



【津韵岐黄】——传承津门古法,乐享节气养生

惊蛰养生 疏肝理气

眼下已经进入了二十四节气中的第三个节气——惊蛰,惊蛰标志着仲春时节的开始,人体也要顺应自然规律,调整养生策略,保持健康与活力。

《健康直播间》特邀天津市中医药研究院附属医院院长赵强,为您带来惊蛰养生健康攻略。

节气特点与健康挑战

惊蛰是全年气温回升最快的节气,但因为冷暖空气交替的缘故,气温波动很大,寒、湿、燥等邪气容易侵袭人体,引发感冒、咳嗽、鼻炎、荨麻疹等疾病。

若冬季潜伏的寒湿邪气随春风外发,可使关节炎、湿疹等旧疾复发。惊蛰时节,若肝气疏泄失常,易导致情绪波动、头痛、肋肋胀痛等问题;肝阳过亢则可能引发高血压、目赤肿痛等症。同时,肝气横逆易克伐脾土,导致脾胃虚弱,出现食欲不振、腹胀、大便

黏腻等湿困脾阳的表现。

此外,惊蛰后容易出现“倒春寒”的现象,从而使心脑血管疾病风险增加。

饮食调养 减酸增甘

赵强院长介绍,在五脏与五味的关系中,酸味入肝,具有收敛之性,不利于阳气升发和肝气疏泄,因此,饮食上宜“减酸增甘”,多吃辛甘发散、温补脾胃的食物。此外,适当饮用菊花茶可起到平息肝火、清心明目的作用。

惊蛰食疗方——柴胡决明子粥。

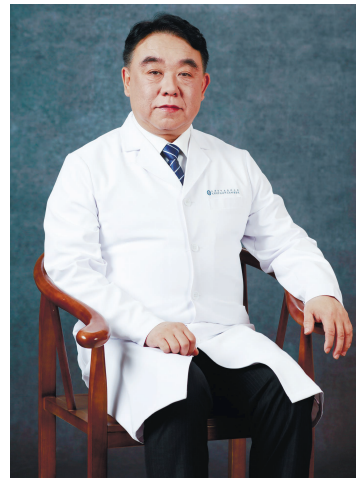
食材:柴胡15克,决明子20克,菊花15克,大米100克,冰糖15克。做法:将柴胡、决明子、菊花过水洗净,加水煎汤,去渣取汁。再将大米放入锅中,加入药汁和适量水,煮成粥,加冰糖调味,即成。功效:清肝泻火,镇心安神。

习俗中的养生智慧

天津人讲究在惊蛰时节吃梨。梨性寒味甘,有润肺滋阴的功效;尤其是天津鸭梨,皮薄肉细,汁多味甜。惊蛰吃梨,寓意着远离疾病,身体健康。天津人还会将梨与冰糖一起炖煮,制成冰糖雪梨,润肺止咳,是春日里的一道养生佳品。此外,“梨”与“犁”同音,也寓意着春耕的开始。

运动调养 轻柔和缓

赵强院长温馨提示:惊蛰时节,气温忽高忽低,如果想锻炼,可以选择在早晨十点和下午四点左右。注意:运动前必须做准备活动,不要进行激烈运动,否则会使经过冬天严寒天气而变得脆弱的器官更容易受损,可选择轻柔和缓的运动项目,比如快走、慢跑、太极拳、八段锦、易筋经等,让身体逐渐适应。



本期专家

赵强

天津市中医药研究院附属医院 院长 主任医师
天津市名中医

关注起居与情志调养

惊蛰时节,日常起居应遵循“夜卧早起、午时小睡、防寒保暖”的原则,以顺应阳气升发的趋势。此外,惊蛰养肝的关键就是要保持心情舒畅,力戒暴怒或心情忧郁。养成坚持锻炼的好习惯,对及时疏导情绪非常有用。

【有医说疑】——直面健康热点,权威解疑释惑

疝气 不只是“小鼓包”那么简单

本期专家

李宝山

天津市人民医院(南开大学第一附属医院)疝腹壁外科 科主任 主任医师

【主治】腹腔镜微创治疗腹股沟疝、股疝、脐疝、切口疝、造口旁疝、腰疝、食管裂孔疝、膈疝、盆底疝等。

【出诊时间】周一上午。

张新

天津市人民医院(南开大学第一附属医院)疝腹壁外科 主任医师

【主治】腹股沟疝、切口疝、肠造口疝、脐疝、白线疝及复发疝。擅长腹腔镜微创手术治疗各种腹壁疝。

【出诊时间】周四上午。

生活中,不少人发现腹股沟或肚脐处冒出个“小鼓包”,大多不疼不痒,便以为是无关紧要的小问题。其实,这个看似不起眼的“鼓包”,往往就是疝气,若置之不理,可能暗藏大患甚至危及生命。为此,特别邀请天津市人民医院(南开大学第一附属医院)疝腹壁外科的两位专家,为您详解疝气的防治知识。

