

| 幸福 | 处 | 方 |

乍暖还寒，“一老一小”该注意什么

◎田雅婷

春回大地，自然界呈现出一派生机勃勃的景象，此时也是人体调养的大好时机。需要注意的是，冬去春来，乍暖还寒，免疫力相对低下的“一老一小”，容易让病毒、细菌乘虚而入，进而引发各种疾病。

“一老一小”该如何顺应自然规律，养生防病？来看看专家给出的饮食、作息、运动、情志调理等方面的春季调养建议和干预措施。

养肝健脾同时润燥

“从中医角度讲，四季具有春生、夏长、秋收、冬藏的节律，天人相应，人也与之相应。”中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋说，春天阳气升发，而春季与肝相应。肝主疏泄，如果肝血不足，就会出现疲乏困倦；如果疏泄失调，就会出现肝气郁结，同时也有可能出现肝火上炎，肝气还可能影响到脾胃。所以，春季养生要养肝健脾同时润燥。

“饮食方面，春季应‘省酸增甘以养脾’。”张晋说，辛甘发散为阳，辛味和甘味的食物加在一起有助于阳气升发。但要避免过度食用酸涩的食物，以免影响肝气升发，“可以注意多吃香椿芽、萝卜、芥菜、荠菜等”。

“要调整作息，在春三月里，要夜卧早起，尽量在晚上11点以前入睡，早晨7点以前起床。”张晋建议，外出活动时，可选择太极拳、八段锦这样比较轻柔的活动，防止过度出汗。

“春季要特别注意情志调理。”张晋介绍，春季不论是肝火上炎还是肝气郁结，都可以试试“三花代茶饮”，即用玫瑰花、玫瑰花、白梅花泡水喝，可以疏肝解郁，还可以行气，有助于春季情绪的调节。

儿童注意传染病防护

“天气转暖，病毒和细菌也开始活跃起来，所以，春季是流感等传染病高发的季节。”首都医科大学附属北京中医医院儿科主任李敏提醒，儿童要尤为注意，做好个人防护。

李敏介绍，民间有“二月休把棉衣撤，三月还有梨花雪”的谚语，这句话很形象地说明了春天的气候特点，所以后来才有了老话“春捂秋冻”。“当然，既要稍晚，捂要适度，要根据气温变化穿脱衣服。”

“春风天大、风干、物燥，一些人会出现口唇干裂、咽干口渴的症状，因此

随着春季气温逐渐回暖，适当的户外运动对老年人身心健康大有裨益，但需注意运动方式和强度



健康提示 新华社发

一定要保证足够的饮水，多吃蔬果，尤其是孩子。”李敏说，如果出现发热、咽痛等风热证候，可用一些药食同源的小草药，例如用菊花、苏叶、陈皮煮水代茶饮，既可以疏风清热，还可以散寒，同时具有和胃的作用，“如果食欲不好，可以加炒山楂、炒麦芽，如果口干明显，也可以加百合和麦冬”。

急性呼吸道感染可内外兼治

春季急性呼吸道感染高发，中医对此类疾病的治疗具有深厚的理论基础和丰富的临床经验。李敏表示，不论是急性呼吸道感染的急性期还是恢复期，都可以应用中医手段来治疗，只是需要辨别疾病类型和严重程度，再根据特点选择单纯用中药治疗，还是采用中西医结合的方式。

李敏告诉记者，临床实践已有多项研究证明，中医药在退热、化痰、减少肺炎支气管灌洗，以及防止转为重症方面都能起到重要作用。同时，在急性呼吸道感染的恢复期，中医药可促进身体全面康复，防止因为恢复不力，在短时间内再次发病。

“除了常用的服药内治法，还可以采用外治法，在家做推拿，例如‘头面四大法’，可退热、化痰；如果咳嗽，可以清肺经、揉膻中、擦肺腧；也可以刮痧，就是在后背脊柱两旁、足太阳膀胱经上，取肺腧、心腧、膈腧、肝腧这四个穴位，用两个手的食指和拇指，在穴位上把皮肤和肉稍微用力挤出痧点，像小星星一样，这样刮痧能起到退热作用，而且安全，不会让皮肤受损。”李敏说。

专家提醒，春季发烧感冒咳嗽时，一定要注意排便情况，保证大便通畅。中医有句话叫“肺和大肠相表里”，也就是说肺热可以从大肠而出，通过排便的方式把肺热泄下来。反之，如果胃肠积热，也会加重肺热。

