



盛夏养正祛寒湿 防病治病正当时

——大同守佳消化病中医馆以特色中医疗法化解暑期脾胃顽疾

本报记者 杜一博 通讯员 郭承宗

“春夏养阳,秋冬养阴”,三伏天是一年自然界阳气最盛、人体经络毛孔全开之时,此时借助天之阳温散体内沉积寒邪,是调理秋冬易发作虚寒疾病的黄金阶段。长达40天的超长伏天,给脾胃虚寒、慢性肠胃病患者提供充足调理周期。大同守佳消化病医院中医馆深耕消化专科中医诊疗多年,依托院内消化内科西医检查支撑,形成“西医辨病、中医辨证”独特诊疗模式。

典型康复案例
多年老胃病伏天得缓解
年近六旬的市民赵大爷患萎缩性胃炎二十年,常年胃部怕冷,秋冬遇冷风、吃凉食立刻绞痛,常年靠胃药临时缓解,无法根治,两年年初伏来到大同守佳消化病医院中医馆接受专科调理,其脾胃阳气亏虚、寒凝中焦,结合近三年来伏天暑湿、节气特点,为其制定阶段性、科学化的长效调理方案:每年伏期分阶段配伍温中健脾、散寒和胃的专属中药内服,搭配每周三次腹部温灸外治,循序渐进温补脾胃,疏通中焦寒气,持续修复受损脾胃机能。

连续完成三年完整三伏疗程后,今

年复诊赵大爷自述胃部畏寒感大幅减轻,少量吃常温瓜果不再胃痛,秋冬无需常备止痛胃药,胃镜复查胃黏膜萎缩状态无进展,消化功能显著提升。

三十出头的李女士,长期熬夜、三餐不规律,常年重油重盐,患上功能性胃病,餐后经常腹胀、反酸,胃镜检查无病变,但肠胃不适症状常年反复、难以自愈。去年初伏,她专程预约中医馆伏天专项科学调理方案治疗,中医专家根据其湿热困脾、气机不畅的体质,定制温针灸、经络刮痧祛湿、健脾和胃中药代茶饮及内服汤剂组合疗法,坚持完整伏期系统化调理,同时医师一对一纠正夏日不良作息饮食,建立科学养生习惯。出伏后回访,李女士腹胀反酸基本消失,即使偶尔吃少量辛辣食物,肠胃也不再出现明显不适,湿热体质得到有效改善,胃肠功能恢复稳定。

作为我市专注消化疾病的中医诊疗阵地,大同守佳消化病医院中医馆整合西医消化检查与传统中医外治、内服,构建三重特色优势:第一,辨证分型、科学定制个体化诊疗方案,拒绝统一化粗放治疗。馆内深耕消化病中医诊疗,针对脾胃虚寒、脾胃湿热、气机阻滞、积食脾虚等不同证型的胃肠疾病,精准区分体质与病症差异,专属配伍中药汤剂、膏方、外治方案。虚寒体质以

温阳健脾、散寒和胃为主,湿热体质以清热祛湿、理气和中为核心,所有诊疗方案均由消化中医专家一对一辨证制定,完全贴合患者个人病情与体质,实现精准诊治、科学养护。第二,中西医结合诊疗,精准排查病根。针对长期胃痛、黑便、不明原因腹泻患者,可同步院内胃镜、肠镜检查,西医明确病变程度,中医依据检查结果辨证用药,规避单纯中医调理遗漏器质性病变风险,兼顾安全与疗效。第三,多元化外治组合适配不同人群,老人、儿童、体质虚弱人群可选择温和艾灸;湿热腹胀年轻人搭配刮痧祛湿;顽固性虚寒腹泻患者采用灸贴同步方案,一人一套个性化诊疗组合。

专家科普伏天调理误区

规范冬病夏治避免适得其反
误区一:所有肠胃不适均可自行调理自愈。很多市民出现腹胀、反酸、腹泻后,盲目忌口或自行食疗,延误诊治。从中医辨证来看,肠胃不适分为虚寒、湿热、积食、气滞等多种证型,不同证型调理、治疗方式完全相反,湿热体质盲目温补、虚寒体质盲目清热,都会加重病情,必须先专业辨证,再科学诊治。

