

三伏天晒背走红 “0元养生”风吹到南安

医生:养生还需细水长流 这类人不要盲目跟风

■本报记者 黄伟励 李想 文/图

“听说三伏天晒背能祛湿”“晒背5天减肥又治便秘”……近日,晒背养生走红网络,在社交软件上搜索“晒背”,不少网友都分享了自己晒背的心得和体验。一把遮阳伞、一块垫子、一片平地即可开晒。

晒背真的可以养生吗?所有人都适合晒背吗?带着问题,记者采访了福建省第二批基层老中医药专家师承带徒指导老师、南安市总医院皮肤病学专业组组长黄少明。

适量晒背可排出寒湿邪气 有助于气血正常运行

“我已经坚持晒背一周了,上午和下午各晒一次!”市民李女士今年25岁,每天上午,李女士都带着瑜伽垫到顶楼晒背,“我的湿气重,网上说晒背能够祛湿,这可算是‘0元养生’的好办法了。”

“晒背10分钟左右就会开始出汗,且出汗量比一般有氧运动来得大!”坚持一段时间后,李女士感到轻松不少,“身体方面,目前没有什么明显的变化,可能是晒的时间还不够,应该会再坚持看看效果。”

晒背真的有养生效果吗?“从中医学阴阳理论来讲,人体腹为阴,背为阳,人体的很多阳经循行于我们的背部,明经多循行于胸腹部。在我们的后背,有两条大的阳脉,一条是督脉,一条是膀胱经,督脉总管着一身的阳气,所以古人又称督脉为‘阳脉之海’,统领全身之阳经,而且主一身之阳气。另一条阳经就是足太阳膀胱经,它是一条从头到脚,贯穿于我们全身的经络,它像是我们身体的‘保护卫



在楼顶晒背的市民。

士’,为身体抵御各种邪病。”黄少明说,我们谈中医养生,实际讲的就是养护我们的阳气,因为有阳气则生,无阳气则死,阳气在很大程度上决定了人的寿命。

据介绍,三伏天是一年中医气最旺盛的时间,根据中医学中“天人合一”的整体理论观,也是春夏养阳的最佳时节。在三伏天晒背,可以更好地生发我们督脉和膀胱经的阳气,从而提升我们的机体的气化能力,阳气充足后,有助于排出体内的寒湿邪气,从而有助于气血的正常运行。

此外,夏季三伏室外温度高,人的毛孔呈开放状态,通过适量的晒背,也有助于疏通人体的毛孔、孔窍,适量出汗有助于排除体内的邪气和毒素垃圾等,也可以在一定程度上起到养生保健的作用。

黄少明建议,晒背最好选择在早上的7点—9点,或者下午3点之后,一般成年人每天晒背的时间以20分钟—30分钟为宜,一定不能暴晒时间过长,达到微微汗出为佳,切忌晒到大汗淋漓状态。如果是第一次晒背,时间建议不要超过15分钟,如果感觉身体非常舒服,那可以适当延长时间。

人体较长时间暴晒,也可能出现较大的副作用。如在暴晒时间长的情况下,人体体温调节失衡,可能出现高热状态,高温会对横纹肌细胞造成损害,影响细胞膜的稳定性,并且可导致细胞内的物质如肌红蛋白、肌酸激酶等释放入血,从而引发横纹肌溶解等严重病情。“所以,凡是保健方面的各种活动,市民应该量力而行,适可而止的,不可偏激而导致损害身

体。”黄少明说。

晒背前应做好防晒 特殊群体不要跟风

“市民在晒背养生的时候,千万不要空腹进行,同时头部、颜面部、眼睛等部位一定要做好防晒措施,除了涂抹防晒霜外,可以戴一顶遮阳帽和太阳镜。”黄少明说,晒后背的时候不建议直接晒皮肤,最好穿上一件薄上衣,避免把后背皮肤晒伤,晒背之前和晒背结束后也要及时补充水分,可以喝一些防暑的酸梅汤和绿豆汤之类的饮品,千万不要喝冰镇的,“晒背之后如果有出汗,可以用干毛巾轻轻擦干,或者在阴凉处休息一会儿,切不可晒完直接去冲凉或者进入空调房间”。

