

中秋后养生正当时,三招为健康过冬“打底”

邵阳日报记者 唐颖 通讯员 阳媚

中秋佳节,阖家团圆品月饼、赏明月,其乐融融。但连日欢聚后,不少人渐感身体“吃不消”。如何抓住中秋后的养生关键期,为寒冬储备健康?专家指出,此时正是“秋冬养阴”的重要时节,从饮食调理、疾病筛查、情志调养三方面入手,可夯实健康过冬基础。

饮食调养:给肠胃“减负”,循序渐进

“假期连着聚餐、吃月饼,半夜突然腹痛呕吐,查出是急性胃肠炎。”在市中心医院就诊的王先生懊悔道。这样的病例,节后在各医院消化科门诊并不少见。

市中心医院胃肠外科主任李胜表示:“双节期间,因‘嘴瘾’引发的急性胃肠炎、胰腺炎病例,比平时增加约三成。”他建议,节后肠道调理要遵循“低脂高纤、少量多餐、循序渐进”十二字方针;慢性病患者或术后人群更需“守底线、勤监测、早复诊”,严格遵医嘱。

食疗方面,结合邵阳本地湿冷气候,该院中医科专家何海艳推荐了百合银耳羹、冰糖炖雪梨、陈皮蜂蜜水等本地易得的食疗方。“入秋后一直咳嗽,按医生建议吃了一周冰糖炖雪梨,口干咽燥明显好转。”正在咨询的刘女士分享道。

何海艳还提醒,节后饮食调理首要任务是“减负”:减少辛辣食物,多选小米粥、

山药、萝卜等清淡食材,可搭配陈皮、茯苓、山楂“消食导滞、健脾和胃”。她特别指出,不少市民入秋后急于进补,大量吃牛羊肉、人参等温补食材,却忽略体质差异,反而易引发上火与消化不良。

消化道健康:早筛查、识信号、防大病

消化道疾病筛查是秋季养生的重要一环。“我母亲有肠癌病史,今年35岁的我,在医生建议下做了第一次肠镜,查出并切除了两个癌前病变息肉,真是万幸。”刚完成检查的李女士说。

李胜介绍,节后各大医院无痛胃肠镜检查会出现“补偿式”高峰,建议有需求的市民提前通过医院线上平台预约。他特别强调,有胃癌或肠癌家族史的高危人群,不必机械等40岁,建议首次筛查年龄提前至30岁至35岁,且坚持每1年至3年定期复查。

识别危险信号同样关键。“上周急诊收了位患者,先发现黑便没重视,后来突然晕倒,送医时血压已达危险值,确诊为十二指肠溃疡大出血,经紧急抢救才转危为安。”医生分享的病例令人警醒。

李胜指出,秋冬季是消化道溃疡和出血高发期,公众要警惕“咖啡渣样呕吐物”“柏油样黑便”两大预警信号;一旦出现晕厥、冷汗、心率加快、血压降低等失血性休

克征兆,必须立即就医,分秒必争。

情志调理:运动、按摩与“治未病”并举

“我每天在公园慢走半小时,配合按摩安眠穴,秋季失眠的老毛病改善了很多。”参加养生讲座的退休教师陈先生说。

何海艳表示,秋季情志对应“悲忧”,易引发忧郁情绪。建议市民通过听音乐、阅读放松身心,选择散步、太极拳、八段锦等轻柔运动,还可自行按摩百会、内关、涌泉、安眠等穴位安神定志。需注意的是,秋季运动不宜大汗淋漓,以周身微热、未出汗为宜,避免耗损阳气。

“治未病”理念在秋季养生中尤为重要。“我每年秋冬都来开膏方调理,配合三九贴,感冒次数明显少了。”正在复诊的赵女士对中医“治未病”服务赞不绝口。

何海艳介绍,市中心医院中医科推出秋冬养生“治未病”特色服务,涵盖膏方调理、节气养生、药膳指导、穴位贴敷等,可进行慢病管理、亚健康调理;科室还定期组织健康讲座和义诊,推广“治未病”理念。

多位专家一致认为,中秋后是养生“黄金期”:科学饮食调理、及时筛查预警、平和情志保养,能显著增强体质,为健康过冬做好准备。“此时打好基础,就像为身体这座‘房屋’,在寒冬前做好加固和能量储备。”何海艳形象总结。



市脑科医院走进高崇山短陂小学 为孩子送上“减压工具包”

邵阳日报讯(记者 伍洁 通讯员 黄灵芝)9月30日,市脑科医院联合市志愿服务联合会,在双清区高崇山短陂小学开展“爱青心·护成长”关爱未成年人心理健康志愿服务活动。

