

窝在床上刷手机,对着屏幕边看边吃,泡脚泡到大汗淋漓……

这些“放松习惯”,其实正在伤气血



市民王女士(化姓)最近遇上了一桩烦心事。平日里工作节奏快,一到周末她便彻底“放空”:白天窝在床上刷手机、追剧,三餐也对着屏幕边看边吃,晚上还会用热水泡脚到大汗淋漓。本想趁着休息好好休整,可两天下来,她非但没有恢复精神,反倒总觉得浑身发软、头晕犯困,脸色也越发暗沉,疲惫感丝毫未减。

带着疑惑,王女士来到南京市妇幼保健院中医科就诊。主任医师侯莉莉解释,很多我们习以为常的休息方式,其实都是“假休息”,日复一日悄悄耗伤体内气血。气血一旦亏虚,乏力、气色差、精神萎靡等问题便会接踵而至。

通讯员 张沁沁 扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

整日卧床躺平: 久卧伤气,越躺越疲惫

躺卧抑制阳气,气机不畅则气血难行。不少人一到休息就赖床、长时间卧床不动,觉得睡得越久身体恢复越好。中医讲究久卧伤气,充足睡眠能养元气,但长时间躺着不动,会压制体内阳气生发,造成全身气机运转受阻。气行则血行,气机不通,血液循环随之变慢,脾胃运化能力也会下降,直接影响气血生成。长期如此还会肌肉酸软、代谢降低,陷入越躺越虚、越虚越想躺的恶性循环。

养生建议:每天保证7—8小时规律睡眠即可,白天卧床休息尽量不超1小时。闲暇时起身简单走动、拉伸肢体,帮助阳气生发,养护全身气血。

长时间刷手机追剧: 久视伤血,暗中损耗肝血

目依赖肝血滋养,用眼过度持续耗血。休息时刷短视频、追剧,是现代入最常见的放松选择。中医认为肝开窍于目,久视伤血,眼睛正常视物,全靠肝血不断滋养。长时间紧盯电子屏幕,会持续消耗肝血,再加上低头久坐,进一步阻碍全身经络气血流通。时间久了容易出现眼干、头晕、面色发黄、精神恍惚等问题,这都是肝血不足的典型表现。

养生建议:遵循20—20—20用眼原则,每看屏幕20分钟,远眺放松20秒。每日控制电子产品使用时长,睡前1小时放下手机,安心入睡养护肝血。

吃饭时看视频分心: 气血分流,削弱脾胃功能

脾胃为气血之源,分心进食影响消化生血。边吃饭边看视频,是很多人放松的小习惯,但这种方式却在悄悄伤害脾胃。脾胃是气血生化之源,正常进食时,身体气血会集中到肠胃,助力食物消化吸收。如果吃饭时分心看屏幕,一部分气血会被调动去滋养双眼,肠胃供血不足,消化功能大幅减弱,容易出现腹胀、积食、食欲下降。脾胃长期受损,气血生成变少,慢慢就会造成气血两虚。

养生建议:三餐专心进食,吃饭时远离电子产品,细嚼慢咽。坚持规律用餐,按时吃早餐,筑牢气血生成的基础。

泡脚追求大汗淋漓: 出汗过多会损耗津液

不少人喜欢用高温水泡脚,认为出汗越多排毒效果越好,这其实是错误做法。中医提出汗为心之液,汗液由体内津液、血液转化而来。温水泡脚、微微出汗,能温通经络、促进气血循环;可水温过高、泡脚时间过长,导致全身大汗,就会过度耗散心液与津液,出现心慌、口干、头晕、浑身乏力等不适。

养生建议:泡脚水温控制在40℃左右,时长保持15—20分钟,以微微出汗为宜,切勿泡到大汗淋漓。

侯莉莉提醒,日常做到起居有度、用眼节制、体态端正、饮食专心,坚持科学放松方式,才能在休息中滋养气血,守护健康。

少年骨折又摔跤 微创翻修术解难题

扬子晚报讯(通讯员 景晓轶 记者 姜天圣)一个多月前,一场突如其来的事故,让14岁的小宇(化名)的胫腓骨发生了粉碎性骨折。然而,命运似乎并未就此放过这个少年。大概十多天前,意外再次降临。小宇不慎又摔了一跤,使得受伤部位再次遭受重创。更何况,小宇即将面临中考。在这种情况下,家长迫切希望能为小宇找到最有效的治疗方案,让孩子能够尽快恢复健康,全力备战中考。

经过一番打听和比较,小宇在家人的陪伴下来到镇江市中医院骨科,遇到了王春秋主任和他的团队。团队认为,手术不仅要解决骨折问题,更要尽可能减少对小宇未来生长发育的影响,还要考虑让他能尽快康复。

经深入研讨,王春秋提出采用微创技术对小宇进行翻修手术的方案,即通过微小切口,对受伤部位进行精准修复,最大程度地减少对周围正常组织的损伤,降低手术创伤带来的痛苦。手术完成后,医护人员根据小宇的恢复情况,适时调整康复方案。记者获悉,小宇的身体恢复得非常顺利,目前已出院。

