

节前忙碌疲惫

当心“冬季郁证”来袭

春节临近,工作繁杂,在办公桌前对着屏幕却难以集中精神,下班后对什么都提不起劲,夜里辗转反侧,白天疲惫如影随形……这并非简单的“年底疲惫”。2月2日,万柏林区医疗集团中心医院中医康复科医生梁佳慧提示,这可能是一种与季节深度相关的身心失衡状态,中医称之为“冬季郁证”。它并非简单的“心情不好”,而是身体在寒冷与昼短夜长环境下的周期性“低潮信号”。

为何会得“冬季郁证”

“中医讲究‘天人相应’。冬天大自然阳气潜藏,人体的阳气也应向内收敛。”梁佳慧解释,“但如果此时我们因工作压力长期紧张、过度思虑、久坐

不动或作息颠倒,就像给身体内部运行的‘气流’按下暂停键。”她形容,这会导致人体气机疏泄不畅,阳气被郁遏在内,既无法畅达体表以温煦四肢,也难以生发以振奋精神,从而引发从情绪到躯体的一系列连锁反应。

这种郁证的表现是多维度的,在情绪精力上,是持续的低落、烦躁与无法缓解的疲劳;在躯体感受上,表现为睡眠紊乱、食欲不佳、格外怕冷、肩颈僵硬;在认知功能上,注意力不集中、思维变慢、效率降低。这些症状往往交织成一个“越累越烦、越烦越累”的恶性循环。

中医帮你解郁增能

如何为身心解郁增能? 梁佳慧给

出易于操作的中医调理方案。

饮食方面,顺应冬春交替的生发之气,可适当借助食物的力量。疏解郁结,可食用香菜、韭菜,以助肝气舒展;宁心安神,可食用红枣、桂圆等红色食物,能补养心血;每天可喝一杯玫瑰花茶,也可舒缓情绪。同时,多吃小米、南瓜等黄色食物健脾,为身体打下坚实的“抵抗力地基”。

穴位按摩,身体自备“开关”,随时可按压调节。太冲穴(足背第一、第二跖骨间凹陷处),用拇指指腹按揉,顺时针、逆时针各50次至100次,有酸胀感为宜,能疏肝理气;内关穴(位于前臂掌侧,腕横纹上三指处),垂直按压,每次1分钟至2分钟,可宁心安神;神门穴(在腕部,腕掌侧横纹尺侧端),每次按压3分钟至5分钟,能改善失眠、

情绪低落。

运动方面,推荐柔和舒缓的八段锦、太极拳,能调和阴阳、疏通经络。每天晚饭后散步半小时,能让停滞的气血随着脚步流动起来,有效放松心情。

情志方面,多与亲友相聚畅谈,让社交成为情绪的“泄压阀”;培养兴趣,如听音乐、绘画,为心神提供舒适的“避风港”;学会转换视角看待压力,保持内在的平和与乐观。

梁佳慧特别提醒,若自我调节后不适感仍持续且明显,建议及时就医。冬季虽是收藏之季,却也是借助天时、养护身心的关键时期。通过中医温和调理,为身心蓄积能量,迎接新的一年。

记者 刘涛

沪晋医疗合作 提升学科水平

本报讯(记者 刘涛)1月31日,市妇幼保健院传来消息,上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心呼吸科主任殷勇,在市妇幼保健院开展门诊、查房与病例研讨,通过业务指导与学术交流,助力我市儿童呼吸学科能力提升,推动沪晋医疗合作走向深入。

在特需门诊,殷勇为多位患有哮喘、慢性咳嗽等呼吸系统疑难病的患儿细致问诊、查体,制订个性化治疗方案,并与医院科室骨干进行疑难病例讨论,系统讲解诊疗路径,强调哮喘标准化门诊建设与全程

管理的重要性。教学查房中,他现场示范肺部听诊技巧,讲解哮喘与过敏性疾病的鉴别诊断要点,指导治疗方案优化,强调多学科协作在危重症救治中的关键作用。

面对儿科发展新形势,殷勇建议推动学科从规模扩张向质量效益转型,从疾病诊疗向全周期健康管理转型。今后,两院将在人才培养、科研协作、技术推广等方面深化合作,共同提升区域儿童呼吸疾病诊疗水平,努力打造区域性儿童呼吸疾病诊疗中心,为我市儿童健康提供更优质保障。

晋鄂专家联手 破解肺炎迷局

本报讯(记者 魏薇)一名6个月大的宝宝因重症肺炎辗转多家医院,却一直没有找到病因。近日,在山西白求恩医院新生儿科团队的精准研判下,成功锁定罕见感染。

6个月大的乐乐(化名)是一名早产儿,曾在山西白求恩医院新生儿科接受救治。想不到乐乐康复出院没几个月,就因持续发热和肺炎入院治疗。医生诊断乐乐患有肺炎、肝功能不全,同时还有右肺占位性病变,怀疑是肺母细胞瘤。随后,乐乐又转至北京相关医院,虽被排除了肺部恶性肿瘤,却仍未找到诱发肺炎的元凶。