需要注意的是,对于一些慢性疾病患者或者阳虚的人群、湿气重的人群、平素机体抵抗力低下人群、妇科炎症性疾病人群、有过敏性疾病人群、冬季容易手脚冰凉人群等亚健康人群,可以在三伏天采用晒背方式养生,激发人体的阳气,提升机体的抵抗力。然而,晒背的养生方式并不适合所有人。对于一些特殊人群,如对紫外线过敏人群、高血压人群、冠心病人群、孕妇、年龄偏长的老人等不建议晒背养生。

“养生并不是一朝一夕的事,需要细水长流,千万不要操之过急,凡事掌握好一个‘度’。”黄少明说,三伏天是一年中医气最旺盛的时候,也是冬病夏治的好时节,除了晒背养生,市民还可以根据自身情况选择贴三伏贴来改善体质,避免某些疾病的反复发作。

泉州市光前医院 完成首例单孔腹腔镜乳腺癌保乳手术

本报讯(记者 黄伟励)近日,泉州市光前医院成功完成了首例单孔腹腔镜乳腺癌保乳手术,在根治肿瘤的同时,消除了乳腺表面的手术疤痕,患者术后生活质量和满意度较高。

患者苏女士今年50多岁,日前,她在就诊时发现右乳有一个约3cm的包块。入院后,苏女士完善相关检查,证实为乳腺癌IIA期。随后,泉州市光前医院完善的术前准备,精心设计手术方案,共同为苏女士进行了经腋窝单孔腹腔镜乳腺癌保乳根治术。术后3天,苏女士顺利出院,患者及家属都对手术效果非常满意。

据了解,乳腺癌为世界范围内女性中发病第一位的恶性肿瘤,从过去大刀阔斧的不保留胸大小肌的根治术,逐步演变成保留胸大小肌的乳腺癌改良根治术,以及现在流行的腔镜保乳手术,手术“缩小化、微创化、美容化”成为总趋势。腔镜乳腺手术,切口位于隐蔽的腋窝,同时腔镜术野的放大作用,可减少术中出血及神经损伤的风险。该手术能达到和开放性手术相同的疗效,患者不会因失去乳房造成身体和心理上的压力,极大地减少患者心理创伤,帮助患者重拾自信,达到身心同治的目的,有效提高生活质量。

南安市中医院成省“三师共管”模式试点建设单位

自2022年模式建立以来,已有700余名糖尿病患者受益

本报讯(记者 黄伟励 通讯员 张剑民)近日,南安市中医院被纳入福建省首批糖尿病“三师共管”中西医协同诊疗模式试点建设单位。“三师共管”为糖尿病患者带来新技术、新方法、新疗效,目前,有700余名糖尿病患者在该院的“三师共管”模式下受益,血糖控制基本达标,生活质量得到明显提高。

“血糖控制住了,睡觉都更加安稳!”近日,市民叶先生使用手机App上传了血糖情况。随后,南安市中医院糖尿病“三师共管”照护门诊的健康照护师,通过线上持续跟踪服务,为叶先生提供了健康教育、实时的饮食和运动指导及科学的心理辅导,让叶先生从对糖尿病一知半解的恐惧到得心应手控制血糖,全程享受到充满人性化、优质、贴心的医疗服务。

叶先生今年41岁,体重有117千克。去年10月,他总是感到不适和口干,喝了很多水依旧没有缓解,“平时血糖就有点高,年轻人嘛,总以为血糖高一些没关系!”叶先生本没将这个情况放在心上。然而,不适症状加重,叶先生到南安市中医院一查,血糖值为14.5mmol/L,糖化血红蛋白为10.7%,被确诊为2型糖尿病,有多个并发症,还有糖尿病周围神经病变、混合性高

脂血症等情况。

“这可怎么办!”面对糖尿病,叶先生手足无措,十分恐惧!在详细了解叶先生的情况后,南安市中医院糖尿病“三师共管”团队,专门为他制定了适合治疗的方案。通过胰岛素治疗以及个性化的中药调理以及饮食指导,叶先生的血糖降到了正常范围内,叶先生也加入了南安市中医院“三师共管”治疗模式。

“我现在血糖控制得很好,每天都上传血糖情况,血糖出现浮动后,医护人员就会提醒我调整用药、定期复查,让我感到很安心、家人也更加放心!”叶先生说,加入“三师共管”模式以来,专科医师、中医师、照护师随时关注自己的病情,让他对战胜疾病更有信心。

