

“12356”心理援助热线开通

本报讯（记者 刘涛）4月16日，太原市“12356”心理援助热线开通，依托山西省精神卫生中心（太原市精神病医院）运行。市民如有情绪疏导、心理危机干预和心理健康教育服务等需求，可拨打“12356”热线获得免费、专

业的心理援助支持。开通“12356”全国统一心理援助热线，是2025年全国卫生健康系统为民服务8件实事的重要内容之一。省卫生健康委优化整合省内卫生健康系统心理援助热线资源，在每个市均设

置1条热线，配备具有资质的精神科医师、心理治疗师等专业人员，并有专家对服务进行督导，每日为群众提供不少于18小时的心理援助服务。

“12356”热线可为心理困扰者提供有针对性的心理健康教育；为情绪

冲突者提供情绪疏导；为处于危机状态者提供心理支持，帮助高危人群稳定情绪，以降低自杀风险；为有就医需要市民提供精神卫生相关知识及信息，引导其寻求专业治疗，维护心理健康。

科学服药牢记四个要点

本报讯（记者 刘涛）现在不少市民生病后自行买药服用。4月17日，太原市第三人民医院肝病科副护士长马东芹提醒，是药三分毒，药一旦吃不对的情况下，不仅不治病，甚至还会危及生命及安全。

“生活中，很多人认为只要按时吃药就行，其实，这里的‘按时’很多人都没有做对。”马东芹提醒，吃药要牢记以下四点：

一是“一天三次”的正确理解应该是每隔8小时服药一次，因服药间隔时间相等，

血药浓度在24小时内才能保持稳定，这样有利于药物的吸收，同时可以减少药物的不良反应；“一天两次”，指的是每隔12小时服药一次，而不是早晚各服一次的意思。

二是饭前服用是指空腹时餐前30分钟至1小时服药，这样有利于药物的吸收和利用；饭后服用是指用餐结束后30分钟服药，这样可以减少药物对胃肠道的刺激。

三是服药时一定要选择温开水送服，如果选择茶、牛奶、果汁等都是错误的。有

一些药物如止咳糖浆、复方甘草合剂等镇咳药物，服药之后暂时不需要饮水。

四是用药剂量不是越大越管用，要按照说明书上的计量使用，剂量过少则达不到治疗水平，剂量过多则容易出现毒性反应。还有一部分人群喜欢晚上临睡前服药，这个习惯不好，因为晚上临睡前服药，饮水量减少，会使药物贴在食管上，导致食管损伤，正确的服药方法是站着或坐着服药，服药之后最好活动5分钟至6分钟再躺下休息。

介入治疗挽救高龄患者

本报讯（记者 魏薇 通讯员 袁晓霞）90岁的杨奶奶日前突发心梗，被送到山西中医药大学附属医院救治。该院迅速诊断，打破高龄禁区，采取介入治疗，老人转危为安。

当时，杨奶奶因腹痛呕吐入院。经检测，医生判断老人

不是肠胃不适，可能是致命的心脏冠状动脉闭塞，如果不在最短时间内疏通闭塞的血管，老人有生命危险。加之老人高龄，手术风险很高。然而医护团队默契配合，随着闭塞血管的恢复通畅，老人生命体征逐步平稳。

医生指出，心梗不仅会

有心前区疼痛，还可能投射到下颌、左肩甚至上腹部，形成“疼痛迁移带”。因此，对于中老年人群，要对胸痛、胃痛、牙痛有所警觉，特别是伴有冷汗与濒死感的组合症状。此外，高龄老人或患有心血管疾病的患者要警惕气温变化带来的血管不适。

运动养生试试中医方法

春光明媚，正是外出运动的好时机。国家中医药管理局17日举行的新闻发布会上，中医和运动医学领域专家给出科学运动养生的实用帖。

顺应自然，“适度”“适时”。

中医理论包含了不少运动养生的理念，中国工程院院士、全国中医运动医学中心主任朱立国说，人们运动后进行呼吸调整、吐纳收敛阳气，这也符合中医“动以生阳，静以养阴”的观念。不但如此，太极拳、八段锦等中医传统功法可以通过调和阴阳、疏通经络来调节气血运行，起到健身、保健、康养的作用。

怎样运动才算“适度”？朱立国介绍，运动强度因人而异，例如，阳气虚的人宜选择太极拳、八段锦等温和的运动，阴虚、气虚人群运动宜以散步为主。他建议大多数人选择中等强度运动，就走路而言，6000至1万步属于中等强度；运动以微汗为度，若呼吸急促、说话断断续续，则为“过度”，而运动后过于疲劳、腰酸

腿疼，效果也会适得其反。

运动的时机也有讲究。朱立国说，锻炼时间以清晨为佳，日出时阳气升发，此时锻炼有利于激发阳气；夜间则要注意保护阳气，避免大量剧烈的活动。春夏阳气升发，可选择运动量稍大的快走、跑步和部分球类运动；秋冬阳气内收，宜选择太极拳、八段锦等柔和、缓慢的运动。

