

# 活5年? 有道理!

## 每坐半小时站起来动一动



### 30~45岁

各种疾病容易发生,脂肪肝、肥胖纷纷出现,心脑血管、糖尿病等慢性病也高发,通过运动可以使各种病症得到不同程度的缓解,可以选择远行、爬楼梯、网球等运动。

### 45~60岁

更年期问题会出现,如能坚持运动可以不同程度地调整这类问题,不妨选择慢跑、步行、倒着走等,同时加入一些弹跳性的运动。

### 60岁以上

需养成规律性的、持续性的运动习惯,可以选择散步、交谊舞等。

### ■运动提醒

郑大二附院消化内科副主任医师卢高峰提醒:对于已经有高血压的人群来说,一天中运动的时间要避免清晨和晚间(避免血液黏滞度高或血压生理性高的时间进行运动),较适宜的锻炼时间在上午9~11点或下午4~6点。

而糖尿病患者应从抑制餐后血糖上升的角度考虑,餐后60~90分钟运动最有效。因为这个时候大多数患者血糖达到高峰,运动恰好可以把“糖”消耗掉,同时有效运动应该不少于30分钟。

### ■有此一说

## 久坐十大危害不可不知

**体重增加** 很多白领养成了久坐不动、吃完久坐的不良生活习惯,久坐确实导致体重增加,一圈圈游泳圈就是最好的证明。

**精神压抑** 由于身体状况互为影响,久坐会使人的精神压抑、头昏眼花、倦怠乏力,有时还会虚火上升而致耳鸣等。

**心脏负担** 久坐还会让心脏负担加重,这些都会间接诱发高血压,加重冠心病。

**糖尿病** 久坐导致胰岛素抵抗,容易引发糖尿病。

**诱发前列腺** 门诊统计显示,看前列腺炎的患者占了泌尿外科门诊量五成以上,其中多数是有车一族和办公室一族,还有“开会族”,问题均出在“久坐”上。

**脊椎相关性疾病** 久坐最容易导致脊椎相关性疾病,主要表现为颈肩痛、头晕头痛、上肢麻木、肌肉萎缩、严重者双下肢痉挛、行走困难,甚至四肢麻痹,大小便障碍。

**痔疮** “十人九痔”,便秘致病的很大因素就是和久坐有关,尤其是中老年人。

**不孕** 而对于女性而言,经常在办公室工作的女性久坐不动会导致“卵巢缺氧”,这是现代女性不孕症增多的一大原因。

**性功能障碍** 据医学研究发现,习惯久坐的男人发生勃起障碍是勤于运动的男人的2倍。

**死亡** 久坐容易导致血管堵塞,一旦游走到了肺动脉或心脏处,就会让人在很短的时间内由于缺氧而死亡。临床上接诊的一些年轻肺栓塞患者,多在乘坐飞机旅行中或旅行后发生。

# “脾胃肝病王国”的独步领舞者

## 记郑州市中医院脾胃肝病科

### A 仁心仁术 生命健康守护者

郑州市中医院脾胃肝病科大主任成泽惠从事临床工作30余年,尤其擅长治疗消化道溃疡、急慢性胃炎、肠炎、各种肝炎、肝硬化腹水、胆囊炎、胆石症、胰腺炎及该系统急危重病人的抢救。

脾胃肝病科是郑州市中医重点专科,科室主任王昊是中国脾胃病学会委员,河南省中管局继发性高级中医人才。肝病科是郑州市特色专科,科主任罗宏伟是河南省中医药学会中医肝病委员会常委,郑州市中西医结合肝病委员会副主委。尽管拥有如此强势的团队,成泽惠还是经常叮嘱自己的医护团队,选择了医学,就是选择了奉献,

要对得起患者和家属的信任和寄托。她常说:“病人性命相托,我们怎敢说辛苦?”

