

夏至养生 重在“养心”

6月21日是二十四节气中的夏至，太阳直射北回归线，是北半球一年中白昼最长的一天。到了夏至，才刚刚进入炎热的季节，正如人们常说的“不过夏至不热”。夏至节后，气温继续升高，并在夏至后的第3庚日就进入伏天。伏天也称三伏，为一年最热的日子，它分为三个阶段，即头伏、二伏和末伏。夏至养生重点：“春夏养阳”，而养阳重在“养心”。新郑时报 李显文 整理

心态平缓

进入夏季，心情变得容易急躁，《黄帝内经》说，夏季要使志无怒，即心情要愉快，使气得泄，不要压抑自己。精神内守，病从安来，就是这个道理。心情不好时可以少吃一些甜食缓解一下，饱满的精神状态和充足的体力也能给你带来好心情。

夏至养生须防暑

夏至期间，全国气温高、光照足、雨水也多，农作物生长旺盛。夏至过后，一年中最热的时期就要到了。

人的胃肠功能因受暑热刺激，其功能就会相对减弱，容易发生头重倦怠、胸脘郁闷、食欲不振等不适，甚至引起中暑，损害健康。做好防暑工作，应避免在强烈的阳光下暴晒，外出时，应采取防晒措施，如打伞、戴遮阳帽、涂防晒霜等。

饮食养生

夏至时节气候炎热，人的消化功能相对较弱，因此，饮食宜清淡不宜肥甘厚味，要多食杂粮以寒其体，不可过食热性食物，以免助热；冷食瓜果当适可而止，不可过食，以免损伤脾胃；厚味肥腻之品宜少勿多，以免化热生风，激发疔疮之疾。

起居养生

起居调养，以顺应自然界阳盛阴衰的变化，宜晚睡早起。夏季炎热，“暑易伤气”，若汗泄太过，令人头昏胸闷，心悸口渴，恶心甚至昏迷。安排室外工作和体育锻炼时，应避免烈日炙热之时，加强防护。

艾灸养生

生病的人大多属于阳虚体质。艾叶是温性的，属于纯阳之物。艾灸能够温通经络，祛除寒湿，补益人体阳气。夏天又正好是自然界阳气最重的时候，两者阳热合在一起，温补的作用更强。在夏季大自然阳气最盛的时候艾灸，补益效果能够达到最佳。

恰当补水

夏季气候炎热，要注意多喝水，不要等到口渴才喝水。不要怕费事不喝水。少喝冰水，过凉的饮料会刺激胃肠道，影响消化液的分泌，使食欲减退，造成消化不良、厌食、腹部胀痛、腹泻等胃肠道疾病，喝一些温热的水反而更解渴。

养阳重在“养心”

夏至宜吃食物膳食调养中，应以易消化、低脂、低盐、多维、清淡为主。适量补充蛋白质，如，芝麻、核桃、黑木耳、瘦肉、蛋类、奶类等。多吃一些酸味食品，如山楂、西红柿、橙子等。食用一些清淡平和、清热利湿的食物，可以多吃些养心食物，如莲子、红枣、小米。

夏至忌大鱼大肉和油腻辛辣的食物。不要过早或过多吃生冷食物。少吃动物内脏、鸡蛋黄、肥肉、鱼子、虾等。还要少吃过咸的食物，如咸鱼、咸菜等。

心阳在夏季最为旺盛，故立夏之季，情宜开怀，切忌暴喜伤心。老年人更要注意避免气血淤滞，以防心脏病发作。患病不可轻易运用发汗之剂，以免汗多伤心。此时可参加一些户外活动，参加晨练，以舒缓运动为主，不宜做过于剧烈的运动，避免出大汗，以伤阴阳。



妙手斩乱麻 介入显真功

新郑市人民医院解放路院区血管外科完成院内首例 TIPSS 手术

这是一个充满挑战和凶险的夜晚，但也是一个振奋人心、收获满满的夜晚，恰是这个漫长而又跌宕起伏的夜晚，让这项介入手术中的新术式——经颈静脉穿刺肝内门-体静脉分流术，成为新郑市人民医院解放路院区外周介入发展新里程碑，一个新的创举和突破在新郑市人民医院解放路院区诞生，为更多患者带来康复希望。

新郑时报 李显文 通讯员 邢志伟 刘银红 文/图

多科协作为挽救患者生命而战

5月的一个夜晚，一阵刺耳的电话声打破夜的宁静……

新郑市人民医院解放路院区急诊科拉回一位消化道大出血的患者，出血量1000ml，呈休克状态。新郑市人民医院解放路院区普外科主任靳根峰立即赶往急诊科，同普外一邢志伟医生、消化内科李晓东主治医师会诊后认为患者既往有乙肝肝硬化病史，考虑门脉高压引起的食管胃冠状静脉出血可能性大。急查CT结果提示肝

硬化，门静脉血栓形成，胃冠状静脉出血可能。新郑市人民医院解放路院区外科靳根峰主任、冯建超主任共同会诊后认为，目前患者病情危重，外科手术风险很高，内科保守治疗疗效差。如直接行胃冠状静脉栓塞，则不能降低门脉高压，再次出血风险较高。TIPSS(经颈静脉穿刺肝内门-体静脉分流术)是目前理想的治疗方案，该方案具有迅速降低门静脉压力，同时栓塞出血血管，显著降低了再次出血风险的可能。

这个不眠夜，他们创造了生命奇迹

取得患者家属知情同意后，在多科室密切配合下，手术在靳根峰主任、冯建超主任的指导下紧张有序地进行着，TIPSS手术既需要对解剖有细致的了解，对介入器械有非常熟练的掌控能力，又需要面对个体差异，手术操作难度颇大，更何况是面对病人复杂、严重的病变情况。每一次穿刺都是惊心动魄。对医生的力

度、速度、耐心都是考验，稍有不慎，便会无法预知的后果。一次又一次的探试，一次又一次的寻找，不放弃，这是挽救患者的决心，这是开拓者的精神。时间在紧张的气氛中悄悄流逝，每一步的成功都是一种无形喜悦。经过1个多小时的努力，手术终于顺利结束，病人安全返回病房。



普外科主任医师 靳根峰



普外科一病区科主任、副主任医师 冯建超



普外一科主治医师 邢志伟

相关链接

TIPSS术采用在肝静脉及门静脉之间通过介入方法建立人工分流通道，相当于在肝内人工开凿一道导流泄洪渠，使淤滞高压的门静脉血液得到有效分流而出血停止，并通过这条分流道带来的门静脉压力减低，防止再次大出血的发生。此手术与外科传统手术相比的优势在于安全创伤小，只有颈部的一个2~3mm的针眼，是大出血急性期的抢救手段，也适用于病情危重或者年老体弱无法耐受外科传统手术的患者，与传统的内科保守治疗和内镜下治疗相比效率更高，复发率更低。