误区二:伏天湿热重,一味喝凉茶、吃凉性食物祛湿。多数市民认为暑湿需要寒凉解暑,长期饮用凉茶、食用凉性蔬果,实则损伤脾胃阳气,导致脾

虚湿盛问题愈发严重,形成“越祛越湿”的恶性循环,这是夏季脾胃养护最常见的认知误区。

误区三:短期症状缓解,就是彻底痊愈。很多慢性脾胃病患者经过短期调理,腹胀、腹泻症状消失后便立刻停止养护与治疗,殊不知多年累积的脾胃虚寒、体质失衡问题并未彻底解决。临床数据显示,慢性胃肠疾病需要阶段性系统化调理,坚持2~3个伏季科学养护诊治,才能稳步改善体质、杜绝秋冬复发。

此外,医院中医专家全斌主任提醒特殊人群养护诊治禁忌:体质极度虚弱、高热患者,严重胃溃疡出血急性期、严重脏腑功能受损人群,需严格遵循专科医生指导,定制专属安全诊疗方案,切勿自行养护、盲目调理,避免加重病情。

2026年三伏的到来,大同守佳消化病医院中医馆将持续以专科化、标准化、个性化中医诊疗服务,面向全市脾胃慢病患者、亚健康上班族开展伏天专项调理,同时普及“冬病夏治、未病先防”中医理念。三伏养护脾胃,短期缓解夏日不适,长期改善虚寒体质,减少秋冬胃肠疾病反复发作。市民可抓住今年40天黄金调理周期,辨证施治,摒弃盲目贪凉、自行用药等不良习惯,借助天时调和脾胃阴阳,安稳度过湿热长夏,为全年消化健康打下坚实基础。

防晒面罩为何越戴越黑？夏日防晒误区需避开

炎炎夏日,防晒面罩成为市民出行标配,凭借轻便全覆盖的优势,被视作物理防晒神器。但不少人发现,长期佩戴面罩后,面部皮肤非但没变白,反而暗沉发黑,甚至比裸露皮肤更黑。难道防晒面罩不仅不防晒,还会致黑?皮肤科专家表示,合格防晒面罩不会让人变黑,越戴越黑的根源,多是选错产品、佩戴不当及护肤疏漏造成的假象与色素沉淀。

很多人误以为皮肤变黑全是阳光直射导致,实则夏季“致黑元凶”不止紫外线。市一医院皮肤科主任叶丽霞表示,网传面罩“捂黑皮肤”并无科学依据,但高温“热黑效应”是被大众忽视的关键原因。劣质、不透气的化纤防晒面罩,紧密贴合面部,会锁住热量与汗

液,让面罩内皮肤温度升至40℃以上。

叶丽霞介绍,黑色素合成的核心关键酶是酪氨酸酶,该物质在高温环境下活性会大幅激增,加速黑色素生成与沉积。有实验证实,42℃的局部高温对酪氨酸酶的激活效果,甚至超过普通紫外线照射,这也是闷热环境下面部快速暗沉的核心原因。

选错防晒面罩,是越戴越黑的首要问题。市面上多数网红平价面罩,仅采用普通冰丝、化纤面料,看似轻薄遮光,实则没有正规防晒指数。这类面料孔隙大、透光性强,无法有效阻隔UVA、UVB紫外线,看似层层遮挡,紫外线依然能穿透面料灼伤皮肤,导致晒黑、晒伤。同时,面罩长期水洗、揉搓后,面料纤维老化变形,防晒性能会持续衰减,形同虚设。

另外,佩戴方式不当,也会加重肤色暗沉。叶丽霞说,很多人佩戴面罩时紧贴口鼻,长时间密闭不透气,汗液、油脂、灰尘无法及时挥发清洁,堵塞毛孔,容易引发泛红、刺痛、闷热皮炎。皮肤产生轻微炎症后,愈合过程中会出现炎症后色素沉着,让面部肤色发黑发暗,很多人误以为是晒黑,实则是肌肤受损后的暗沉痕迹。此外,面罩边缘反复摩擦肌肤,会损伤皮肤屏障,降低肌肤抵御外界刺激的能力,加剧色素堆积。

