

别嫌苦！立夏养心C位是它

N海都记者 吴日锦 林良标

5月5日,二十四节气迎来了夏天的第一个节气立夏,这也意味着天气即将燥热起来。5月6日,海都记者邀请福建中医药大学博士生导师、泉州市中医院副院长阮传亮聊聊夏日养生。

饮食宜清淡多吃“苦”

阮副院长介绍,在闽南一带,立夏时节,天气以雨天为多,湿度也大,有时还会出现连续的阴雨天,潮湿闷热气压低,容易令人不适。特别是老人、小孩以及体弱者更容易患病。

同时,夏季在五行属火,而五脏属火者为心,所以夏天以养心为主。中医认为苦味入心,夏季多吃一些苦味的食物是可以养心的。最能代表苦味食物的莫过于苦瓜了,苦瓜可以清解暑热降心火。

饮食方面,阮副院长建议,立夏饮食总的原则以清淡为主,不要太油腻。

一膳一饮健脾调心神

阮副院长还介绍了一款药膳汤及一款茶饮。

冬瓜薏米老鸭汤

材料:老鸭一只、冬瓜300克、薏米30克、茯苓15克、生姜3片。

做法:老鸭切块后冷水下锅,加料酒、姜片焯水去腥,将鸭肉、薏米、茯苓、姜片放入砂锅,加足量开水,大火煮沸后转小火慢炖1.5小时,再加入冬瓜块炖20~30分钟,最后加盐调味。

功效:可清热解暑、利湿健脾,适合湿热体质

者服用。

薄荷柠檬茶

材料:薄荷2克、柠檬1片、绿茶5克、冰糖适量。

做法:将绿茶、薄荷和冰糖放入杯中,用沸水泡,加盖闷泡。至稍温,投入柠檬片即可。可多次冲泡。

功效:在茶叶中添加酸味的柠檬和清凉的薄荷,可健脾开胃,促进消化,并能散热解毒,清利头目,疏解心胸郁闷烦躁,有健脾和胃、调养心神的双重效果。



杰清/制图



假期吃喝玩乐不停歇 这些“节日病”你中招了吗?

N扬子晚报

“五一”假期结束,不少朋友已经返程工作。节日期间密集的出行、聚餐让多地再现“人从众”场景,却也带来了系列健康问题。5月5日,江苏省中医院急诊科副主任中医师黄洋接受记者采访时指出,近期急诊接诊的“节日病”呈现多样化趋势,感染性疾病、代谢急症及慢性病急性发作三类病症尤为突出。

黄洋指出,节日期间高发的疾病主要是感染性疾病,包括上呼吸道感染、胃肠道感染和肺部感染。“这些疾病主要与人群聚集导致的交叉感染有关,同时也与节日期间外出聚餐增多、进食油腻食物、暴饮暴食、饮食不规律等生活习惯有关。此外,外出旅行劳累后免疫力下降,也容易感染细菌或病毒。”

节日期间,65岁的“老糖友”张先生(化姓)趁着亲友放假,一起吃饭喝酒。当晚,他出现恶心、呕吐等症状,随后病情急速加重,被紧急送往江苏省

中医院急诊科。黄洋接诊后,经过一系列检查,张先生被确诊为严重的糖尿病酮症酸中毒。所幸经过抢救,张先生最终转危为安。

黄洋透露,类似代谢急症并非个案,不少患者在假期可能因为作息、运动和饮食改变及漏服药物等原因,导致血压、血糖等波动。缺乏监测会延误治疗,就诊时病情已经较为严重。

此外,酒精中毒患者也明显增多。“不少年轻人因为饮酒过量前来就诊,出现剧烈呕吐甚至意识丧失等严重酒精中毒症状。”他特别指出,许多酒精中毒患者会自行采用催吐的方式来缓解症状,但这种做法存在极大风险。“催吐可能导致大量胃内容物反流至气道,造成气道梗阻,严重时甚至会引发窒息,危及生命。而且频繁催吐还会损伤胃和食管黏膜。正确做法是保持侧卧位确保气道通畅。”

