

中医专家从日常起居、饮食、穿衣等方面给出建议——

夏至节气如何科学养生

6月21日迎来夏至节气，今年最炎热的阶段开启。在这期间，如何顺应自然规律科学养生？

日前，记者采访了市中医院治未病科副主任於悦和市第三人民医院中医科主任达坤林，从日常起居、饮食、穿衣等方面，为大家介绍夏至养生之道。

起居养生 晚睡早起 避阳就阴

夏至是一年当中阳气最旺，同时又是阴气开始生长的重要节点。此时无论养生保健还是诊疗疾病，既要顺应夏季阳盛于外的特点、注意护住阳气，也要适应阴气始生于下的变化，以保证阴气的顺利上升。

於悦介绍，夏至时节，人体阳气旺盛，阴气初生，因此起居养生应顺应自然界阳盛阴衰的变化，建议大家晚睡早起。需要注意的是，此处所言晚睡，并非是现代很多不良作息者的晚睡。同时建议合理安排午休时间，避免炎热之时，恢



市民在贴三伏贴。(资料照片)

复精力。在室外工作或进行体育锻炼时，应避开烈日炽热之时，加强防护，合理安排午休时间。

饮食调养 清淡为主 多食杂粮

夏至时节气候炎热，人的消化功能相对较弱，因此饮食调养应以清淡为主，不宜肥甘厚味。

於悦说：“多食杂粮，以寒其体，不可过食热性食物，以免助热。冷食瓜果应适可而止，以免损伤脾胃。”此外，夏季夜短，年事稍长之人或体质稍弱者，腹中常冷，不易消化饮食，夜间不宜吃肉、生冷、黏腻之物，以免出现腹胀、吐泻等病症。

衣着养生 透气轻便 防晒防湿

有句老话叫“汗出不见湿”，若“汗出见湿，乃生痤疮”。在衣着方面，达坤林建议，衣服应该选择透气性好、吸湿性强的

棉布、丝绸、亚麻等面料，还可根据自身情况常洗澡，有助于防暑降温，以便散热排汗。同时，应注意防晒防湿，避免长时间暴露在阳光下，以免中暑或引发其他皮肤问题。

此外，夜晚睡眠时不宜扇类送风，有空调的房间，室内外温差不宜过大，更不宜夜露宿。

运动调养 清晨傍晚 适度锻炼

运动是一年四季必不可少的养生手段之一，让身体出出汗，使气血运行更加通畅。如果运动太过，出汗过多，反而会耗散阳气，故夏季运动要适时适量。应尽量避开上午10点至下午4点这段阳光较为强烈的时间段，应选择在清晨或傍晚天气较凉爽时进行，场地宜选择在公园、庭院等空气新鲜处。

锻炼项目以散步、慢跑、太极拳、广播操等轻度运动为主，不宜做过分剧烈的活动。在运动锻炼过程中，出汗过多时，可适

当饮用淡盐开水或绿豆盐水汤，以补充体内水分和电解质。

传统养生方法 三伏贴与冬病夏治

在夏至时节，传统中医养生方法如三伏贴、冬病夏治等也受到广泛关注。三伏贴是一种膏药，结合中医的针灸、经络与中药学，以中药直接贴敷于穴位，达到治病、防病的效果。根据中医冬病夏治的理论，三伏贴对一些在冬季容易产生、复发或加重的疾病有较好疗效。达坤林建议，在使用三伏贴时，应注意贴敷时间、贴敷部位以及个体差异等因素，以确保疗效最大化。

冬病夏治则是一种利用夏季自然界阳气最旺盛的时间对人体进行药物或非药物治疗的方法，旨在益气温阳、散寒通络，从而防治冬季易发疾病。常用的治疗方法包括穴位贴敷、针刺、药物内服等。“在夏季进行针对性的治疗和调理，有助于提高机体的抗病能力，减轻或消除冬季易发疾病的症状。”达坤林说。

