

■海都记者 吴日锦

4月20日进入谷雨节气,作为春季的最后一个节气,多雨潮湿滋润生发出花红柳绿的暮春美景,但多变的天气与潮湿的空气也让人困乏、烦躁,易发火。如何压住这把“火”,轻松入夏?4月21日,记者邀请医学博士生导师、泉州市中医院副院长阮传亮及安溪中医世家、中医主治医师张锦彬两位专家,聊聊暮春防病养生。

谷雨节气火气最旺,这些病要防

阮传亮副院长说,谷雨意味着寒潮天气基本结束,夏季即将到来。增多的雨水,潮湿的空气,产生大量湿邪损伤人体的阳气,特别是损伤脾胃之阳气。在这种气候下,湿疹、哮喘等疾病频发。

“从五运六气的角度来讲,谷雨时节,人体的肝气在这个时候还是比较旺盛的,脾胃也变得重要起来。”张锦彬认为,谷雨节气要注意疏肝理气,同时养护脾胃。平时可以听听角音的音乐,像《胡笳十八拍》,悠扬的旋律有助于调节情绪,让肝气顺畅。

阮传亮副院长表示,春季阳气生发,整个春季,人的肝火会逐渐旺盛,至谷雨时节达到最旺,经常出现春困、

乏力等,或出现牙龈肿痛、口腔溃疡等上火表现,宜柔肝疏肝。

张锦彬医师介绍,谷雨这15天,容易暴发的疾病有三类,一是皮肤病,比如,湿疹、脚气、痘痘、红疹子。二是腹泻,拉不痛快的那种(湿阻气机),大便粘马桶(湿热下注)。三是怕热的痛风患者会发作,关节红肿热痛像“被热水袋烫伤”。

张锦彬同时提醒,谷雨前后,花粉、飞絮增多,过敏体质的人要格外注意,尽量少去花草多的地方,出门戴上口罩。另外,随着气温升高,细菌、病毒也开始活跃,要预防呼吸道疾病和胃肠道疾病,勤洗手,保持室内通风。

压住这把火 轻松入夏



杰清制图

“少酸多甘”这些食物宜多吃

两位专家建议,谷雨时节,饮食方面,需重点关注健脾祛湿。在养护脾胃上,应遵循“少酸多甘”原则,薏仁、芡实、白扁豆、山药、赤小豆、鲤

鱼、鲫鱼等都是上佳选择,特别是一碗薏仁粥既美味又养生。同时,要避免贪凉食用过多生冷食物,以防损伤脾胃。

因为天气变化无常,阴

晴不定,空气湿度大幅增大,对此,他们提醒,“春捂”仍不可忽视,不过也不能过度,鉴于早晚温差较大,随身携带薄外套,适时添衣,可有效预防感冒。

推荐两个食疗养生方

阮传亮副院长还推荐了两个食疗养生方。

“谷雨养生汤”:此乃清代名医吴鞠通所创。原料:鸭梨半个,荸荠5个,藕30g(或用甘蔗50g),麦冬15g,鲜

芦根15g。做法:所有食材一起用锅煎水1000ml,可以在谷雨节气上午9—11点和下午5—7点之间各取汁500ml饮用,可加冰糖调味。功效:上午9—11点服用此汤,

可提升阳气;下午5—7点服用此汤,可以滋阴生津。

饮用菊花茶:选用菊花3克,泡水喝。如因倦明显,易头痛烦躁者,可加薄荷3克清肝降火除烦。

可乐当早餐 13岁少年确诊痛风

医生提醒,这样吃喝等于慢性自杀,规范治疗与生活方式调整至关重要

可乐当早餐,海鲜不间断。13岁确诊痛风,尿酸飙升至988μmol/L,却擅自停药。25岁的小胡(化名)痛风已12年,如今手脚关节布满痛风石,足底破溃渗液行走困难。

4月20日是世界痛风日。南方医科大学中西医结合医院(以下简称“南方中西医”)风湿病科负责人陈恩生提醒,痛风不是“老年病”,不良饮食生活习惯是痛风的“幕后黑手”,规范治疗与生活方式调整至关重要。

“痛起来就像有人用锤子敲打关节”

“第一次痛风是在13岁初二下学期时,左手关节突然剧痛,像被针扎一样,完全动不了。当时去医院抽血检查尿酸988μmol/L(男性正常尿酸最高值为420μmol/L)。那是我第一次知道痛风。”到南方中西医就诊的小胡说。

