

雨水时节养生就像给树苗松土

跟着专家解锁“肝”货满满养生经

雨水节气带着湿润的讯息而至,长江边的垂柳已悄悄抽出了新芽,人体也悄然发生变化。湖北省中医院肝病科陆定波主任提醒“这时候养生就像给春天的树苗松土,既要疏泄郁结,又要培补根基”,快来看看这份“肝”货满满的养生经。

疏肝理气的“风筝原则”

古人将雨水分为三候:“獭祭鱼、候雁北、草木萌动。”长江中游的湿润空气里,能感受到地气开始升腾,人体阳气如同种子破土般萌动。但此时又有“倒春寒”容易引发感冒,有些市民会出现舌边尖红、苔薄黄,正是肝郁化火的典型表现。

因此,陆定波主任推荐一款“疏肝三宝茶”调理:玫瑰花5朵、佛手片3克、枸杞10粒,80℃温水冲泡。适合肝郁气滞者、肝血不足者饮用,能疏肝理气、滋补肝肾,也特别适合缓解春寒引发的胸闷腹胀。陆主任提醒:“就像放风筝要掌握收放节奏,疏肝切忌过

度发散,要张弛有度。”

祛湿养脾的“江湖智慧”

在粮道街的早市里,山药、薏米、茯苓总被市民争相采购。这三种看似普通的食材,实则是祛湿健脾的黄金组合。山药如温润君子,能补脾养胃;薏米似利落剑客,善清热利湿;茯苓好比智慧长者,长于宁心安神。将它们与常见的食材搭配,是一道顺应时令的养生佳肴。

陆主任表示,可以试试改良版的“四神汤”,取莲子、芡实、山药、茯苓各15克,搭配土鸡,文火慢炖1~2小时。具有健脾养胃的作用,能增强脾胃运化功能,改善食欲缺乏、消化不良等。还可利水渗湿,帮助排出体内湿气,缓解身体困重等症状。

动静相宜的“春雨节奏”

在清晨的解放公园,常能看到打太极拳的身影。

陆教授建议,这个时节运动当如春雨润物,推荐“嘘字诀”呼吸法:晨起面东而立,双手叠放肝区,用鼻深吸一口气,口发“嘘”声缓缓吐气。这套源自中医导引术的呼吸法,配合肝经循行时辰练习,能有效疏解肝郁。

雨水时节可能会出现风寒感冒、肩颈僵硬、春困郁结等不适,不便外出运动的情况下,也可家中进行穴位艾灸,艾灸大椎、涌泉、足三里、神阙、关元等穴位,有健脾益气、强身健体、祛除寒湿的功效。按照如春雨般轻柔适中的活动节奏,能帮助大家更好地顺应季节变化。

最符合地域的养生之道,就藏在江城人家的烟火日常里:过早摊头喝碗百合银耳羹滋阴润燥,街坊煨藕汤时撒把茯苓健脾祛湿,江滩漫步时轻叩太冲穴解郁。这些融入市井的中医智慧,通过不经意间的生活习惯,调和着春湿与肝火的博弈,让雨水时节的养生变得具体可感。

记者张金玉 通讯员胡梦 曾潇潇

女子“小感冒”迅速发展成呼吸衰竭

武汉医生携ECMO 奔赴黄石挽回一命

武汉晚报讯(记者刘璇 通讯员丁燕飞 郑梦露)“如果不是医生的高超技术和护士的悉心照顾,我都不知道能不能活下来,是你们给了我第二次生命!”2月17日,在武汉大学中南医院呼吸与危重症医学科住院的徐女士向医护人员表达诚挚感谢。此前,她遭遇了一场生死考验,原以为的“小感冒”迅速发展成呼吸衰竭,幸亏医疗团队连夜携ECMO赴黄石抢救,将她转运到武汉救治,医护人员20多个日夜坚持守护,成功挽回她的性命。

去年11月,徐女士赴广东过冬,其间曾感冒过,她并未在意。今年1月,徐女士在回家的火车上突感身体不适、胸闷气短,想起前不久自己也有过高烧、气短等症状,便自行吃了感冒药。到家后,家人发现徐女士不对劲,赶紧将她送到附近医院就诊。

入院没多久,她的病情急转直下:呼吸衰竭、重度呼吸窘迫综合征、间质性肺炎、肺部感染呼吸加重……由于救治条件有限,1月18日凌晨1时,当地医院紧急联系武汉大学中南医院呼吸与危重症医学科程真顺教授团队会诊。此时的徐女士已陷入昏迷,生命危在旦夕。

评估病情后,中南医院ECMO团队立刻出发,连夜赶往黄石。团队在抵达的第一时间便进行了ECMO上机,稳住了徐女士的生命体征,凌晨6时

将她转运回武汉大学中南医院呼吸与危重症医学科重症监护室进一步治疗。在程真顺教授的指导下,团队迅速完善相关检查,并确诊病症为抗合成酶综合征相关间质性肺炎、病毒性肺炎、急性肾功能衰竭。

“抗合成酶综合征是一种自身免疫性疾病,是特发性肌病中的一种特殊类型,死亡率高达60%,早发现、早诊断、早治疗是关键。”管床医生副主任医师韦超洁介绍,幸好徐女士这次及时就医,ECMO为她赢得了宝贵的治疗机会。经过长达数天的抢救和综合治疗,ECMO在运行了7天后,终于撤机。