老年人学会“三层洋葱穿衣法”

老年人往往正气不足，很容易疲乏无力、不耐寒冷，冬春转换，很多老年人担心衣服脱得过多受风寒，就严格“春捂”。

“临床和生活中，常见到有人因穿衣过度而出汗，出汗过多就容易出现腠理疏松，反而会感受风寒之邪。”张晋建议老年人选择“三层洋葱穿衣法”，也就是在内层穿一些容易速干排汗的衣物，在第二层穿一些保暖类衣物，由于春风天大，在最外层穿一些防风避寒的衣物。外出最好戴上帽子、围巾，保护好肩颈部、关节和头部。过敏体质的人群，建议外出时戴上口罩。

睡前两个小时避免吃太多

中医认为“胃不和则卧不安”。张晋建议，老年人在睡前两个小时不要吃太多，也不要喝太多水，以免影响胃的消化和吸收。

她解释说：“老年人的脾胃相对较弱，晚餐尽量要吃煮熟的容易消化的食物，避免加重脾胃负担。老年人本来就容易尿频，如果睡前两个小时喝水太多，反而会频繁起夜影响睡眠。”

此外，中医认为“心主神明、心藏神”。

专家表示，晚上睡不好通常是心事太多，建议老年人在睡觉的时候，睡

眼先睡心，即眼睛闭上了心要宁静安详，可以选择听一些音乐，或者让周围的环境安静下来，再配合呼吸训练，以改善睡眠。

试试这几招

“青丝烙”

青萝卜、胡萝卜杀水后，加入面粉、鸡蛋，再加入胡椒粉、盐调味，打成糊状，然后锅里放油，放上中药白芷，做成香料油后，用这个油把面糊摊成饼，即为“青丝烙”。这个饼既健脾祛湿，又益于行气消胀。

“三皮饮”

在日常生活中，有很多食物可能被弃掉，例如萝卜皮、橘皮、梨皮。其实，可以用萝卜皮加上橘皮和梨皮煮水喝，名为“三皮饮”。它可以润燥消食，也有一定的行气作用，还有一定的止咳效果。春季出现口咽干燥，就可以用“三皮饮”化解。

“晨梳头”

古籍中有记载：“春月晨起梳头百二十下，用以导郁滞”，同时还有疏利阳气的效用。可以循经梳头，推荐从前发际线正中开始向后梳，沿着督脉，接下来是督脉旁开，然后是膀胱经两侧轮流梳，从前一直梳到后发际线。之后梳耳的上部，这是少阳胆经。要把所有头部的三阳经都梳到。特别是重要穴位百会穴，在梳头过程中可着重按摩。百会穴有宁心安神、镇静息风、醒脑开窍、改善睡眠和健忘的作用，同时也可以改善焦虑不安、头晕头疼等。

“夜沐足”

头凉脚热有助于睡眠，晚上睡觉前可泡脚。阳虚的人，可以选择艾叶、红花、伸筋草、透骨草，这些既可以温阳通络，还有一定改善循环的作用。经络不通、关节痛、体内有湿的人群，可以选择花椒、艾叶、桂枝，这些既可以祛湿通络，还可以帮助改善晚上脚冰凉、关节疼痛等问题，也可以加一点片姜黄。如果不了解自己的体质，可向医生咨询后，再选择适合自己的中草药泡脚。

“拍八虚”

老年人容易早醒早起，建议晨起在家做一些拍打活动，例如“拍八虚”。所谓“八虚”，是指身上的八个窝，肘窝、腋窝、腹股沟，还有膝关节后侧的两个腘窝。这八个位置腠理比较薄弱，容易出现邪气聚集，拍打这些地方，可以促进经络循环，改善循环。把四指并拢，形成一个空拳，轻轻地在这八个地方拍打，力道以自己可以听到声音但又不会感到疼痛为度。千万不要过度拍，以免出现局部破损。皮肤已有压痕或有瘀血的地方，应减少拍八虚的动作。

转载自《光明日报》

价格立项支持新技术
“人工心脏”植入费用迎来下降

新华社北京3月7日电(记者徐鹏航)记者7日从国家医保局获悉，近期国家医保局印发《心血管系统类医疗服务价格项目立项指南(试行)》，加入“人工心脏”手术相关价格项目，并引导生产企业压缩流通环节过高加价，“人工心脏”植入手术整体费用从百万级别可下降到70万元左右。