·汤蕾·



扫描二维码
了解更多内容

南通二院与上海七院 缔结“姊妹医院”

近日，南通市第二人民医院与上海市第七人民医院正式签署合作协议，结成“姊妹医院”，携手开启医康融合、学科共建的新篇章。

近年来，南通二院不断深化改革，创新发展，医疗技术和服务水平稳步提升，正围绕“大康复、强综合、医康融合、中西医结合”发展理念，积极争创三级甲等康复医院，建设市北区域医疗中心。

上海市第七人民医院作为国内一流的三级甲等中西医结合医院，一直备受业界赞誉。特别是其康复医学学科，不仅作为上海市医学重点学科和国家重点专科，而且在医康融合领域取得了显著的成果。

沪通两家医院在发展历程和理念等方面有着诸多相似之处，此次“姊妹医院”合作协议的签署，将使两家医院在医疗技术、科研教学、学科建设、医院管理等方面开展更加深入的合作与交流，共同推动医疗卫生事业的进步和发展，为人民群众的健康福祉贡献更多力量。

上海七院院长禹宝庆表示，上海七院将充分发挥自身优势，在医疗技术、科研教学、学科建设等方面给予南通二院全面支持，共同推动两院合作走深走实，让通城百姓畅享来自上海的高端优质医疗卫生资源。

南通二院党委书记宗平表示，两家医院的合作将有力推动南通二院医康融合事业进一步做深做实，从而带动医院学科、人才、技术的全面发展，促使医院早日建成三级甲等康复医院，并有效促进全市康复医学事业的整体发展。

·李波 冯健 姚丽娟·

外籍产妇在启东妇保院顺利分娩 送来英文锦旗致谢医护人员

近日，来自非洲加纳共和国的三胎孕妈 Abena 在启东市妇幼保健院顺利生下宝宝。出院前，她特意送上英文锦旗，深情致谢医护人员——“Thank you for your care and dedication. You made our journey into parenthood special. Your kindness and skill make all the difference.”(感谢你们的关心和奉献，你们让我们为人父母的旅程变得特别。你们的友善和精湛的技术让一切都变得不同。)

三胎孕妈 Abena 是启东市某机构的外教老师，她的第一个孩子是顺产，第二胎是剖宫产分娩。这一次因为疤痕子宫

的缘故，她选择剖宫产。Abena 慕名来到启东市妇幼保健院妇科、产科特聘主任陈炳香处求诊，陈主任安排她入住产科 VIP 病区。

由于人种差异，身高 167cm 的 Abena 孕晚期体重 250 多斤，麻醉、手术过程和术后恢复等都面临着诸多挑战和困难。启东妇保院产科 VIP 医护团队为 Abena 制定个性化的手术和护理方案，加强监测和护理，并及时应对可能出现的各种风险和问题。

经过充分的术前检查和准备，Abena 被推进了手术室。一台手术的顺利开展，麻醉是至关重要的环节。麻醉科主任范正

花为产妇实施了高难度的腰硬联合麻醉，确保手术顺利进行。术中，陈炳香团队精心解剖、分离粘连，快速完成了剖宫产手术。在产科、麻醉、新生儿科等多学科团队的联合保障下，Abena 手术顺利，母婴平安。

术后，产科 VIP 医护团队对 Abena 给予无微不至的照护。陈炳香团队每天多次查房看望，认真细心关注术后恢复、创口的愈合；产科护士长金健花带领护理团队温柔细致地关怀产后心理健康，指导正确饮食，让 Abena 在异国他乡感受到关怀和温暖。

