腔镜和操作器械，克服视野暴露差、“筷子效应”等叠加困难，熟练采用对抗性的分离切割方法，顺利完成阑尾摘除手术，并成功利用绕脐切口，巧借肚脐天然皱襞，达到“无痕”效果。术后，潘莹莹的腹痛明显缓解，当日便能下床活动，即将康复出院。

复盘患病经过，董峰告诉潘莹莹，

正是由于她长时间冷热无度、暴饮暴食、饮食节律混乱，导致胃肠道功能紊乱，出现腹泻，加之一直未接受规范治疗，这才诱发并加重阑尾炎，出现长期慢性右下腹疼痛不适，直至阑尾完全被粪石梗阻，导致此次急症发作。

董峰表示，急性阑尾炎是普外科的常见病和多发病，夏季因天气闷热，胃肠道更易被感染，如果有吃夜宵、喝冷饮、暴饮暴食等不良饮食习惯，阑尾炎发病率较其他季节明显增高。对此，董峰提醒年轻人夏季更应注意饮食卫生、进食规律，严格控制最好避免食用冰冻饮料、火锅等寒凉、辛辣的食物。

阑尾炎的典型症状是右下腹疼痛。不论是突然急性发作或是长期间断反复多次发作，均应尽早就医排除，在必要的情况下遵医嘱及时进行手术干预。董峰介绍，随着“无瘢痕”理念越来越深入人心，单孔腹腔镜微创方式被



越来越多地应用到临床治疗中，对于时效要求高、年轻求美、疼痛感耐受差的患者不失为一种积极的选择。

周珊

老人“逐梦”进藏途中突发冠心病

医生：前往高原地区旅游先做心肺运动试验

武汉晚报讯 5月中旬，武汉的孙阿姨怀揣着对西藏美景的无限憧憬，踏上了“夕阳旅行”的行程。没想到途中血压急剧上升，突发冠心病，一度生命垂危。紧急叫停旅程后，孙阿姨果断选

择回汉治疗。经过武汉市普仁医院心内科团队的对症治疗，5月30日，孙阿姨的不适症状明显缓解，预计不日即可出院。

67岁的孙阿姨患有高血压、糖尿病，心脏植入过两枚支架，还做过乳腺癌切除术、小腿骨瘤切除术以及胸腔镜下肺楔形切除术。疾病拦不住她对祖国山河的热爱和向往，5月21日她从武汉出发一路向西准备进藏。出发仅三天，海拔攀升至3750米时，孙阿姨的身体突然出现了严重不适：头痛欲裂、胸闷、憋气，血压急剧上升至200毫米汞柱。她不得不中止行程，赶紧前往当地医院救治。尽管得到了及时的治疗和用药，但症状并未得到明显缓解，孙阿姨果断决定返汉接受进一步治疗。

5月26日，回汉后的孙阿姨第一时间来到武汉市普仁医院心内科。经过全面检查和评估，结果显示她除了有高原反应，还合并有心绞痛。经过冠脉造影检查，医生发现她的冠状动脉明显狭窄和阻塞，“这正是导致她高原反应加剧的主要原因。”心内科二病区主任姜其钧介绍，经过几天的控制血压、调节血脂、稳定斑块、改善循环等对症治疗，孙阿姨

的心脏供血明显改善，头痛和胸痛症状也明显缓解。

武汉市普仁医院心血管中心主任张美春提醒，高原地区的气候和环境需要较好的身体素质才能快速适应。中老年和患有高血压、心脏病等基础疾病的人群，在前往高原地区旅游前，最好先去医院做个身体评估和心肺运动试验，在血压控制稳定、身体可以耐受的情况下做好充分准备，再考虑进入高原。千万不可盲目冒险，以免发生意外。

“不少人在安静状态下，心电图并无异常，但开始做心肺运动试验检测时，就会发现潜在的问题。”姜其钧进一步解释，心肺运动试验是在步行或骑车等运动过程中，实时监测心电、血压、血氧等指标的动态变化，从而评估每个人不同的运动极限和安全的运动强度范围，是早期发现心血管疾病的一种检查方式。在试验过程中，一旦诱发相关症状，出现心电图、心功能的改变，就能早期发现疾病苗头，进一步完善血管造影、CT检查，证实是否存在血管狭窄，以便及时干预治疗。

刘璇 李林牧 詹文雪 曹想想

“老年大学研学团”走进中医馆

“从茶道表演的清、敬、美，到中医讲堂的干货分享，让我们知其然，更知其所以然，学有所得。”5月25日，华中师范大学“老年大学研学团”一行30人走进诚顺和中医馆，展开了一场“感受中医之美，共赴百岁之约”的文化体验活动。

本次研学活动专门设置茶艺表演、中医讲堂、中药锤制作、中医体验等多种环节，活动精彩纷呈。老学员们表示，这既是中医之美的展示，也是中医文化传播的窗口，让大家近距离了解中医，沉浸式体验中医药文化。

胡建清 张贤志 沈冬香 摄影报道



中医专家为研学团成员义诊。



姜其钧主任正在为患者查体。