“心衰”被称为心血管疾病中的“癌症”。据不完全统计，我国现有慢性心衰患者1600万人左右，且发病率逐年上升，而被称为“人工心脏”的“植入式心室辅助装置”是终末期心衰患者的重要治疗手段。

据悉，此次立项指南在全国范围内统一新增“心室辅助装置植入费”“心室辅助装置取出费”“心脏植入式装置适配费”等价格项目，分别解决手术植入、手术取出、手术后调

试“人工心脏”运行状况等医疗服务的计价收费问题，助力“人工心脏”植入在临床的推广。

此外，国家医保局近期与国内获批上市的5家“人工心脏”内外资生产企业逐一沟通，引导生产企业压缩流通环节过高加价，适当下调“人工心脏”的终端挂网价格。截至目前，航天泰心科技有限公司率先主动承诺降价至49.9万元/套，“人工心脏”植入手术整体费用从百万级别可下降到70万元左右。其他企业的“人工心脏”价格略有下调。

国家医保局有关负责人表示，立项指南对临床急需的高水平新技术和新产品进行统一价格立项，有利于医疗新质生产力产品加快成果转化。同时，引导企业规范价格行为，主动适当下调新产品价格门槛，有助于让医疗科技更好造福于民。

道孚、理塘县：组团式帮扶真帮实扶惠民

【道孚县】

与此同时，道孚县人民医院选派4名妇产科骨干医护人员前往金华市人民医院进修学习。医护人员带着对提升医疗水平的渴望，在金华市人民医院的先进平台上刻苦钻研，汲取先进的妇产科诊疗技术和管理经验。回到道孚后，他们成为了播撒希望的种子，将所学知识运用到日常工作中，带动整个妇产科团队成长。

走进道孚县人民医院，产科病房和产房的崭新面貌令人惊喜。这一改造项目由金华市婺城区对口援建，自2024年6月开工后，便承载着无数人的期待。墙面地面焕然一新，水电路布局合理，医疗设备全面更新，独立卫生间、中央空调、空气净化系统等一应俱全。如今，工程已进入收尾阶段，不久后，这里将成为孕产妇安心待产、迎接新生命的温馨港湾。

据“组团式”医疗帮扶队长、道孚县人民医院院长程振宇介绍，硬件设施的提升只是一个开始，更重要的是医疗技术和理念的革新。金华市人民医院先后选派3名妇产科专家来到道孚县人民医院深入临床一线，通过开展疑难病例讨论，将复杂病情抽丝剥茧，为当地医护人员理清精准诊断和治疗的思路；在手术室里，专家们亲自示范手术操作，让道孚县医院的医生们近距离学习到精湛技艺；专业知识讲座上，新的医疗理念、前沿的研究成果被毫无保留地分享，拓宽了本地医护人员的视野。

吴燕/文



升级改造后的道孚县人民医院病房。道孚县委宣传部供图

【理塘县】

本报讯 近日，理塘县人民医院对一名手臂被刀刺伤患者随访显示，恢复状况良好，生活质量得到了显著提升。

2月12日，一名17岁男性患者因左手臂不慎被刀刺伤，出血不止，紧急送入理塘县人民医院急诊科。患者左手远端动脉搏动微弱，手指温度低且呈褐色，除大拇指外感觉均减弱，手指屈伸功能障碍。情况危急，该院创伤中心迅速响应，开辟绿色通道，为患者赢得了宝贵的救治时间。

术中，面对这一高难度手术，该院医生临危不乱，立即组织专家团队，实施了尺动脉血管吻合术、多根肌腱吻合术及石膏外固定术，手术取得圆满成功。

术后，患者进入康复阶段。该院

潘传亮 叶强平

| 生活 | 观察 |

春季谨防带状疱疹
专家支招科学预防

◎新华社记者 李恒

春季气温回暖，各种疾病也进入高发期。其中，带状疱疹作为一种由水痘一带状疱疹病毒引起的感染性皮肤病，因其疼痛和可能留下的后遗症而备受关注。

专家提示，科学预防带状疱疹，要及时接种带状疱疹疫苗，保持健康的生活方式，避免过度劳累、熬夜、着凉等。

“针扎火烧”疼痛难忍

“不能碰，睡不着觉，越到夜里疼得越厉害，如‘针扎火烧’。”近日，家住北京的严女士腰间至右胸前突然出现一片红疹，起初只是轻微瘙痒，但随后刺痛难忍。后确诊为带状疱疹。

