

气象站

今日  
多云到阴,偏西风转  
偏北风,风力3到4级

16℃~27℃

明日  
晴到多云,东北风3到4级

14℃~25℃

立夏养生  
三种锻炼助您轻松一“夏”

立夏节气,除了饮食养生,运动养生也要注意。南京市中西医结合医院养生专家建议大家不妨在立夏节气做以下三种运动,有利健康。

## 早起花间走颐养心神

立夏以后,随着温度的增高、汗液排量的加大以及室外活动的减少,老年人和经常久坐的白领一族容易出现不同程度的气滞血淤症状。如何促使气血流通、心脉无阻,进而预防心脑血管疾病的发生呢?

立夏养生要早睡早起,注意养阳,方能较好地保护心血管健康。尤其要避免大汗淋漓,因为汗液过多地流失,会导致人体内电解质紊乱,伤及体内阳气。但是,不运动也不利于心脏健康,怎么办呢?南京市中西医结合医院大内科主任鞠娟主任医师介绍,夏天最凉爽的时间段要数清晨了,大家不妨清晨起来在住所附近的林荫花间处散散步,能颐养心神,有助于体内阳气的升华,推动血液循环,增强新陈代谢功能。

## 午睡转眼效率倍增

立夏后天气炎热,昼长夜短,不少读者会渐渐觉得晚间睡眠不足,经过一个上午繁忙的学习和工作,体力和精力的消耗可想而知。所以,立夏以后,午睡对防病养生起着关键作用。

中医认为心主神明,也称“心藏神”。广义的神,是指整个人体生命活动的外在表现,它涵盖了人体的形象、面色、眼神、言语、应答、肢体活动的姿态等;而狭义的神,即心所主之神志,多指人的精神、意识、思维活动等。很多读者朋友都知道“闭目养神”,其实也是在养心。

午睡的时候如果能在一开始做做转眼球的练习,不但会提高午睡质量,还能有效缓解视疲劳,进而提高下午的工作效率。具体的方法是双目从左向右转9次,再从右向左转9次,然后紧闭片刻,再迅速睁开眼睛。

## 晚归梳五经 预防中风

立夏时节,不少单位的白天工作时间

都会相应延长一些,大家要及时调整自己工作计划和生活节奏,适当地减缓速度,尤其是在回家之后也要记得保健。很多读者有早上梳头的习惯,但是晚上梳头的人还是很少的。

中医有个以指代梳的养生保健方法叫“拿五经”。怎么做呢?南京市中西医结合医院针推科主任戴奇斌主任中医师介绍说,先是用五指分别点按人头部中间的督脉,两旁的膀胱经、胆经,左右相加,共5条经脉,所以称为“拿五经”。回家略作休息以后,梳3~5次,每次不少于3~5分钟,晚上睡前最好再做3次。中医认为,头为诸阳之首,梳头“拿五经”可以刺激头部的穴位,起到疏通经络、调节神经功能、增强分泌活动、改善血液循环、促进新陈代谢的作用。因为梳子的力度一般比手指大,建议大家尤其是男性朋友要经常梳头,可使人的面容红润、精神焕发。此外,还能防治失眠、眩晕、心悸、中风等。

通讯员 杨璞  
南京晨报/爱南京记者 戚在兵

乔医生

84701110  
(周一至周五9点-17点)

通联

210092 南京市  
江东中路369号  
南京晨报乔医生收

扫描二维码,登录南京晨报乔医生(微信号njcbqys-xhby)官方微信,就可预约南京各大医院专家号。

## 健康问答

孙女士:今年45岁,最近查出患有多发性的子宫肌瘤,最大一个直径4.8厘米左右,需要立即接受手术治疗吗?在平时的生活方面有没有什么要注意的?

南京市中医院妇科主任中医师赵薇:临床上,我们建议单个子宫肌瘤,直径大于5厘米手术治疗,孙女士多发子宫肌瘤,且最大的直径4.8cm,建议手术治疗。如果不手术治疗,建议定期复查,并关注是否出现月经异常、大小便异常等症状,饮食上避免辛辣刺激的食物,规律作息,保持良好的生活习惯。

专家门诊时间:周一上午、周三下午、周五上午。

南京晨报/爱南京记者 戚在兵

## 疾病与健康

胆固醇几个+  
需要服药吗

近日,孙女士一直为身体的健康焦虑:我的胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇超标,一直以来就高。最近控制饮食和体重,但查了血还是超标,需要吃药吗?一起来看看南京市第一医院心血管内科高晓飞副主任医师的解答。

据了解,孙女士的总胆固醇8.36mmol/L(正常数值应小于5.15mmol/L);低密度脂蛋白胆固醇5.52mmol/L(正常范围应为2.11-3.08mmol/L)。检查报告出现了箭头,究竟是不是就代表身体出了问题?高晓飞解释,比如与血脂最相关的疾病就是动脉粥样硬化,也可以更通俗地理解为,血脂高的人心脏血管、脑血管更容易堵,发生心肌梗死、急性脑梗死的可能性相对更高。但是动脉粥样硬化是一个日积月累的过程。胆固醇超标就像血压稍微高了一点,可能也没有其他什么不舒服,并没有明确患病,但不代表未来没有疾病风险。虽然很多患者都顾虑不良反应及副作用不想吃药,但在调整生活方式后仍然降不下来的血脂、血糖、血压,其实都应该咨询医生后进行药物干预。

