

国药东风总医院克服高手术风险

# 为九旬老人成功实施腹股沟疝手术

■记者 冰客 特约记者 蒋辉

本报讯 面对一名90岁高龄,伴有脑梗、冠心病等多种疾病的双侧腹股沟疝患者,国药东风总医院克服了高手术风险,3月25日,成功为该患者进行双侧腹股沟疝无张力修补手术,术后患者恢复良好,家属满意。

今年90岁的李大爷(化姓)有着18年的军旅生涯,先后参加过抗美援朝

朝等战役,曾连续3年荣立三等功,1995年从东风公司退休。

今年3月20日,李大爷突感腹股沟不适,走路疼痛难忍,于是到国药东风总医院门诊就诊,被确诊为腹股沟疝,随后住院治疗。

专家检查发现,李大爷腹股沟区有缺损,小肠等脏器突出形成包块,是典型的腹股沟疝。若不及时手术,小肠突出后不能及时复位,极易发生嵌

顿,导致肠道缺血坏死,最终危及生命。鉴于李大爷的病情紧急,国药东风总医院迅速展开应对措施。考虑到李大爷的身体状况,手术风险高,该院组织多学科专家团队会诊,经术前分析、商议方案、评估风险,最终决定采取局部麻醉下的双侧腹股沟疝无张力修补术。

3月25日,在多学科专家团队的保驾护航下,手术顺利实施。术中,专

家以娴熟技术和最优麻醉方案减轻患者疼痛、控制风险,未出现并发症。术后,李大爷恢复良好,李大爷及家属十分满意,特意在意见簿留言致谢。

据悉,国药东风总医院胃肠·小儿外科疝手术经验丰富,能针对不同患者精准手术,涵盖多种常规疝和复杂疝。近年来,该科室不断加强专科建设,完成众多复杂疑难疝手术,让患者享受优质医疗服务。

## 顺应季节,喝对茶“胜良方”

春茶大量上市,适量饮用可祛寒去邪

■据《扬子晚报》

清明前夕,春茶大量上市,明前茶的味道,也让众多茶叶爱好者“沉醉不已”。俗话说,“春饮茶,胜良方”,茶不仅能满足口欲,喝“好”了还能养生。南京同仁医院中医科主任、主任中医师徐明表示,以绿茶为代表的春茶在此时喝最顺应时节,热性体质的人也可多喝绿茶,因为绿茶性凉。

春季天气回暖,适量饮用新绿茶、花茶、白茶等可以祛寒去邪,有助于理郁,促进人体阳刚之气回升。徐明表示,春季养生重在养肝,通过花茶或新绿茶、白茶的饮用调节也可以帮助清肝去火、柔肝、疏肝、护肝。“一般建议用养生壶或烧水壶煎煮茶叶,煮开即可,煮开比冲泡更好。”徐明说。

从中医角度来说,不同的体质适合不同的茶叶,徐明介绍,比如绿茶性凉,适合体质偏热、血压较高的人群,但肠胃虚弱者应少喝;红茶性温,对胃刺激较小,适合体质偏寒、容易疲劳的人群;黑茶发酵程度高,温和养胃,适合消化功能较弱的人群;白茶普遍比较清淡,抗氧化作用强,适合大多数老年人。

需要提醒的是,春茶虽好,也不是人人适宜饮用。

徐明提醒,首先儿童不建议喝茶,特别是3岁以下的儿童,因为茶叶中含有咖啡碱等比较敏感的成分,喝多了影响睡眠。

对于老年人来说,也不建议喝浓茶,因为浓茶中含有大量的咖啡因、活性生物碱以及多种芳香物,会引起失眠、耳鸣、眼花等症状。“心肺功能有所减弱的老人要控制饮茶量,每天1-2杯淡茶为宜,避免空腹饮用。因为茶叶中的咖啡因可能刺激心脏,导致心率加快或血压波