记者了解到,像叶先生这样从糖尿病“三师共管”诊疗模式中受益的患者还有很多。自2022年南安市中医院探索建立糖尿病“三师共管”诊疗模式以来,医护人员充分发挥中西医协同诊疗优势,已为700多名不同类型的糖尿病患者开展了个性化、连续性诊疗服务。

南安市中医院内分泌科主任粘为东介绍,糖尿病专科医师负责西医治疗方案,控制血糖、血压、血脂等代谢指标,防治相关并发症;中医

师负责中医内调外治治疗糖尿病导致的口干、乏力、胃肠道等伴随症状,调整体质,提高生活质量;照护师负责日常生活行为方式和心理健康,指导患者科学饮食、运动等,同时利用多层次的现代通信手段对患者随访管理。

“我们不仅仅关注患者的血糖,团队从患者的血糖指标的控制,到心理、营养、运动的指导,从现在的门诊治疗,到社区居家的线上照护,围绕患者形成一个立体的、全过程的、全覆盖的照护,让糖尿病患者更好地体验生活,实现糖尿病患者全程管理。”粘为东说。

日常生活中,“三师共管”团队的成员对督促糖尿病患者采取措施降糖、降压、调整血脂和控制体重,同时纠正不良生活习惯,如戒烟、限酒、控油、减盐和增加体力活动,尽可能地减少糖尿病并发症发生的风险。

7月23日,粘为东带领南安市中医院糖尿病“三师共管”服务团队到霞美镇卫生院坐诊,“今后,我们将深入基层社区卫生服务中心和卫生院,通过坐诊、讲座和‘师带徒’培训等方式,将‘三师共管’模式在全市铺开,推动‘三师共管’诊疗模式在基层落地生根,让更多糖尿病患者从中获益。”粘为东说。

健康资讯

重度痤疮患者换新颜 康复后送锦旗表谢意

本报讯(记者 黄伟励)近日,南安市疾病预防控制中心综合门诊部医生戴艺锋收获一面锦旗,原来,这是患者朱女士对戴艺锋精湛医术、细心治疗和热情服务表示感谢。

朱女士是一个患有重度痤疮的患者,曾辗转多家医院看病,却都不见好转,朱女士便失去治疗信心,外出时都要戴口罩才敢见人。后来,朱女士听过南安市疾控中心皮肤科看病和治疗的效果好,便慕名前往。

戴艺锋接诊后,通过微信和电话多次沟通,给予朱女士“战痘”的勇气和信心,在后续的治疗过程中,双方密切配合。经过4个月的细心诊疗,朱女士最终“战痘”成功,脸部因痤疮引起的丘疹、囊肿、红肿消除后,恢复青春美丽面容,朱女士也非常高兴,冒着酷暑送来锦旗。

记者了解到,近年来,南安市疾病预防控制中心综合门诊部不断优化门诊各项措施,把提高医疗服务质量、提升市民满意度作为各项工作开展的出发点和落脚点,把“以病人为中心”理念贯穿于医疗服务各环节,处处为患者排忧解难,让市民满意而归!

健康体检进工地 情暖一线建设者

本报讯(记者 黄伟励)近日,南安市医院组织医护团队走进仓巷镇,为400余名建筑工人提供上门健康体检服务。

为了保障体检活动顺畅高效进行,该院体检中心事先与项目部管理层进行沟通,制定详细体检方案,同时结合劳务岗位人员分散的情况,提前下发通知,提示工人体检注意事项并制定时间表,在不影响项目正常施工的情况下,按照分批检查的方式现场集中体检。

体检现场,医护团队设立全面的检查站点,为工人们提供血压测量、心电图检测、抽血化验等服务。在体检的同时,还耐心解答工人们咨询的问题,并就常见疾病的预防策略与治疗方法进行详尽解说与指导。“以前总是忙着工作,没有时间做体检,今天能享受上门服务,不用请假耽误工作,真是太好了!”排队等候体检的工人们脸上挂满笑容。

据悉,建筑工人们平常工作时间长、劳动强度大,不少人无暇顾及自己的健康,有病不知、有病不治的现象普遍存在。在此次体检活动中,医护人员发现一位工人血糖高达33.3mmol/L,还有部分工人体检结果出现心电图明显异常及生化危急值,该院医护团队立即联系工地负责人,通知工人就医,避免危险发生。这一系列精心的检查流程与贴心的服务,赢得在场所有工人们的赞誉与好评。