迷茫中,家人选择信任山西白求恩医院新生儿科的专家。来自华中科技大学同济医学院附属同济医院常驻专家、新生儿科主任陈玲带领科室团队系统复盘患儿几个月的全部病历、检查报告,敏锐地捕捉到一丝线索。此前一项检查结果显示乐乐非结核分枝杆菌检测呈阳性,却未进一步诊断治疗。这很可能是

导致患儿肺部产生炎性肉芽肿的原因。

随后,科室第一时间启动“云端顶尖专家联合诊疗”机制,紧急连线同济医院儿童呼吸科黄永建主任。凭借深厚的专科积淀,黄主任在远程会诊中指出了相关诊疗意见。为确保万无一失,他与团队成员薛万楷医生专程赶到太原,开展现场联合会诊并组织专题病例分享,聚焦这一罕见病例的完整诊治经过。最后,两地专家团队为患儿量身定制了下一步诊疗方案。

与家长充分沟通后,医生为乐乐实施了床旁局麻下支气管镜检查,并将获取的灌洗液进行靶向二代测序检查。检测结果不仅证实了乐乐感染了脓肿分枝杆菌,并且其感染数量较此前的检查已有数十倍的增长,这说明感染不仅存在,且在前期的诊疗中未被有效控制。至此,长达两个月的诊断迷局被彻底破解。经过对症施治,患儿病情终于得到有效控制。

600克“要命”肿瘤被切除

本报讯(记者 刘涛)一个重达600克、生长在颈胸交界“要命”位置的巨大肿瘤,近日在北大医院太原医院被成功切除。这例高难度手术的成功,标志着国家级优质医疗资源下沉地方再结硕果,群众在“家门口”就能化解重大健康危机。2月1日,北大医院太原医院传来消息,目前患者已拔除引流管,切口愈合良好。

接受手术的患者,其肿瘤位置极其特殊且危险。肿瘤上缘达颈2椎水平,下

缘达胸廓入口处,完全位于颈、胸交界的关键通道内。这个被外科医生视为“生命禁区”的区域,密布着人体重要的血管、神经,以及呼吸道、消化道的关键部位。巨大的肿瘤已导致患者口咽、喉咽及气管明显受压变窄,随时可能威胁生命,手术难度与风险极高。

面对挑战,北京大学第一医院常驻北大医院太原医院专家赵建新主任,与北大医院太原医院甲状腺外科、麻醉医学科团队进行多维度精准评估,制订周密方

案。术中,团队精细操作,不仅完整切除这个重达600克的肿瘤,还有效保护了患者的喉返神经及甲状旁腺功能。术后,患者恢复顺利,无声音嘶哑、手足麻木等并发症。

本例手术是北大医院与北大医院太原医院深化区域医疗协作的生动实践。通过专家下沉、技术帮扶、同质化管理,减轻了本地患者跨省奔波求医的经济与精力负担,真正实现了疑难危重疾病在“家门口”就能得到高效救治。

床旁内镜检查 破解诊疗难题

本报讯(记者 刘涛)1月31日,市二院推出“床旁消化内镜检查”新服务,将内镜设备移至患者床旁,让行动不便的重症、术后及高龄患者,在病房即可完成胃镜检查与营养管置入,有效破解了此类患者转运难、风险大的就医困境。

以往,重症、术后或高龄患者做胃镜检查或营养支持时,常常需要协调设备、排队等候,转运途中还存在病情波动风险。如今,医院内镜团队携带仪器走进病区,在床旁开

展规范操作。检查前全面评估患者情况,操作中严密监测生命体征,术后细致指导护理要点,全程确保安全、精准、高效。

该项服务不仅缩短了患者等候时间,降低了转运风险,也为重症监护室、舒缓治疗科、老年科等科室的患者带来切实便利。今后,医院消化科将进一步优化服务流程,扩大服务范围,以“移动内镜”搭建医患之间的暖心桥,让医疗服务更加有温度、更贴近患者需求。



做好青少年儿童寒假健康管理,需以饮食、运动、睡眠为核心,构建科学系统的健康防护体系

寒假期间,一些孩子脱离校园作息约束后,容易出现摄入零食过量、运动不足、作息不规律等问题,埋下免疫力下降、视力减退等健康隐患。相关医生建议,做好青少年儿童寒假健康管理,需以饮食、运动、睡眠为核心,构建科学系统的健康防护体系。新华社发