动。”徐明说。

此外,营养师建议,冲泡时茶水比为1比50(3克茶叶配150毫升水),首泡两分钟,后续每次延长30秒。

徐明还推荐了几款适合春季饮用的养生茶,根据个人喜好以及脏腑寒热病机,可放入适量绿茶、红茶或花茶等一起饮用——

### 清肝明目茶

配方:决明子6克、金银花6克、菊花6克、枸杞6克、桑葚6克。

功效:降克肝火、明目润燥,改善眼干、口苦。

### 疏肝解郁茶

配方:玫瑰花3克、合欢花3克、百合10克、红枣3枚。

功效:疏肝解郁,理气和胃,缓解精神压力。

### 健脾祛湿茶

配方:山药10克、薏米10克、茯苓10克、白术10克。

功效:补脾益气,利水渗湿,改善脾胃功能,促进代谢。

### 养颜美容茶

配方:玫瑰花5克、红枣2枚、当归6克、枸杞6克、黄芪10克。

功效:祛黄补气,补血益气,改善皮肤问题。

### 减脂修身茶

配方:山楂10克、冬瓜皮6克、荷叶6克、决明子6克、薏米10克。

功效:健脾祛湿,减脂修身,缓解胃肠负担。

## 气温回暖,迎来“养发黄金期”

专家支招:日常做到这几点,留住“三千烦恼丝”



■据《扬子晚报》

春回大地,万物复苏之际,随着气温攀升,人体新陈代谢逐渐旺盛,也迎来了头发生长的黄金时期。近日,江苏省中医院皮肤科主治医师刘佳在接受采访时,从中医理论出发,系统解读了春季养发的要点及日常护理技巧。

### 脏腑调和为养发之本

中医理论认为,“发为血之余,肾其华在发”,头发的健康与肝、肾、脾胃功能密切相关。刘佳解释道:肝主藏血,肝血充足则头发能得到良好的滋养;肾主藏精,肾精充沛则毛发乌黑润泽;脾胃作为后天之本,其运化功能强健有助于全身营养均衡,进而更好地滋养头发。因此春季养发需遵循“滋肾养精、补气养血、疏肝利胆、调理脾胃”的原则。

刘佳认为脱发的调养需要遵循中医整体辨证施治的原则:针对气血两虚患者可选用八珍汤、人参养荣汤等经典方剂;脾虚湿重患者应先清热滋阴、健脾化湿,再用何首乌、熟地等具有生发固发功效的中药。物理疗法方面,梅花针叩刺可疏通头皮气血循环,生发酊等制剂能有效激活毛囊,促进新生毛发。

在饮食调理方面,刘佳强调,应重点满足头发生长的营养需求。由于头发主要成分为角蛋白,需保证每日优质蛋白摄入,推荐选择鱼肉、豆制品、牛奶、鸡蛋等食物。同时要注重补充络氨酸(合成毛发的重要成分)、钙、铁等微量元素及维生素B族。建议适量增加黑豆、枸杞、红枣等温补食材以滋养气血,搭配黑芝麻、黑米、桑葚等黑色食物补肾填精。

### 经络按摩、梳头有助生发

当前许多年轻人由于压力大、熬夜频繁,以及部分女性过度减肥导致短时间内体重急剧下降的现象,刘佳认为这些因素都可能导致脱发。她建议,大家应戒烟戒酒,改正不良生活习惯,并尽量在晚上11点前入睡,每周进行1至2个小时的适当锻炼。

刘佳表示,经常按压翳风穴、督脉、膀胱经以及肝胆经等穴位,对头发生长非常有益。此外,经常梳头可以刺激头部经络穴位,加快头发根部气血循环,促进毛发生长。建议使用宽齿、间隔大、表面光滑的木梳,顺着头发生长方向,从发根梳至发梢,力度轻柔缓慢,每天梳100下左右。

### 头皮也要“深呼吸”

在春季,为了减少脱发,我们应保持头皮放松,尽量让头发自然散开,使毛囊保持放松状态。也要避免长时间戴帽子,以保证血液循环,有利于头发滋养。适量的阳光照射能刺激头皮血液循环,但需注意避免长时间暴露在强烈紫外线下。春季外出时,遇到强烈日光,建议使用遮阳伞保护头皮和头发。

关于洗头频率,刘佳建议根据个人肤质来决定。油性肤质1-2天洗一次,中性或干性肤质每周洗2-3次即可。她还提醒女性朋友,应尽量减少烫染头发,以减少对头发的伤害。

刘佳表示,春季脱发还可能与气候变化、花粉、激素水平波动、压力、营养失衡和不当护发行为等因素有关。若出现头皮瘙痒、斑秃等症状,应及时就医,排查甲状腺疾病、贫血等潜在病因。