首都医科大学宣武医院疼痛科主任医师岳剑宁介绍，带状疱疹的典型症状为单侧皮肤出现成簇水疱伴剧烈疼痛，这种疼痛往往伴随着皮肤上出现的水疱沿着一条或多条神经分布的区域散布，通常呈“长条带样”，俗称“缠腰龙”。部分带状疱疹患者在康复后可能出现带状疱疹后遗神经痛，尤其是老年患者，疼痛可能持续数月甚至更久。

带状疱疹发病原理与人体免疫力密切相关。50岁及以上的中老年人是带状疱疹的主要发病群体。患有慢性系统性疾病

如糖尿病、慢性肾病或免疫缺陷疾病的人群，以及长期服药导致免疫力下降的患者，也是带状疱疹的高风险人群。此外，有些年轻人在压力较大、生活作息不规律、休息不佳时也会出现带状疱疹发作。

岳剑宁特别提示，带状疱疹虽然常见于腰部和胸部，但实际上可以出现在身体的任何部位，只要有神经的地方，都有可能发生带状疱疹，比如头部、颈部、胸部、腰部、四肢等。

复旦大学附属华山医院皮肤科主任吴文育介绍，除了常见的皮肤型带状疱疹外，还存在多种特殊类型的带状疱疹表现，如眼部周边及耳部周边的带状疱疹等。其中，眼部周边的带状疱疹对眼球包括角膜等可能产生不良影响；耳部带状疱疹会引发耳部难以忍受的剧烈疼痛，往往还伴随着面瘫症状的出现，病情严重时，可能导致听力减退。

长期潜伏 容易复发

事实上，水痘一带状疱疹病毒在人体婴幼儿时期就已潜伏在体内，大部分人在小时候都得过水痘。然而，病毒并未被完全清除，而是隐藏在身体的某些神经节内。当人体免疫力低下时，如劳累、环境变化、年龄增长或患有慢性病等，病毒便可能再次活跃，引

发带状疱疹。带状疱疹在发病前常有一些先驱症状，如乏力、低热、食欲不振或皮肤出现灼烧感和神经痛。

一些对带状疱疹的认识误区，导致不少人在预防和治疗上走了弯路。比如，针对“带状疱疹不会传染”这一说法，中日友好医院疼痛科主任樊碧发说，这是一个常见的误解。带状疱疹在发病初期及急性期具备一定传染性，家中有老人及儿童时需格外注意防范。一旦进入带状疱疹后神经痛阶段，其传染性一般很小，甚至可视为不具有传染性。

不少人认为“带状疱疹治愈后不会复发”，岳剑宁表示，带状疱疹病毒在初次感染后会在体内长期潜伏，并不是终身免疫。因此，得过一次带状疱疹的患者，在免疫力下降时仍有可能复发。部分人群平时生活不规律、熬夜等导致自身免疫功能下降，也容易引发带状疱疹再次感染。

提高免疫 接种疫苗

“早预防、提高自身免疫力，可以有效降低带状疱疹的发病率。”岳剑宁说，疫苗接种也是预防带状疱疹的重要手段，能有效降低带状疱疹的发病率和严重程度。

据统计，50岁及以上人群接种带状

疱疹疫苗后，带状疱疹发生率可降低90%以上。目前我国已有重组带状疱疹疫苗和带状疱疹减毒活疫苗两种选择，重组带状疱疹疫苗的注射要求是年龄在50岁以上，需要两次注射完成免疫接种，第一剂次和第二剂次间隔两个月；带状疱疹减毒活疫苗的注射要求是年龄在40岁以上，注射一次即可。适龄人群可到就近的预防接种门诊进行咨询接种。在接种疫苗时，应咨询专业医生，在医生指导下科学选择。通常情况下，带状疱疹疫苗的接种期限为5年至20年之间，这一范围因个体差异而有所不同。

岳剑宁特别提醒，免疫功能缺陷或免疫抑制疾病患者在接种带状疱疹疫苗前，应详细咨询医生，评估自身情况和接种风险，以确保安全有效地接种疫苗。正在患带状疱疹的患者不建议接种带状疱疹疫苗，应在痊愈后再进行接种；如果患者患有急性发热性疾病，如高烧等，应推迟接种疫苗，以免加重病情或影响疫苗效果。

“一旦发现带状疱疹症状，应立即就医，尽早使用抗病毒药物和营养神经药物，以减少带状疱疹的严重程度和并发症，切勿因‘忍痛’延误治疗。”岳剑宁说。

(新华社北京3月4日)