活动以“压力气球”热身游戏开场。心理咨询师陈志英引导学生将学习压力想象成气球。当听到“考试来了”“作业好多”等指令时,学生们深吸气、绷紧身体,模拟

“吹气球”;“放松”口令一出,大家长呼气、舒展身体,体验“放气”。在一张一弛之间,学生们对身体与压力的关系有了直观感受。随后,陈志英带领大家闭眼聚焦呼吸,进行“从头到脚”的渐进式团体放松训练,帮助学生舒缓身心,为后续活动做好情绪准备。

接着,心理咨询师吴仲春开展了以“学会放松 学习轻松”为主题的心理健康讲

座。他从“认识压力”入手,讲解压力的双重影响,逐步延伸至“如何应对压力”“识别与表达情绪”以及“情绪与压力的关系”,帮助学生建立系统认知。

讲座中,吴仲春以编故事的方式,引导学生将“开心”“烦躁”等情绪转化为生动情节,轻松学会情绪表达。他还现场传授深呼吸、肌肉放松、五感专注等实用减压技巧,鼓励学生尝试不同方法,找到最适合自己的解压途径,让“轻松学习”有章可循。

此次活动通过“游戏+讲解+互动”的多元形式,为学生提供了实用的心理健康“工具包”。

腰痛别只想到椎间盘突出 当心是椎管狭窄的警报

邵阳日报讯(记者 李熹珩 通讯员 刘璐)“走不到一百米就腿麻腰痛,弯腰歇几分钟才能继续走。”生活中不少人遇到这类情况,第一反应是腰椎间盘突出,然而这也很可能是“腰椎椎管狭窄”发出的信号。10月8日,记者专访市中西医结合医院推拿科副主任医师梁红,对该疾病进行专业解读。

梁红介绍,腰椎椎管狭窄与椎间盘突出是两种不同疾病。腰椎椎管狭窄是指腰部椎管、神经根管或椎间孔因退变、增生等原因变窄,压迫神经引发一系列症状,其最典型表现为“间歇性跛行”。“患者通常行走一段距离后出现下肢疼痛、麻木或无力,必须弯腰、坐下或休息片刻才能缓解。这主

要是因为前倾姿势可暂时扩大椎管容积,减轻神经受压。”除跛行外,患者还可能伴有慢性腰痛、下肢放射痛、感觉异常、肌力下降等,极少数严重者甚至出现大小便功能障碍,需立即就医。

在诊断方面,梁红指出需结合病史、体格检查和影像学结果综合判断。其中,腰椎磁共振(MRI)能够清晰显示神经结构受压情况,是当前诊断该病的“金标准”。

“对于轻中度患者,我们推拿科首选保守治疗,这也是大多数患者的最佳选择。”梁红表示,“我们以物理治疗与手法治疗为核心,结合中医特色疗法,旨在有效缓解症状、恢复功能。”保守治疗主要包括:核心肌

群训练,增强腹背深层肌肉,为脊柱提供“天然护腰”;特定运动锻炼,如腰椎屈曲训练、拉伸,以及游泳、固定自行车等低冲击有氧运动;药物辅助,如非甾体抗炎药、神经营养类药物;推拿、针灸等中医疗技术,有助放松肌肉、缓解疼痛;硬膜外类固醇注射,精准抗炎,快速减轻神经根水肿。此外,控制体重、使用助行器具、保持正确姿势等生活调整也极为重要。

若保守治疗效果不佳、症状严重影响生活,或出现神经功能持续恶化,则需评估手术可能。“手术的核心是‘减压’,解除神经压迫,就像为神经‘松绑’。”梁红比喻道。

梁红提醒,腰椎管狭窄属慢性进展性疾病,虽难以彻底逆转,但通过早诊断、规范治疗和积极康复,绝大多数患者可有效控制症状、维持良好功能。如出现行走受限、下肢麻木无力加重等情况,应及时前往正规医院就诊,获取个体化治疗方案。



名医驻邵

本周坐诊预告

扫码查看详情



2025年4月,市中心医院“名医驻邵”工作站在东院启动。该工作站是推动优质医疗资源下沉、缓解群众“看病难”的惠民工程。来自北京、上海、广州、长沙等地医院的胸外科、泌尿外科、肿瘤科等领域权威专家入驻邵阳,陆续开展定期坐诊、定时驻点义诊、手术指导、学术研究等工作。

乡音问诊面对面 优质医疗暖基层

邵阳日报讯(记者 李熹珩 通讯员 谢翠玲)“能有机会回到家乡,用自己的专业能力为父老乡亲服务,我感到非常荣幸。”9月27日,在洞口县茶铺茶场与山门镇举办的“乡情医路·健康同行”公益义诊现场,邵阳学院附属第一医院洞口籍专家谢明的话语中满含深情。