黄洋提醒,假期期间应尽量保持规律的作息,均衡饮食,并进行适量的运动,避免“放纵式”过节。

福建两医生妇科论文 64%病例竟是男性

福建中医药大学附属人民医院工作人员表示,已针对论文相关事宜展开调查

N海都记者 林涓 见习记者 王凯诺

近日,一篇由福建中医药大学附属人民医院两位妇科医生发表的论文,因患者数据男女比例引发网络热议。该论文名为《腹腔镜联合GnRH-a对不孕伴重度子宫内膜异位症患者的疗效》,并收集了在该院的100例患者样本。在样本病例中,男性患者达64例。这一数据引发网友对论文质疑:男性也会得子宫内膜异位症吗?6日,记者致电福建中医药大学附属人民医院了解情况。院方工作人员证实论文的作者韩某龙、王某红确为该院医生,并表示目前已针对论文相关事宜展开调查。记者咨询了多位福建三甲医院妇科领域的专家,他们认为,从医学研究规范角度,子宫内膜异位症的临床研究通常不会将男性纳入样本,该论文出现较高男性患者数据,明显违背医学常识,缺乏科学研究意义与必要性。

“子宫内膜异位症”相关论文 患者案例竟有男性

引发网友争议的论文于2018年发布在由国家卫生计生委医院管理研究所、二十一世纪联合创新(北京)医药科学研究院主办的《中外医疗》期刊。此外,记者在知网上查询到,该篇论文的作者为福建中医药大学附属人民医院妇科医生韩某龙和王某红。

论文内文中提到,子宫内膜异位症(EMT)是指子宫内膜组织腺体和间质出现在子宫体以外部位而引起的一种病变,以疼痛和不孕为主要特征,不孕发生率高达40%~60%,是女性不孕症的重要原因之一。单纯的手术治疗并不能彻底清除病灶,术后复发率较高,

因此术后应用促性腺激素释放激素激动剂(GnRHa)可以降低术后复发率,提高自然妊娠率。

论文表明,他们收集了2014年1月至2016年1月期间在该院因不孕症住院并经腹腔镜手术后病理确诊为重度子宫内膜异位症的患者100例为研究对象,并将患者分为对照组(单纯腹腔镜手术)和联合组(同期手术后应用GnRH-a治疗)。

在这100组案例中,男性患者达到64人,占比64%。其中,单纯腹腔镜手术为对照组,男性患者26例,女性患者14例;同期手术后应用GnRH-a治疗为联合组,男性患者38例,女性患者22例,

所有患者均随访1年。

论文中还提及,100例患者均在经净后3至7d进行全身麻醉下的宫腹腔镜手术,下腹三点式切口,CO₂形成气腹。术后根据患者意愿决定是否使用GnRH-a治疗,同意使用GnRH-a的患者签署知情同意书后,于术后月经来潮第1天开始皮下注射GnRH-a类药,每28d1次,共3针。所有患者治疗后6个月及1年复查B超、CA125水平,随访观察在治疗1年内的复发情况、受孕情况。

记者注意到,论文中表示,虽然联合组只有22例女性患者,但在术后1年的随访观察中,联合组60例患者中有25例自然妊娠。

有关专家认为论文数据存低级错误

6日,记者致电福建中医药大学附属人民医院了解情况。院方工作人员证实韩某龙、王某红确为该院医生,并表示目前已针对论文相关事宜展开调查。

据医院官网信息,王某红是福建中医药大学附属人民医院妇科主任医师、教授、博士生导师。长期从事妇科临床及教学、科研工作。擅长妇科良恶性疾病的宫腹腔镜等微创手术,以及中西医结合诊治妇科疾病。主持国家自然科学基金课题、省级课题、多项厅级及校级科研课题,已发表SCI论文及

国家级、省级论文数十篇。参编普通高等教育“十二五”、“十三五”、“十四五”国家规划教材,《中华妇产科学》第二版,出版专著五部,获省部级科技奖三项等。

医院官方微信公众号曾发布消息,韩某龙主治医师在2023年福建省妇幼健康技能竞赛省级选拔赛中,荣获宫颈癌防治项目组个人总分第三名。

男性也会得子宫内膜异位症吗?论文中患者案例男性占64%合理吗?记者搜索了解到,当子宫内膜组织出现在子宫腔面以外部位时,称为

子宫内膜异位症,其在卵巢激素的变化影响下发生周期性出血,伴有周围纤维组织增生和粘连形成。绝大多数子宫内膜异位位在盆腔内生殖器官和其邻近器官的腹膜面,临床上常称之为盆腔子宫内膜异位症。

记者咨询了多位福建三甲医院妇科领域的专家,他们认为,从医学研究规范角度,子宫内膜异位症的临床研究通常不会将男性纳入样本,该论文出现较高男性患者数据,明显违背医学常识,缺乏科学研究意义与必要性。