大咖健康课

近期,一名被下肢脉管病困扰20余年的患者慕名来到易可中医连锁“黑肿腿专门诊”,这名患者因腿部皮肤瘙痒难忍,不慎抓破后形成破溃,创面长期无法愈合。“黑肿腿挂水14天腿不消肿、老烂腿换药30天不收口”,看似平常的腿肿、烂腿,为何会如此顽固难治?本期大咖健康课,记者采访了国内著名脉管病专家王义成教授。王义成教授表示,临床中很多患者只针对表面症状进行消炎、换药,却没有找到血管瓣膜功能受损这一根本病因,治标不治本,甚至越拖越难治。“这也提醒我们,面对黑肿腿、老烂腿这类病症,找准诊疗思路、用对科学方法,远比盲目治疗更为重要。”

通讯员 赵雷

扬子晚报/紫牛新闻记者

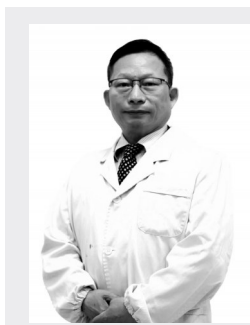
吕彦霖

首创“胫肿”理念

中医外科诊疗实现规范化、精准化

在日常门诊中,许多因下肢肿胀前来就诊的患者,都会笼统地将不适描述为“腿肿”,这种模

一次“抓挠”竟致下肢溃破不愈 黑肿腿反复难愈,专科“手诊”揪出元凶



大咖小传

王义成,易可中医连锁特需专家,上海中医药大学附属上海市中西医结合医院脉管病一科二级主任医师、医学博士,上海市中西医结合医院名中医,上海中医药大学附属岳阳中西医结合血管外科学术顾问,上海中医药大学附属曙光医院特聘专家。师从著名中医陆德铭教授和奚九一教授。

糊表述往往会影响诊断的精准度。对此,王义成教授总会耐心地细致地追问、区分,并从解剖学角度为患者科普:人体大腿称为“股”,小腿称为“胫”,因此大腿肿胀应称作“股肿”,小腿肿胀是“胫肿”。在他的门诊中,因下肢水肿就诊的患者,约八成都是胫肿,也就是人们常说的小腿肿胀,这类问题若长期拖延、得不到规范干预,最终会逐步发展为黑肿腿、老烂腿。

小腿为何会出现肿胀、发黑、溃烂?王义成教授用一个形象的比喻解释发病机制:人体下肢静脉血管内分布着众多“单向阀门”,也就是医学上所说的瓣膜。血液向心脏方向回流时,瓣

膜自动开放;若血液出现倒流趋势,瓣膜会立即关闭,阻止血液淤积。健康状态下,瓣膜精准工作,下肢不会出现水肿;一旦瓣膜功能受损,血液无法正常回流,就会在小腿部位淤积,进而引发肿胀、色素沉着、皮肤瘙痒、破溃不愈等问题,这也是黑肿腿形成的根本原因。基于大量临床实践与理论研究,王义成教授于2020年首次提出“胫肿”概念,并对胫肿的病因病机、分型及辨证论治进行了系统论述,为小腿肿胀、发黑、溃烂类疾病建立了清晰的诊疗标准和三级预防体系,让这类长期被大众低估、临床易误诊的病症,真正实现规范化、精准化诊疗。

视触叩听闻

传统“手诊”可明确诊断疑难病例

王义成教授告诉记者,下肢脉管病病因复杂、病机交织,常规检查往往难以全面看清病变全貌,约80%属于混合病症,容易遗漏关键问题。作为奚氏清法嫡系传承者,王义成教授始终坚持运用奚氏外科经典的“视触叩听闻”手诊方法,为患者细致查体、精准判断病情。

“看,可以帮助判断皮肤的质量、真菌感染情况等;摸,可以查探皮温,看腿部是否有炎症;按,可以判断肿胀情况,是否存在反流障碍等,有的时候甚至还要闻味道,这可以帮助破溃患者判断溃疡发展程度。”王义成教授解释道,这套源自中医外科传统的手诊方法看似朴素,却能精准捕捉到仪器检查容易忽略的细节,一步步揪出隐藏在各类症状背后的致病“真凶”。

为了让患者更直观地理解自身病情,王义成教授也引进了进口多普勒彩超设备,专门用于下肢血管功能检查。他介绍,该

设备主要是验证医生的手诊结论,给患者直观展示病情。他同时指出,常规B超关注血栓,忽视静脉瓣膜功能,报告显示“未见明显异常”,不代表瓣膜功能完全正常,容易导致诊断偏差、治疗无效。

创新奚氏清法

破解反复难愈临床难题,显著提升疗效

奚氏清法是中医脉管病领域历经数十年临床验证的经典诊疗体系。王义成教授常年奔波于无锡、南京、常州三地临床一线,作为奚氏清法第二代传承人,以奚九一教授77种内外方剂为核心,围绕“三泵加压循环治疗体系”,完整传承并结合数十年临床经验,持续为患者提供规范、精准的诊疗服务。面对临床顽固难题,他以精准手诊、精细辨证为前提,搭建起“精准诊断—分型治疗—长期防复发”的全流程规范方案,从根源改善下肢静脉血液回流,显著提升治疗效果、降低疾病复发概率,让众多久治不愈的患者迎来康复转机。