“辨体施动”，因人而异。专家介绍，不同体质的人群可通过中医体质辨识、体适能评估和运动技术分析，综合考量具体情况，同时结合个体的健康目标制订个性化方案，形成个性化运动处方。

“根据《黄帝内经》的虚则补之、实则泻之，我们以柔和、小强度运动培补正气，以剧烈、大强度运动疏泄邪气。”四川省骨科医院运动医学科主任罗小兵说，实际操作当中通常将9种体质进行虚实分类，以对应不同运动方式；还要评估体适能，针对肌力、肌耐力、柔韧性、平衡能力等运动能力的不足及其程度，选择合适的

运动干预方法。

综合干预，减重防病。减重是当下的热门话题。超重和肥胖人群如何在中医理论指导下科学运动？

“减重时不可只关注局部，而应进行整体的调节。特别是运动时膝、踝关节容易损伤，还要找到安全性、有效性、个性化的平衡点。”罗小兵介绍，中医从整体观分析引起肥胖的病因病机，根据辨证分型制订综合干预方案；根据患者的体质辨识肥胖类型、运动功能状态，结合个人运动兴趣制订适合的运动方案。

中医认为“久坐伤肉”。针对这一上班族的“通病”，朱立国提示利用碎片化时间，如上班族可以一小时为单位，每伏案40分钟或50分钟起身做伸展运动，或可做八段锦、五禽戏相关动作，帮助改善肌肉劳损等问题；此外，颈椎康复操的“前屈后伸”“回头望月”“旋颈望踵”“雏鸟起飞”“摇转双肩”5个动作，对颈、腰、膝关节的健康也有好处。

据新华社北京4月17日电



抗击泌尿肿瘤 远离三大盲区

“不痛不痒”的腰部不适、间歇性血尿、排尿费力……这些容易被忽视的症状，可能是泌尿系统肿瘤的早期信号。

我国肾癌、膀胱癌、前列腺癌等泌尿系统肿瘤呈逐年上升趋势。第31个全国肿瘤防治宣传周之际，专家提示三大认知盲区，助力公众科学抗癌。

盲区一：“不痛不痒”就是没病。

秦先生体检发现尿常规异常没当回事，3个月后因无痛性血尿就医，被诊断为晚期膀胱癌伴转移。他难以接受：“我身体一直很好，怎么一下子就是癌症晚期？”

北京大学第一医院院长助理、泌尿外科主任医师张崔建指出，膀胱癌是一种由膀胱黏膜上皮细胞形成的恶性肿瘤。绝大部分患者首发症状仅为肉眼血尿而不伴有其他症状，常被误认为“上火”或“尿路感染”。随着病情进展，膀胱癌可能会扩散到其他部位，从而危及患者生命。

近年来前列腺癌发病率呈现逐年上升趋势，55岁以内人群发病有显著增加，早期进行前列腺特异性抗原筛查显得尤为重要。

复旦大学附属肿瘤医院泌尿外科主任医师沈益君说，长期吸烟、肥胖、有家族遗传史及高血压人群等高风险人群，建议每年做泌尿系统超声和尿常规检查。若出现无痛性血尿、排尿习惯突然改变、持续腰背部隐痛等症状应及时就医。体检时若出现尿潜血、前列腺特异性抗原等异常症状，需进一步排查。

盲区二：手术切了就能一劳永逸。

北京大学第一医院泌尿外科副主任、主任医师虞巍指出，膀胱癌即便早期通过微创手术切除，仍有超30%的患者可能在术后5年内出现复发，恶性度高的肿瘤复发率更高，所以术后定期复查随访非常重要。

所有恶性肿瘤都有复发和转移的风险，现代医学已建立起包含手术、化疗、靶向治疗、免疫治疗和放疗等多维度的综合治疗体系。专家建议，膀胱癌患者需定期进行膀胱镜检查，肾癌患者术后每3至6个月复查一次。对于病理检查显示恶性程度较高的肿瘤患者，术后通常需要根据病情进行辅助治疗。

盲区三：男性才得泌尿肿瘤。

统计显示，膀胱癌的发病率随年龄增长而增加，男性比女性更容易患病。临床中有不少女性患者认为只有男性才会得泌尿肿瘤。

“特别要注意，女性若出现无痛性血尿症状，需及时排查泌尿系统疾病，避免被误诊为妇科问题。”张崔建提示，女性应每年进行规律规范体检，并针对性检查尿常规和泌尿系统超声等，以便早期发现潜在疾病。

泌尿肿瘤并非不可战胜，破除认知盲区、科学防治是关键。

张崔建特别提醒，年轻人应避免久坐、长期高脂饮食等不良生活习惯；有前列腺癌家族史者建议提前进行筛查；若出现排尿困难、血精等异常症状，应尽早就医。

新华社北京4月17日电