大年初二,徐女士从昏迷中清醒。大年初六,她拔除了胃管,恢复自主进食。目前,她只需用鼻导管吸氧,整体状况趋于稳定,再过两日便可出院了。

程真顺表示,抗合成酶综合征在女性中的发病比例相对较高,临床表现也较为复杂,除了典型的间质性肺病、肌炎、关节炎等症状,还容易出现发热,在遭遇外界刺激时手指、脚趾事后变白、变紫、潮红等现象,由于临床表现不典型,非常容易漏诊。程真顺教授提醒,如果出现不明原因的咳嗽、活动后气促、肺间质改变,尤其是同时出现手指皮肤粗糙、双手遇冷发白发紫、发热、关节肿痛等现象时,一定要警惕抗合成酶抗体综合征,应及时就医。

让手术伤口“隐形”

肚脐开孔 “无痕”摘除肝脏肿瘤



肝胆胰外科团队为患者进行单孔腹腔镜手术。

武汉晚报讯(记者王恺凝 通讯员马遥遥)中年女子乳腺癌术后复查又发现肝脏肿瘤。近日,武汉市中心医院后湖院区肝胆胰外科专家团队为患者精心设计了单孔腹腔镜加针孔腹腔镜手术,从肚脐开孔,几乎“无痕”摘除肿瘤。

40岁的刘女士(化姓)家住汉口,之前做过乳腺癌手术。半个月前,她前往武汉市中心医院后湖院区复查时发现了癌细胞肝转移。CT检查结果显示,在其左肝内叶处有一个大小2.5厘米的肿瘤。随后,刘女士转入该院区肝胆胰外科住院治疗。

如果按照传统的腹腔镜手术,患者需要在腹部打4至5个孔。考虑到尽可能减少创伤,也为了满足刘女士对伤口美观的需求,经过充分的术前讨论和评估,肝胆胰外科专家团队为她量身定制了单孔腹腔镜加针孔腹腔镜手术。

两天后,在手术室、麻醉科的保驾护航下,后湖院区肝胆胰外科副主任张日新及团队为刘女士实施了微创手术,术中他们结合荧光染色技术及术中超声引导,精准定位肿瘤,在沿距离肿瘤1厘米处成功切除肿瘤的同时,最大限度地保留正常肝组织。术后,刘女士恢复良好,目前已康复出院。

后湖院区肝胆胰外科主任朱岭介绍,目前单孔腹腔镜技术已被用于肝脏切除、胆囊切除、胰腺手术等等,为了追求手术伤口“隐形”,针对患者的病情和相关诉求,“我们结合了单孔腹腔镜和针孔腹腔镜的各自优势,在精准切除肿瘤的同时,实现了伤口的‘无痕’化”。值得注意的是,并不是所有患者都适合单孔,医生会根据患者的具体病情综合评估,制定最优手术方案,使患者获益最大化。

对于肝癌的防治,朱岭主任建议健康人群至少每年一次体检,乙肝携带者不少于半年一次体检,这样有助于疾病的早发现、早诊断、早治疗。

11岁男孩长期歪头看书写字后果“惊人”

双眼度数相差350度

开学后,武汉爱尔眼科汉口医院迎来了不少前来检查视力、验光配镜或治疗眼疾的家长和孩子。其中,大部分为视力异常患儿,主要表现为近视、远视、散光等屈光不正问题。而这些孩子中,不少都存在不良的用眼习惯,11岁的小周(化名)就是其中的典型代表。

小周家住武汉市江汉区,上小学五年级。假期过后,他上课时发现自己看不清黑板,于是妈妈在上个周末带他来到医院复查。经详细检查发现,小周右眼近视度数为300度,而左眼却远视50度。据小周妈妈回忆,去年8月复查时,左眼远视储备还是50度,但右眼的近视度数不到一年时间就上涨了100度。面对检查结果,小周妈妈感到难以接受。

“孩子平时喜欢歪着头看书、写作业吗?”视光与小儿眼科副主任陈英关切地询问。小周妈妈无奈地介绍,孩子一放学回家,总喜欢用一只手托着头,歪着头看书写作业。

陈英表示,歪着头看书写字时,孩子的一只眼睛会离纸面特别近,这会导致双眼屈光度差异。不

良的用眼习惯很可能是导致孩子双眼屈光参差的诱因。她指出,这种情况在学龄儿童和青少年中特别常见,因为中小學生正处于生长发育的快速期,久而久之,两只眼睛发育就会不平衡。

陈英进一步解释说,屈光参差可能会引起视功能障碍。当双眼屈光不正的差距达到250度以上时,就会产生一眼图像模糊或双眼图像无法融合的情况。如果长期不加以纠正,容易导致单眼抑制、立体视缺失,甚至引发屈光参差性弱视、斜视等问题。

“养成良好的用眼习惯,避免歪头看书、躺着玩手机等行为,可以有效减少屈光参差的发生率。”陈英提醒家长,应定期带孩子到专业的眼科机构进行检查,建立眼健康档案,记录孩子的眼部情况。同时,家长要注意纠正孩子的不良用眼行为,每天让孩子在户外活动至少两小时,沐浴阳光。间断的户外活动比一次性长时间活动效果更好。此外,在保障孩子充足睡眠和合理营养的前提下,还可以根据孩子的体能,安排一些户外体育活动,也能对眼睛起到一定的保护作用。

通讯员敖盼盼