出院前，Abena 怀着感恩的心送来了英文锦旗，深情致谢产科医护团队的精湛技术和优质服务。

·陈俊 李波·

“达芬奇”机器人助力 同时切除肝癌和胆囊 一次手术解决两个问题

近日，通大附院党委委员、副院长陆玉华教授完成了该院东院区第一台“达芬奇”机器人辅助下肝癌切除术。术后患者恢复良好，次日即可下床活动，术后第四天即出院。

58岁的孙先生(化名)在体检时发现肝脏肿瘤，慕名来到通大附院东院区陆玉华教授门诊。经仔细询问病情得知，患者有多年的肝炎病史，为避免病情恶化，完善增强磁共振等相关检查后，患者被收入院中作进一步治疗。

“患者的肿瘤约 2.5cm，位置位于肝脏左内叶，同时他希望可以一并解决困扰多年的胆囊结石问题。”肝胆胰脾外科副主任医师郭青松介绍，通过完善术前检查，影像数据智能运算，肝胆肿瘤 3D 重建，MDT 团队综合讨论，最终制定出机器人辅助操作的肝癌切除联合胆囊切除的方案。

术中，在麻醉医师和护理团队的密切配合下，陆玉华坐在操控台前，通过控制操作杆和脚踏板灵活支配着“达芬奇”机械臂，凭借多年的手术经验和精湛技术，利用一个原戳孔延长至 3cm 的小切口顺利将肝脏肿瘤和胆囊取出，手术历时 1.5 小时，术中出血不到 5ml，成功“一刀解决两个问题”。术后 6 小时患者即恢复正常饮食，术后 1 天即可下床活动，术后第 4 天拔管后出院。

“对于肝脏肿瘤领域而言，腹腔镜手术将传统的几十厘米的大手术切口缩减为几厘米的小切口，大大减少了患者术后疼痛。”陆玉华说，近年来，有了“达芬奇”机器人手术系统的加持，其手术优势更加

明显。“达芬奇”机器人的出现和普及增加了主刀医生的视野度，机械臂在狭小空间内操作减少手部颤动，最终实现医生为患者精准、灵活、微创手术的目的，减轻术中创伤及术后疼痛，使患者术后恢复更快。

据悉，通大附院肝胆胰脾外科以微创为主特色，腹腔镜肝肿瘤切除术具备微创、精准的双重优势，能够为各种复杂肝脏肿瘤患者制定精细化、微创化、规范化、

个性化手术方案，最新的荧光腹腔镜技术

将三维重建、荧光定位、术中超声导航等技术整合，构建了全新的肝脏肿瘤手术体系，同时结合解剖性肝切除理论，将肿瘤亚肝段、肝段或联合肝段完整切除，就能最大程度做到根治，也可最大可能保留肝脏功能体积，实现了在肝脏领域真正意义上的精准肝切除，让肝癌患者获得更好的治疗效果。

·陈静 李波·



陆玉华坐在“达芬奇”机器人操控台前做手术。



南通名医团·健康大家谈

治疗儿童肺炎

支气管镜肺泡灌洗用处多

肺炎是儿童时期最常见的呼吸系统疾病之一，近几年，支原体肺炎来势汹汹，越来越多的患儿剧烈咳嗽，发烧住院。随着支气管镜技术的普及与成熟，肺泡灌洗应用儿科临床已较为普遍。

“支气管镜进入呼吸道，可以直接、动态观察气道病变，通过观察气道形态结构，可发现狭窄、软化、异物等病变，还可以直观地看到肺炎并发的气道结构破坏程度和范围，有没有脓液和痰栓的阻塞，有没有支气管扩张，有没有炎症引起的气道狭窄等。”南通瑞慈医院院长、主任医师徐孝华说。

支气管镜的治疗作用主要用于解除气道阻塞，清除气道内坏死物，同时可以局部给药。经支气管镜冲洗加吸痰的优点是支气管镜能到达叶、段以及段以下的支气管，能在直视下操作。可逐级吸净气道内的分泌物，对于炎症严重、分泌物黏稠或 X 线检查发现的病变部位可予生理盐水反复冲洗，从而改善孩子的通气及换气功能。

