

“两清一补”：小雪养生三重点

目前已进入小雪节气，南方医科大学中西医结合医院肾病科主任聂晓莉介绍，小雪时节“寒未深而雪未大”，此时养生应以“两清一补”为主，“两清”即清内火、清抑郁，“一补”则为补肝肾。

清内火

小雪后天气寒冷干燥，人们避寒就温，多食用火锅等温热食物，穿着增加，使得体内热气蕴结，形成“内火”，也就是我们常说的“上火”，出现口腔溃疡、口干舌燥、面部长痘等症状。因此小雪节气要少吃辛辣食物，多补充水分，防止“内火”产生。“苦”味食物是“火”的天敌，小雪时节可选择芹菜、莴笋、生菜、苦菊等苦味食物食用，有解热去火、清热润燥的作用。

清抑郁

小雪节气后，天气时常阴冷晦暗，阳气潜藏，阴气渐盛，容易引发或加重抑郁症。此时应调节自己的心态，保持乐观，节喜制怒，与人多沟通交流，疏解心结。也可多晒太阳，听听音乐，参加娱乐活动，以激起对生活的情感和向往。饮食上多吃含有叶酸的食物，比如菠菜、猕猴桃、橘子、黄豆等。

补肝肾

冬季人体阳气闭藏后，新陈代谢相应较低，要依靠“肾”来发挥作用，以保证生命活动适应自然界变化。中医认为，黑色食物入肝肾二经，且性味平和，食而不燥，补而不腻，具有很好的食补作用。可以选用黑芝麻、黑木耳、黑豆、黑芝麻、黑木耳、黑枣、桑葚、乌骨鸡、乌贼鱼、甲鱼、海带、紫菜、黑荞麦、黑葡萄、黑松子、黑海参等黑色食物来补肝肾。

(健康时报)

突然变胖，当心“甲减”！

体重不仅关乎颜值，更与健康息息相关。体重不仅与脂肪多少有关，也可能与甲状腺密切相关。本期无锡名医团名医面对面，我们邀请到了江苏省原子医学研究所副所长、江原医院院长包建东主任医师为大家科普体重与甲状腺之间的关系。

甲状腺位于人体颈部，是人体最大的内分泌器官，也是人体的发动机。儿童生长发育必须由甲状腺分泌的甲状腺激素来支撑，儿童智力发育也与甲状腺激素密切相关。甲状腺激素调节人体的新陈代谢，促进人体保持正常体重。

有不少市民发现自己体重居高不下，去医院一查竟患有甲减。甲减与肥胖有什么内在联系吗？包建东介绍，甲状腺激素的分泌量一定要调节得非常精准，如果甲状腺激素分泌过少，人体的新陈代谢水平就会降低，葡萄糖的氧化功能也随之降低，能量储存在体内造成脂肪堆积，就可能引起肥胖。甲减患者还面临一个问题，体内水分排不出去，造成水分排泄障碍，时间久了水分就在身体内堆积，这实际上是水肿，给人以肥

胖的假象。很多人有跷二郎腿的坏习惯，长时间保持这一姿势，可能阻塞静脉回流和淋巴管回流，引起下肢浮肿，同样造成肥胖的假象。因此，建议广大市民朋友时常关注自己的体重变化，如果发现体重在短期内疯涨，应及时前往医院内分泌科就诊，通过专业检查明确自己是原发性肥胖还是继发性肥胖。

一旦确诊是由甲减导致的肥胖，就需要及时补充甲状腺激素来维持人体正常的新陈代谢。假如说是由于甲状腺炎症、甲状腺手术以后导致的甲减，可能需要长期治疗。控制体重实际上是一个能量平衡的动态过程，因此我们需要及时关注自身所需能量的摄入量与消耗量。建议市民朋友管住嘴，少吃外卖、油炸食品，更要迈开腿，保持适量运动。生活中压力无处不在，一旦心理压力过大，可能导致肾上腺皮质增生，肾上腺素的释放量也会增加，此时不少年轻人就喜欢通过暴饮暴食来减压，这种做法也是错误的。大家也需要适时调整生活方式，尽量少熬夜，保持规律生活。