不少人还存在防晒认知误区,认为戴了面罩就无需其他防晒措施。事实上,面罩只能遮挡面部局部区域,额头、眼角、下颌等边缘部位容易出现防晒死角。同时,日常通勤、户外行走时,地面、墙面的反射紫外线依然会照射面部,单一依靠面罩防晒,防护效果远远

不足。

想要避免戴面罩越戴越黑,掌握科学方法即可。叶丽霞介绍,选购时认准标注UPF50+、UVA透射率<5%的正规防晒面罩,优先选择透气冰丝、透气针织材质,拒绝三无网红产品。佩戴时不要过度紧绷,预留轻微透气空间,出汗后及时取下通风,每日清洁面罩,避免污渍细菌残留。

同时坚持“多重防晒”原则,户外出行搭配防晒霜、遮阳帽、太阳镜,弥补面罩防晒死角。日常做好保湿修护,修复皮肤屏障,减少炎症暗沉问题。

防晒的核心是科学防护,而非盲目遮挡。选对产品、规范佩戴、做好护肤,才能让防晒面罩真正发挥防护作用,远离越戴越黑的困扰。

(王瑞芳)

摆脱开塞露 修复肠道自主排便功能

在临床上,情绪焦虑、长期精神压抑引发的功能性便秘,是成年人群顽固性便秘的主要诱因。很多人因情绪问题出现排便不畅,长期依靠开塞露排便,久而久之肠道自身功能逐渐退化。想要彻底脱离开塞露、恢复自主排便,需要科学、系统、分步骤调理。市五医消化内科主任医师周末介绍:

1. 情绪影响肠道
长期焦虑、心情不畅、压力积压,会直接抑制肠道蠕动,造成肠道平滑肌持续紧张、盆底肌痉挛,粪便下行缓慢,形成顽固性、反复性便秘。依旧需遵医嘱下,坚持服用抗焦虑药物。
2. 长期使用开塞露造成排便反射退化
开塞露属于直肠刺激式排便,并

不改善肠道蠕动。长期使用会让直肠神经敏感度持续降低,肠道慢慢丧失“积攒粪便、主动触发便意”的能力,最终形成恶性循环。越不敢自主排便,越依赖药物;越依赖药物,肠道功能越弱。

而绝大多数脱离依赖失败的人,都错在骤然停药。常年依赖开塞露的人群,肠道已经处于“惰性状态”,自主排便反射基本休眠。突然停药,会出现完全无便意、严重腹胀、心理恐慌,反而加重焦虑和便秘,造成二次损伤。

正确的做法是阶梯式减量、平稳过渡,拉长用药间隔,给肠道足够的修复适应时间。减量期间可在医生指导下使用温和的渗透性缓泻剂辅助软化大

便,避免强行硬憋,不损伤肠神经。严禁使用番泻叶、通便茶等刺激性泻药。

同时,让排便摆脱开塞露的依赖离不开基础养护。一是规律补水。每日充足饮水,晨起空腹温水唤醒胃肠蠕动,改善大便干结。二是增加膳食纤维。适量摄入粗粮、绿叶蔬菜、高纤维水果、坚果。纤维需循序渐进增加,避免一次性大量摄入导致产生胀气。三是适度运动与腹部调理。每日顺时针揉腹、温和散步、腹式呼吸,可放松紧张肠道且促进蠕动。焦虑型便秘人群重点练习放松盆底肌,减少肌肉紧绷导致的排便不畅。

周末介绍,排便属于条件反射,是可以重新训练恢复的。固定早餐后半小时如厕,利用人体天生最强的胃结肠

反射训练肠道。无论有无便意,定时如厕5到10分钟,不用力、不憋气、不久蹲、专注排便,让肠道重新建立生物钟反射。同时杜绝憋便习惯,一旦出现微弱便意及时如厕,逐步唤醒迟钝的直肠神经。

日常保持作息稳定、心态舒缓,减少对排便问题的过度关注,降低心理暗示带来的肠道抑制,是彻底解决功能性便秘的源头。

面对长期使用开塞露的人群,周末主任医师讲,依赖也并非难治之症,只是肠道神经长期废用后的休眠状态。通过阶梯停药、饮食养护、运动放松、排便训练、情绪调节等这些方法,多数人可在一定时间段内,恢复规律排便。