专家提醒,箭头只是最低标准,并不是所有人的血脂目标值都是以化验单上是否出现箭头为唯一衡量标准。

如果已经有动脉粥样硬化或者是已经放过心脏支架,或虽然没有放支架但血管已经50%狭窄的患者,其血脂的目标值就不是化验单上的值,因为数值其实是远远不达标的,因此一定要在专科随访就诊。除了高血脂、高血压的相关问题都可以在正规医疗机构的心血管内科就诊,寻求专科医生的帮助。

通讯员 章琛  
南京晨报/爱南京记者 戚在兵

## 前沿技术

## 江苏首例!鼓楼医院完成内镜下小肠憩室切除

近日,南京鼓楼医院江北院区消化内科团队成功完成江苏首例内镜下小肠憩室切除术,为患者带来了更为精准和微创的崭新治疗选择。

小肠憩室是指小肠壁上形成的一个或多个囊状突出,这些突出部分的壁可能比正常小肠壁薄,通常是无症状的。但当憩室发炎、出血或发生梗阻甚至穿孔等并发症时,可能会出现腹痛、黑便或便血等症状,严重情况下需要立即手术干预。传统的小肠憩室治疗多采用外科手术切除病变肠段的方式,创伤大、恢复周期长。而内镜下手术则是一种微创技术,通过内镜设备直接观察和操作,减少了对患者身体的创伤,缩短了恢复时间,并且无需切除正常肠管。

患者孙女士(化姓)来自江苏盐城,因黑便在当地医院就诊,经胃肠镜检查未发现明显出血灶,考虑小肠出血,建议孙女士到鼓楼医院治疗。鼓楼医院消化内科的小肠镜医护团队在孙女士的回肠下段发现一处长条形的粗蒂黏膜隆起,表面可见溃疡。这是一种非常少见的小肠憩室的内翻,而顶端可见的溃疡则是导致孙女士黑便的主要原因。后续的治疗可以采用传统的外科切除,也可以尝试更加微创和精准的内镜下切除。经过充分的术前说明和风险告知,患者及家属本着对消化内科专家团队高度信任,考虑后毫不犹豫地选择了后者。

经过周密的术前评估和准备,在小肠镜下先用金属夹封闭病变根部,然后小心

翼翼地进行了切除,并成功止血、封闭创面,最后在创面附近预防性地置入一根引流管。切除病变耗时25分钟,手术过程平稳顺利。手术后,孙女士恢复迅速,疼痛感在术后24小时便明显缓解,48小时即恢复饮食,患者本人和家属对手术效果非常满意,并对医疗团队的高超水平和温馨服务表示衷心感谢。

此次内镜下小肠憩室切除术的成功实施,不仅展现了鼓楼医院消化内科在该领域的专业能力,同时也为鼓楼医院消化内科小肠镜团队积累了宝贵的临床经验,为未来更多类似病例的诊治提供了重要参考。

通讯员 吕瑛 黄淑玲  
南京晨报/爱南京记者 戚在兵

## 门诊故事

## 食管癌破裂穿孔,市中医院手术重获新生

食管癌为常见恶性肿瘤,我国为食管癌高发地区。食管穿孔为胸外科急危重症,死亡率高,穿孔后24小时内及时积极地治疗,其死亡率为9%,但延误治疗,死亡率可达86%。而食管穿孔中最为严重的是胸内食管穿孔,其死亡率可达25%-50%。日前,南京市中医院胸心血管外科就收治了一名食管癌破裂穿孔的患者,成功进行了外科手术,挽救了患者的生命。

据了解,患者王大叔今年58岁,家住无锡,去年10月出现一次高热症状,体温达39℃,后因气促就诊于当地医院,CT提示中下段食管占位伴左下肺脓肿,予抗感染等对症治疗后,气促症状较前加重,有大量黄色浓痰,症状无明显好转。于是慕名来到南京,转入南京市中医院胸心血管外科进一步治疗。

结合患者病情,胸心血管外科董国华主任判断考虑有食管癌破裂穿孔可能。患者左侧胸腔大量脓液,肺部感染重。时间就是生命。如不立即行急诊手术,病情随时会加重,董国华主任提议先切除食管肿瘤,控制胸腔感染。但手术风险极大,可谓九死一生。经全科讨论,建议行食管癌切除+颈段食管旷置术。复杂的手术历时4小时,董国华主任及其团队顺利完成。术后王大叔病情平稳,恢复顺利,2周后痊愈出院回到无锡家中,到当地医院进行食管恶性肿瘤术后辅助化疗。

今年1月,王大叔再次来到南京市中医院进行下一阶段的治疗,董国华主任行二期胃代食管术(胸骨后路径),手术顺利。经过术后约3周的努力,王大叔终于可以经口进

食,再食人间烟火,他满含热泪。同时,由于王大叔长期咳嗽不止伴消瘦,胸部CT提示原食管癌穿孔处较大占位并压迫左主支气管,董国华主任邀请该院肿瘤科、放疗科、病理科等相关科室开启多学科诊疗,最后给王大叔制定了术后综合抗肿瘤方式。经过长达5周多的抗肿瘤治疗,他的咳嗽较前明显缓解,精神越来越好,终于顺利出院。

据了解,该例食管癌穿孔并发左侧脓胸的成功救治有赖于医院倡导的多学科协作诊疗模式(MDT),在胸心血管外科全体医护团队的默契配合下与相关科室的大力协助下,此次急重症的手术才得以成功开展,也为日后处理类似患者积累了宝贵经验。

通讯员 张明 张盼盼  
南京晨报/爱南京记者 戚在兵