(顾明)

银杏叶泡水喝？危险！

银杏叶不只是美景的点缀，药用价值也非常高。因此有些人认为用新鲜银杏叶泡水喝能起到降压的作用，殊不知这样做不仅没有效果还很危险。

虽然2020年版的《中华人民共和国药典》中记载，银杏叶具有活血化瘀通络的作用，但这类药物主要用于淤血阻络引起的胸痹心痛、中风偏瘫等，比

如老年人手脚麻木、四肢酸痛，或者因为脑部血流减少导致的记忆力减退、注意力不集中等。其并不具备降血压的作用。

而且银杏叶泡水喝其实很危险，银杏叶生品内含有大量有毒的银杏酸，且银杏酸为水溶性成分，直接泡服可引起阵发性痉挛、神经麻痹、瞳孔放大、过敏等毒副作用。

(人民网)

一探究“镜”，揪出“元凶”

双肺CT检查显示10岁的小莉肺部散在炎症和实变，如果处理不及时将危及生命。近日，惠山区康复医院成功开展了全区首例儿童全麻下支气管镜检查术。

为找出病因，医疗团队决定给小莉进行支气管镜检查。可小女孩面对支气管镜表现出明显的恐惧情绪，极度不配合检查。科室请麻醉科丁维忠主任参与会诊，经认真讨论，制定周密的麻醉及手术计划

后，当日为小女孩进行了全麻下的支气管镜检查。

通过气管镜检查，发现小莉的气道黏膜重度充血、水肿，左主支气管及分支有大量黄白色脓痰。医生立即用生理盐水对左基底段行肺泡灌洗术，灌洗液送检NGS、GM试验、结核分枝杆菌核酸检查。手术过程顺利，检查结束后小莉表示没有不适，检测显示各项生命体征平稳，整个团队才放下心来。

(潘新平)



放声歌唱

(郑宙 摄)

冬季到来，警惕这种凶险病症： 无锡明慈医院 频繁收治急性主动脉夹层患者

“可能受天气寒冷刺激血管、血压控制不佳等原因影响，最近收治的急性主动脉夹层患者大幅增加，几乎每晚都会收治一例，有时甚至是几个夹层患者连续入院。”无锡明慈医院院长兼心脏外科主任杨光教授透露，每耽误一分钟，患者死亡的风险就增加一分。

10日凌晨，一阵急促的电话铃声打破了医院急诊科办公室的安静，有一名主动脉夹层患者即将入院，值班医生接到电话后立刻前去会诊，并上报上级医生。

急性主动脉夹层病情凶险，尤其是冬季，高血压患者更应警惕主动脉夹层的发生，一旦发现胸背部剧烈疼痛，应尽早到医院明确诊

断。急性主动脉夹层发病死亡率非常高，一旦发生就成为人体内的“不定时炸弹”，患者随时面临夹层破裂致死风险，很多患者还没到医院夹层就破裂猝死了。病变还会累及心、脑、肾、脊髓、肢体等重要脏器和组织，致死致残率极高，是心血管外科头号凶险疾病，能尽快手术治疗是患者获救的关键。然而，主动脉夹层外科手术复杂、环节众多，需要采用多种特殊技术，涉及心、脑、肺、肝、肾等多个重要脏器保护，并面临严重的出血风险，术中的每一个环节都容不得半点差错。

无锡明慈医院心脏外科学科带头人杨光院长是我国知名专家，拥有13000多例

手术经验，在他带领下，医院优化了主动脉夹层绿色通道就诊流程，患者入院到手术平均用时不到2小时。心脏中心手术团队的诊疗技术日益精湛，为许多求医无门以及病情危重复杂的患者获得新生。

对于医院快速、高效、精准的诊疗模式，患者家属由衷感谢：“从入院到手术，医院一路给我们开通绿色通道，在最短的时间里完成了术前的各项准备，又用最精湛的手术技艺挽救患者的生命。”而无锡本地拥有这样一家权威和专业的心血管病医院，让本地及周边地区患者无需远赴外地就医，赢得了抢救的时间，也为患者及家属提供了便捷的就医服务。(小路)