此外，通过支气管镜进行的支气管肺泡灌洗，黏膜、肺组织、淋巴结等活检技术，防污染毛刷技术等获取呼吸道深部标本，进行培养、核酸检测、特异性病原检测试验等，更能精准找到此次感染的“元凶”，有的放矢进行针对性治疗，起到事半功倍的效果。·汤蕾·

扫描二维码
了解更多内容

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

问 长期腹泻怎么办？

答 马国珍

南通市第一人民医院中医科主任医师、博士后

腹泻是指每天排便次数频繁，粪便变稀，有颜色、形态、气味改变，或含有脓血黏液、不消化的食物，或变为黄色的稀水、绿色的稀糊，气味酸臭，大便时伴有腹痛、下坠、里急后重、肛门灼痛等症状，以夏、秋两季发病率较高。

引起腹泻的病因有胃肠道细菌或病毒感染、胃肠道炎症、胃肠道功能紊乱、胃肠道肿瘤或进食生冷寒凉食物等。长期腹泻对人体影响较大，可导致营养不良、维生素缺乏、贫血、水电解质平衡失调、身体抵抗力降低等不良后果。

对于长期腹泻患者建议查血常规、粪常规及结肠镜检查以明确诊断，排除器质性病变。中医治疗腹泻具有多种手段，在中医整体观念和辨证论治指导下，运用望闻问切四诊，准确判定患者的寒热虚实病情。治疗时可选用口服中药，结合中药灌肠、穴位贴敷、针灸等多种手段，针对不同病因和症状进行个性化治疗，从本质上更全面地解决腹泻问题。中医治疗腹泻的疗效显著，一些病情较轻的患者可能在服药当天就能见效，而多数患者经过一个疗程的治疗会有明显改善。同时，中医治疗腹泻所使用的中药大多性质温和，无毒副作用，相对安全可靠。与西医的治疗相比，中医治疗腹泻更注重调理身体，提高免疫力，避免因药物副作用引起的二次伤害，从而达到治愈的目的。

长期腹泻患者的饮食调理也很重要，建议食用营养价值高、易于消化且不会刺激肠胃的食品，病期忌食鱼和肉。为了不刺激肠胃，腹泻患者应避免食用含纤维多的蔬菜以及易在肠内发酵的大豆和栗子等。另外，也应避免食用过热或过冷的饮料及水分多的水果。

海安中医院肿瘤科 通过省级示范病房评审

近日，海安市中医院肿瘤科顺利通过省级“CINV 规范化管理示范病房”的评审，成为南通县域首家无呕规范化管理示范病房。

化疗是常见的抗肿瘤治疗手段，化疗所致的恶心呕吐(CINV)在临幊上很常见，还可能导致患者脱水、电解质紊乱、营养不良，严重者还可能引起消化道黏膜损伤而出血等，这些会让癌友的生活质量大幅下降，成为广大患者畏惧化疗、不愿配合治疗的重要原因之一。

建设无呕示范病房，是规范创建肿瘤治疗相关并发症标准化作业流程，落实好多学科协作、人员培训及信息化流程的前提，也是紧扣学科发展方向、改进医疗服务并实现“无呕化疗”的新举措。近年来，海安市中医院肿瘤科坚持问题导向，规范化、精细化管理再升级，在沟通中展现“仁爱”，在救治中力求“创新”，针对化疗引起的恶心呕吐症状，实施个性化辨证施治，治疗中充分发挥中医药特色优势，如口服中药汤剂，辅以穴位按摩、艾灸等方法，中西医结合、内外治并举，从而降低恶心呕吐的发生率，提高癌友的生活质量，让他们安心、舒适地完成抗肿瘤治疗。

海安市中医院肿瘤科相关负责人表示，将不断加强团队无呕病房建设项目细则的培训与教育、拓展多学科合作，用心、用情地关爱每一位化疗患者，让他们不再惧怕化疗，以更有内涵更有温度的肿瘤治疗理念造福更多癌友。·黄燕 李波·