“当时去医院开了一些

药,吃完之后不疼了,然后没有管它。不知道危害性有那么大,以为不疼就没事了。”由于对痛风缺乏了解,小胡仅在疼痛发作时自行服药,症状缓解后便中断治疗。12年间,痛风发作频率逐渐增加,从每年3~4次到如今每周2~3次,疼痛部位也从手部扩展到足部、膝关

节等多处。

小胡告诉医生,痛起来的时候,就像有人用锤子敲打关节,连被风吹过都会钻心地疼。手部发作时必须将患处抬高,甚至需要卧床休息,严重影响学习和生活。更令小胡痛苦的是,长期高尿酸导致手脚多处长出痛风石,关节严重变形。现在手

指、脚趾甚至足底都长满了硬块,有些地方还破溃渗液,严重影响走路。

该院接诊的风湿病科毕亚男医生检查患者足底时发现,小胡的痛风石虽已破溃,但通过药物控制尿酸,症状仍可逐步改善。经过规范治疗,小胡足底痛风石已缩小,疼痛显著缓解,已出院。

家里海鲜老火汤不间断

为何13岁就患上了痛风?小胡回忆,自己小时候几乎不吃早餐,每天用早餐钱买可乐,饮料每天喝2~3瓶,家里海鲜、老火汤也是几乎不断,熬夜

到凌晨一两点是家常便饭。

“生活习惯是痛风发病的直接诱因,这些看似微小的生活习惯,实则无形中为痛风发作埋下了

‘定时炸弹’。”毕亚男查房时提醒小胡,“海鲜是高嘌呤食物,老火汤长时间熬煮后嘌呤含量极高,含糖饮料中的果糖会抑制尿酸排泄。可以说,年轻人

这样吃喝等于慢性自杀。这些饮食习惯导致尿酸持续升高,最终形成痛风石。而长期熬夜则会扰乱代谢,加重肾脏负担,进一步加剧病情。”

医生建议:三步走摆脱痛风

针对越来越多年轻人尿酸高甚至确诊痛风的现状,医生提出了三大关键建议:

规律作息,告别熬夜。早睡早起是改善代谢的第一步,充足的睡眠有助于调节身体代谢功能,降低尿酸生成。

饮食调整,远离高嘌呤食物。禁饮酒,戒海鲜。多喝水,告别含糖饮料。

海鱼、虾蟹、螺类等海鲜嘌呤含量极高,老火汤中的嘌呤会随熬煮时间增加而累积;可乐、果汁饮料中的果糖

会直接升高尿酸,建议用温水或淡茶替代。适量选择低嘌呤食物,如淡水鱼、蔬菜、低糖水果等,既能补充营养,又不会加重尿酸负担。每天还需保持2000ml的饮水量,增加尿酸排泄。

规范用药,定期复查。痛风治疗必须长期坚持,不能症状一缓解就停药。定期复查血尿酸水平,根据指标在专科医师指导下调整治疗方案,是控制病情、避免并发症的关键。(羊城晚报)

35岁女士早期肺癌 AI辅助“双无”手术

海都讯(记者 林宝珍)

近日,福建医科大学附属协和医院胸外二科凭借一项创新手术技术,用AI成功帮助一位35岁早期肺癌女患者施行“无管无疤痕微创手术”,引发广泛关注。

35岁的李女士(化名)在体检时发现肺结节,复查显示结节密度增高,早期肺癌风险上升。传统手术可能带来的疤痕、疼痛及并发症,让她对治疗充满担忧。经人介绍,李女士来到福建医科大学附属协和医院胸外二科求诊,评估后陈舒晨主任团队采用“无管化(Tubeless)+经乳晕隐匿微单孔皮下隧道式入路+AI融合AR/VR导航”的创新三联手术方案为其治疗。

术前,陈舒晨医生团队借助高分辨率薄层CT扫描数据,运用AI算法精准重建肺部及病灶的三维立体图

像,并通过头戴显示器,提前熟悉复杂的解剖结构,精心规划手术路径。

手术时,麻醉摒弃传统双腔气管插管,改用喉罩通气技术,让李女士维持自主呼吸,同时精准调控麻醉深度。医生在李女士的乳晕边缘做单孔切口,经皮下隧道进入胸腔,并使用专用弧形牵开器与长柄电凝剪,在狭窄空间里小心处理血管、切除肺段,操作灵活且安全。术中还会用高黏合力生物蛋白胶封闭肺组织切缘,降低了气漏和出血风险。

手术全程,AR增强现实显示屏会将预先构建的三维数字模型叠加在实际手术场景中。

术后,李女士恢复得十分迅速,更让她惊喜的是,身体上几乎看不到手术留下的疤痕。目前,李女士已出院,回家进一步康复。