疝气:腹壁上的“薄弱点”

疝气,简单来说人体内某个器官或组织(最常见是小肠),通过腹壁天生的薄弱点或后天的缺损,离开了它本该在的位置,跑到别处去了,形成

一个鼓包。这就像轮胎的内胎从外胎的破损处鼓出来一样。李宝山主任介绍,疝气的类型并不单一。最常见的是腹股沟疝,也就是老百姓常说的“小肠疝气”,约占所有疝气的80%至90%,多数为简单疝。此外,还有原发的脐疝、腰疝,以及手术后继发的切口、造口旁疝等,这类病人占到10%至20%,多数属于复杂疝。

谁是疝气的高发人群?

疝气没有绝对的年龄限制,但具有明显的高发特征。张新主任指出,腹股沟疝尤其“偏爱”儿童和老年男性,男女发病比例约为10:1。而脐疝、切口疝等腹壁疝,在女性中更为常见。疝气的形成原因又分为先天和后天。先天因素多见于儿童,是腹壁发育不全所致。后天因素则是成人患病的主因,核心就是腹压持续增高。如长期干重体力活、反复便秘、慢性咳嗽、前列腺增生导致排尿费力,以及肥胖、妊娠和老年人腹壁肌肉的自然退化等,都会不断牵拉、冲击腹壁,最终诱发疝气。

疝气仅仅是长“小鼓包”吗?

疝气最典型的症状就是局部时有时无的鼓包。张新主任解释,站立、用力、咳嗽或孩子哭闹时,包块会突出来;躺下后,它大多能自行消失或变小。早期患者可能没有任何不适,但随着时间推移,会出现下腹坠胀、隐痛等感觉。疝气最危险的情况是发生

“嵌顿”,这意味着鼓出来的组织被“卡”住回不去了。包块会突然变硬、剧痛,并可能引发肠梗阻,患者出现呕吐、停止排便排气等症状。若救治不及时,被卡住的肠管会缺血坏死,甚至引发急性腹膜炎,直接威胁生命安全。

手术是唯一可靠手段

面对疝气,很多人抱有“不疼不痒不用治”或依赖疝气带、服药、贴敷来治疗的错误观念。张新主任明确指出,这是最大的认识误区。疝气的本质是腹壁上的“漏洞”,这个缺损不会自己长好,只会随着腹压的反复增加越来越大,简单疝会拖成复杂疝,后续手术的难度和风险都会大幅增加。而且嵌顿大多突发,可能一个咳嗽、一次弯腰提重物就会发生,原本能微创解决的小手术,会变成抢救性的大手术,甚至危及生命,所以一旦确诊疝气,无论有没有症状,都要尽早规划治疗。如今疝气手术技术已非常成熟。李宝山主任介绍,现在多采用“无张力疝修补术”,即用一张特殊的“补片”来加固腹壁缺损,复发率极低。目前腹股沟疝手术大多可以做为“日间手术”开展,可以做开放的无张力修补,也可以做腹腔镜的微创修补。无论哪种,大多数都可以在48小时内完成住院检查、手术和观察出院。

即便是复杂疝,也可采用微创手术或腹腔镜和开放联合的“杂交”手术。在患者条件适合的情况下,借助腹腔镜甚至达芬奇机器人,可实现更精准、更快速的修补。

年度适龄女性免费「两癌」筛查指南

【健康聚焦】——洞察行业热点,服务市民生活

已婚适龄妇女两癌与妇科常见病筛查,已纳入《天津市妇女儿童健康提升计划》政府惠民项目。本市常住30岁至65岁非妊娠期已婚妇女,每三年可享受一次免费筛查。

筛查内容包括宫颈癌筛查、乳腺癌筛查、中老年女性盆底功能筛查等。筛查需携带本人第二代居民身份证原件;避开月经期;查体前24小时不要有性生活,避免阴道冲洗和上药。

宫颈癌和乳腺癌是严重威胁女性健康的两大“杀手”。早发现、早诊断、早治疗,是提高治愈率、降低发病率和死亡率的有效手段,也是守护女性健康、提升生活质量的关键所在。符合条件的女性,可向各区妇幼保健中心及社区卫生服务中心咨询预约。

都市频道《健康直播间》播出时间:每周五20:15,每周六、周日19:45。