(孙晓娟)

瓶装片剂药物 开封后勿丢弃干燥剂

以下几个因素均会影响药物的质量:

温度 温度过高或过低,甚至在常温下,都会引起药物的降解和失效。对温度变化比较敏感的药物,如胰岛素、口服降糖药、抗微生物药、维生素等,不能放在温度高的地方。

水分 湿度是指空气中所含水汽的多少。当药物的湿度比较高的时候,就会出现潮解、变性、结块、标签脱落等情况,这个时候就不能再吃了。如果空气中的水分太少,也会导致一些药物变质。

光照 在阳光的照射下,许多药物都会产生直接或间接的化学变化。阳光直射会使药品发生氧化、分解、聚合等化学反应,使其变质。紫外线对药物的作用尤为明显,最直接的反应就是使药物变色或产生沉淀物。

微生物 如果药品的包装被破坏或者被污染,细菌、酵母菌、霉菌等微生物就有可能进入药品的内部,并且在其中生长、繁殖,最后导致药品腐烂、发酵,从而失去药效。

空气 空气中的氧气、二氧化碳是影响药物品质的主要因素。如果药品没有密封好或者放在冰箱中保存的话,药物吸收氧气或二氧化碳后,很容易发生氧化、聚合等化学反应,导致药品失效。

那么,不同家庭常用药物该如何保存?

瓶装片剂 药物开封后干燥剂不能随便扔掉,要放回原来的包装瓶中,特别是糖衣片。若为大批量的片剂或胶囊,建议将其装入有遮光的瓶子中,例如褐色的玻璃瓶或塑胶瓶,最好在瓶中装入干燥剂,并放置于避光的房间中。但是

注意,不能将药物放进冰箱里。

液态配制物 止咳药水、抗过敏药水、解热镇痛药水、感冒药水等,这些药物在打开瓶子后不需要放进冰箱里,一般放在室温下为宜。这是由于大多数的液体配方在低温时,药效下降,而且糖浆中的糖很可能会沉淀下来,形成晶体,改变药效浓度。

外用乳膏 外用乳膏在低温条件下保存会造成基质的脱层,从而影响乳膏的均匀度和疗效,所以不能把外用乳膏放入冰箱,而要在室温下保存。

散剂药品 散剂药品大多由防潮蜡纸经机器分包密封,由于散剂中很多改善口味的添加剂都可促使变质反应,因而散剂开封后最多只能存放3至5天,在雨天更要小心防潮。

(武珍珍)



爱尔眼科·大同
AIER EYE HOSPITAL · DATONG

爱尔眼科



近视一两百度 有必要做近视手术吗？

“医生,我近视才一两百度,有必要做近视手术吗?”

这可能是很多轻度近视者心中的疑问。毕竟这个度数听起来似乎“不痛不痒”——平时不戴眼镜好像也能应付,但某些时刻又会感到模糊不清,让很多人对近视手术犹豫不决。

今天,我们就来聊聊这个“微妙”的近视度数,到底值不值得做手术。

关键并不在于度数而在于你的需求

近视手术专家、大同爱尔眼科医院副院长韩鹏飞表示:其实核心要关注的是:一两百度的近视,是否影响到你的日常工作、生活或运动?

如果答案是否定的,你平时不戴眼镜也能清晰视物,没有任何不适,那确实没必要做手术;但如果答案是肯定的,那考虑做近视手术当然完全可行。

尤其以下这几类人群,即便是一两百度近视,对摘镜的需求也会更强烈:

- 运动爱好者:摘镜后的视力更清晰更精准,能更自在运动,提升动作流畅度与准确性;
- 参军/特殊职业(飞行员等):对裸眼视力有明确要求,轻度近视可能无法达标;
- 追求高视觉质量:希望看远处的细节也能清晰通透,提升日常视物的舒适度与体验感。

近视度数低 可选术式范围更广

韩鹏飞副院长说,近视手术的核心原理,都是通过改变眼睛的屈光状态,让光线准确聚焦在视网膜上,从而实现不戴眼镜也能看清的目的。目前主流的近视手术主要分为两大类:

- 激光类近视手术:通过激光改变角膜的曲率,相当于在眼睛表面“雕刻”出一副隐形眼镜。包括全飞秒4.0、全飞秒Pro等当下前沿的激光术式。
- ICL晶体植入术:在眼睛内植入一枚超薄的人工晶体,类似

于将隐形眼镜放进眼睛里。

对于一两百度的近视人群来说,在手术方式的选择上限制更少、可选范围更广,这也是一两百度轻度近视做矫正的一大优势。

韩鹏飞副院长表示:具体选择什么样的术式,关键还要看术前检查结果,建议前往专业眼科医院机构做全面检查,医生会根据检查数据“量眼定制”适合你的方案。要知道,近视手术的严格适应证,比“度数高低”更重要。

轻度近视做手术划算吗?安全吗?

度数低做手术不划算?

其实,手术价值在于是否能解决困扰——比如开车时近视没安全感,摘镜后视野清晰,这就是价值;喜欢运动但被眼镜影响,摘镜后更轻松自在,动作准确性更高,这也是价值。

度数低做手术安全吗?

近视手术的安全性,核心取决于术前检查是否全面、手术方式是否适配以及医生操作是否专业,和原始度数高低没有直接关联。对于一两百度的轻度近视,手术所需切削的角膜组织更少,对眼部的干预更轻微,反而能降低手术风险,术后恢复也更快。

纠结时 这样做就对了

如果你还在纠结是否要为一两百度的近视做手术,不妨按这几步梳理:

- 全面检查:先到专业眼科医院机构做详细的术前检查,明确自己的眼睛状况是否适合手术。
- 确认需求:认真思考近视对你的生活影响有多大,不戴眼镜能给你带来多大价值;
- 了解细节:和医生详细沟通,搞清楚手术的具体过程、恢复期等关键信息,足够了解后再做决定。

其实,判断是否做近视手术的核心,是你的人生需求。毕竟,无论选择什么方式,清晰、健康地看清世界,才是我们共同的目标。

(武珍珍)

怎么克服情绪低落



情绪低落属于不良情绪的一种,如果不能很好地解决它,对正常的学习生活影响很大,会使我们陷于烦恼之中。当发现自己情绪低落时,可以从以下几个方面进行调节:

改变思维

思维方式消极或反常的人会时常感到压抑。试验结果发现,那些能够在困难之中寻找有趣之物的,要比只会哭的人情绪好得多。

与人交谈

将心中的害怕、担忧坦率地说出来,能使自己慢慢地感到踏实。向那些愿意倾听并且真心实意帮助你的人吐露心中的秘密,是行之有效的办法。

音乐可改变心情

经常聆听美妙的音乐可使人情绪愉快。如果情绪极度低落,可先听缓慢轻柔的曲子,逐渐改变乐曲的节奏,不要一开始就听欢快热烈的音乐。

克服懒散要列计划

人在情绪低落时往往什么事都不想做,老是处于被动状态,越没没精神。不妨将每天要做的事列出计划,有了行动的念头,就有

可能促使自己做下去。把时间排满,会使自己变得充实,从低落的情绪中走出来。

善于忘记

记忆是大脑的一项重要功能,但忘记也是大脑的一项非常宝贵的功能。可以肯定地说,忘记并不是坏事,它本身就是人与生俱来的自我保护机制。调控情绪应该充分利用这种保护机制,要像清理房间或抽屉一样,及时处理掉“心理垃圾”。

帮助别人

帮助别人就增加了社会交往,同时体会到自我价值,从而使他人感到快乐,逐渐从低落情绪中解脱出来。

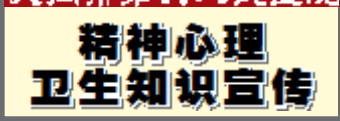
接触色彩

颜色是精神的“营养物”,穿着色彩明快的服饰可改善情绪。多在阳光灿烂的日子里进行户外活动,室内工作要保证光线充足,有利于振奋精神。

(武珍珍)



大同市第六人民医院



精神心理
卫生知识宣传