72岁的徐大妈,前段时间忍不住想吃肉,中午就豪爽地炖了一大锅排骨,吃肉喝汤,可不到晚上就开始腹痛难忍,到当地医院检查被判定是急性胰腺炎,但由于她年龄太大,当地医院说治不了,建议尽快转院。她连夜被家人抬到了郑州市中医院。经过连续15小时的胃肠减压、调理脾胃、泄腹通便、疏肝理气、中药灌肠口服等一系列治疗,徐大妈的命总算被保住了。王昊说,不要小看急性胰腺炎,如治疗

不及时,有50%左右的死亡率。而经过中西医的有效配合,目前,郑州市中医院治疗急性胰腺炎的临床死亡率大大降低。

小马今年30岁,不幸患上了重型肝炎、肝衰竭,在当地昏迷了2天。他被连夜转至肝胆病科后,医生连夜给做人工肝支持治疗,再配合中药灌肠、鼻饲、中药静脉滴注等多途径给药。10个小时之后,小马就苏醒了。罗宏伟介绍说,我们在借用一些西医的治疗外,再加上专科的特色疗法,如中药高位保留灌肠,所用药物是院内制剂,这样才使小马的病情迅速好转并逐渐恢复。

### B 亦中亦西 特色治疗急危重症

“我们这个科室分工很细,由脾胃病科、肝胆病科、胃肠镜室三部分组成,因为脾胃肝病有其自身的特点,它一旦出问题,直接影响的就是病人的生活质量,因此分科越细,我们才能更精确地为患者诊治。”成泽惠说,该科秉承“疗效+安全+快速”的治疗三原则,实行“中医为主,亦中亦西”的治疗方法,除中医辨证施治外,还运用自己的特色疗法,结合现代新技术,创造了一个个生命奇迹。

中医治病强调整体观念及辨证施治,但对于急危重症患者,单用一种疗法往往“势单力薄”,只有采用中医辨证与辨病相结合、内治与外治相结合、中医特色疗法与现代新技术相结合,才能取得满意疗效。基于这一原则,郑州市脾胃肝病科除对传统中医药进行深度发掘和科学研发外,还在探索新技术上永不止步。对急性胰腺炎、重症腹泻、脂肪性肝病、酒精性肝病和肝硬化等疾病上有很大治疗优势。

而中药灌肠、中药外敷、中药涂擦、中药塌渍等特色疗法,再加上多种院内制剂,这些“中医特色疗法及专科制剂”已成为该专科对付脾胃肝病的独门绝技。

中医领先,西医不弱。只有中西医结合,才能达到治病救人的根本目的。这也是郑州市脾胃肝病科所有医务人员一贯坚持的终极原则。正是基于这样的原则,郑州市脾胃肝病科成果不断涌现,人才层出不穷,研究型专科的方向越来越清晰。

### C 厚积薄发 团队建设后继有人

一个人的力量是有限的,而一个团队的力量是无限的。

本着注重发展、勇于创新、技术兴科、团结兴科的理念,成泽惠、王昊、罗宏伟带领着该科从无到有、从弱到强,飞速发展。

来到郑州市脾胃肝病科,你会发现,这是一

支年轻、团结、敬业、科学、严谨、具有人文精神、充满爱心的医疗团队。建科以来,在全体医护人员努力下,已经形成了一个人员优秀、设备一流、对消化系统各种疑难疾病诊治准确的临床专业科室。十几年的发展,一路走来有付出的艰辛,更有收获的喜悦,科室每一步的成长和发展

都凝聚着每一位医护人员的心血。

在病房,医护人员用精湛的技术,规范的医疗,优良的服务,为前来就医患有各种常见及疑难胃肠道疾病、肝胆、胰腺疾病的病人提供了安全、有效、科学、经济的全方位医疗服务,受到了患者的广泛认可。



他们是一个富有责任感的医生群体,认准的事情会坚决去做;

他们是一群敢于挑战的医生,数十年来不断突破自我。

正是凭着对医生这个职业的使命感,他们奋勇攀登,学术上攻城拔寨;

正是凭着对医生这个职业无限热爱,他们呕心沥血,全心投入,无怨无悔;

视患者为亲人,在这里不是空话;把自己当患者,在这里正身体力行;

行医数十载,留下口碑一路,他们就是郑州市中医院脾胃肝病科的医护人员。

郑州晚报记者 李鹏云