此次活动由该院事业发展部牵头,既是优质医疗资源下沉基层的生动实践,也标志着该院“专家返乡服务”长效机制启动。

作为该机制的首站实践,该院精心整合“乡情力量”与专业资源,一方面邀请谢明、尹辉、尹建文、邓宇钧等洞口籍专家“返乡反哺”,用乡音拉近距离,以乡情传递温暖;另一方面集结泌尿外科、呼吸内科、眼科、风湿免疫科、中医科等多学科骨干,携带专业设备与定制诊疗方案深入基层,让群众在家门口就能享受到三甲医院的优质医疗服务。

义诊现场,精准筛查与贴心服务同步推进。谢明团队携带专业彩超设备,为居民开展甲状腺、乳腺专项检查,凭借丰富临床经验识别出多例潜在健康风险,并现场讲解后续诊疗方向。呼吸内科专家则架设肺功能检测仪,为有咳嗽、气喘等症状的村民免费筛查慢阻肺,细致讲解疾病预防与日常护理知识。

除了实实在在的诊疗,健康科普也“干货满满”。眼科专家在为村民筛查糖尿病视网膜病变的同时,用通俗语言讲解最佳筛查时机与规范治疗路径;风湿免疫科专家刘明则围绕高尿酸血症等常见问题,从饮食控制、运动方式等生活细节入手开展科普,真正实现“诊疗+科普”双落地,帮助村民既解当下病痛,也学日常防病。

未来,该院将定期组织骨干专家返回家乡,持续开展义诊、健康宣教与临床带教等活动,推动优质医疗服务常态化、长效化下沉基层。

号脉问诊、技术体验、免费茶饮 中医药服务零距离

邵阳日报讯(记者 李熹珩 通讯员 余翠城)9月28日,市中医院在大祥区华盛堂购物中心举办2025年“服务百姓健康行动”大型义诊活动。此次活动以“弘扬中医药文化、提升群众健康素养”为主题,吸引众多市民踊跃参与。

该院名中医专家团队现场坐诊,凭借丰富临床经验,为市民提供精准诊疗服务。专家们细致号脉、辨证施治,开具个性化处方,耐心解答各类健康问题,并结合每位就诊者的体质特点,量身定制治疗方案与日常养生建议。

中医适宜技术体验区气氛热烈。医护人员边操作边讲解耳穴压豆、火龙罐、铜砭刮痧等传统技法的原理与功效,吸引不少市民亲身体验。大家纷纷表示“直观感受到中医药的独特魅力”,拉近了中医药与日常生活的距离。

免费健康检测与便民服务区也聚拢了不少市民。医护人员为大家测量血压、尿酸和血糖,认真记录数据,针对异常指标及时提供专业指导,提醒市民关注身体状况、养成健康生活习惯。

药香四溢的中药茶饮区备受欢迎。该院精心熬制了健脾祛湿茶、润肺茶等,供市民免费饮用。工作人员细致讲解每类茶饮的适用场景,让市民在品味中轻松学习养生知识。活动现场还准备了300份中药香囊免费发放,这些香囊依据专业配方调制,具有驱蚊、安神、芳香开窍等多重功效,深受市民喜爱。

此次“服务百姓健康行动”大型义诊,以“可体验、可感知”的方式,让中医药文化走进日常生活。通过专业服务与健康科普相结合,活动有效增强了市民的自我保健意识,提升了公众健康素养。

共研微创技术 守护女性健康

邵阳日报讯(记者 李熹珩 通讯员 谢翠玲)9月27日,由邵阳学院附属第一医院主办的2025年邵阳市第七届妇科微创论坛暨湖南省医师协会“惠基层”生育力保护巡讲会(邵阳站)举行。

此次论坛汇聚省内外知名妇科专家及我市妇产科同仁近200人,围绕妇科微创技术的热点难点、前沿进展与临床实践等议题展开深入交流。与会专家分享了最新研究成果,解析典型病例,现场交流热烈、学术氛围浓厚,为基层医务人员带来了一场实用性强、内容丰富的专业盛宴。

作为区域妇科领域的重要学术平台,本次活动不仅搭建了高

水平专家“传经送宝”的桥梁,也促进了妇科微创技术与生育力保护理念的深度融合。论坛的成功举办,对规范邵阳地区妇科微创技术应用、提升区域妇科医疗水平、推动女性全周期健康工作具有重要意义。

展望未来,邵阳学院附属第一医院将继续发挥区域医疗“领头雁”作用,深化与各医疗单位的协作,通过技术推广、病例研讨、人才培养等多种形式,共享优质资源,规范诊疗路径,强化学科建设,持续提升邵阳地区妇科微创诊疗水平,为全省妇幼健康事业和湘西南地区医疗卫生高质量发展注入新动力。