糖尿病中西医结合防治新进展学习班在南安开班

本报讯(记者 黄伟励)为提升糖尿病基层防治水平,推动糖尿病及并发症筛查标准化和诊疗规范化,近日,泉州市级继续医学教育项目——糖尿病中西医结合防治新进展学习班在南安市中医院举行。

本次学习班采取线上线下相结合的方式,邀请厦门大学附属第一医院杨叔禹教授、泉州市第一医院内分泌科蒋建家主任以及南安市基层医疗机构相关专业医务人员,共1000余人参加。

专家通过讲授知识、现场讨论交流等方式,聚集中西医结合防治糖尿病的新技术、新进展及糖尿病“三师共管”门诊管理经验,且深入浅出地分享研究成果和切蹉实践经验,现场学术气氛浓厚。

此次学习班的成功举办,为内分泌领域的相关专业医务人员提供了一个学习交流的平台,也为中西医结合在糖尿病防治方面注入新的活力,有效推动了南安市域内医疗机构内分泌学科的高质量发展。

消暑降温“杨叔禹乌梅饮”正式上线

本报讯(记者 黄伟励)近日,记者从南安市中医院获悉,为了帮助市民消暑降温,省名老中医杨叔禹教授研制的“杨叔禹乌梅饮”,目前在南安市中医院开通线下购药渠道,有需要的市民可到医院门诊找医生开具处方购买。

据介绍,今年入夏后一直是高温天气在唱主角,炎热的阳光、黏腻的空气,很多人都靠冷饮来排解暑气。然而,中医认为,冷饮虽能暂时性地消暑,但本性寒凉,易伤人体阳气,影响脾胃运化功能,尤其是进入大暑之后更应当要防暑、祛湿健脾。

“杨叔禹乌梅饮”包含乌梅、生甘草、荷叶、厚朴花、扁豆花、玉竹、炒麦芽,具有防暑降火、敛汗、止渴、开胃的功效,适用于夏日暑湿、口渴、多汗、乏力、食欲缺乏、便溏等人群。

八旬阿婆患肠癌 厦门专家“家门口”助康复

本报讯(记者 黄伟励 通讯员 黄淑婷)近日,泉州滨海医院特聘专家——厦门大学附属中山医院刘国彦带领团队,为88岁的洪阿婆开展了结肠癌的微创手术治疗。洪阿婆恢复情况良好,她的家人送上一面锦旗表示感谢。

洪阿婆是水头人,半年前她突然腹泻,有时一天拉好几次,原以为只是吃坏肚子便没在意。没承想,半年来情况一直不见好转,还吃不下饭,洪阿婆暴瘦20斤。随后,在家人的陪同下,她来到泉州滨海医院做无痛胃肠镜检

查,医生发现洪阿婆结肠内有肿块,最终被确诊肠癌。

癌症不是小毛病,洪阿婆及家人立刻萌生了去上级医院就诊的念头。但上级医院专家号“一号难求”,且外出就诊奔波劳累,对身体也会造成负担。因此,当她听说泉州滨海医院有厦门专家刘国彦坐诊,无须东奔西走,在水头便可接受权威专家看诊时,洪阿婆一家一下省了心。

经该院多学科专家讨论,鉴于洪阿婆88岁高龄,且有10年高血压、糖尿病等相关病史,现在手术存

在发热、呼吸道感染、肺部感染及心肌缺血等风险,医生慎重考虑后建议延缓手术。延缓手术期间,外科医护团队给予阿婆低流量吸氧以改善肺通气功能,并使用抗生素进行抗感染治疗。

后来,在刘国彦的带领下,医护人员为洪阿婆实施了腹腔镜右半结肠癌根治术。术后,泉州滨海医院外科医护团队精心呵护,指导阿婆的术后康复,并建立微信群,同步分享洪阿婆每日康复情况,让家人安心。

记者了解到,为方便群众就医,

在家门口就能享受到三甲专家的医疗服务,泉州滨海医院邀请刘国彦团队每周四坐诊。厦门大学附属中山医院胃肠外科是国家临床重点专科,目前已实现胃、结直肠肿瘤及良性疾病的全覆盖,手术例数国内领先。刘国彦是该院胃肠外科主任医师,擅长基于膜解剖的胃肠肿瘤全腔镜微创与超级微创手术治疗;超低位极限保肛手术、肛管癌保肛术;晚期胃癌癌基于转化医学的序贯综合化疗与手术根治;炎症肠病系统治疗与(重症类)手术治疗等。