



巴州疾控中心 (卫生监督所)

预防疾病 保障健康 服务人民



联办



一补就“上火”，怎么办？

从中医养生角度讲，适当进补，是给身体“充电蓄能”的好时机。但有些人吃了补品后反而口干舌燥、喉咙冒火、长痘便秘了。进补不成，反成“上火”，这是为什么呢？

究其原因，进补“上火”其实是进补方式不匹配需求，导致身体在抗议。具体来看，补品可能选得太“猛”。人参、鹿茸、羊肉……很多人一到进补时，就盯上了这些食材。可这些“大火力”的食材就像熊熊燃烧的柴火，主要适合天生怕冷、手脚冰凉的阳虚体质人群。对于本身体质不缺火的人，或进补的量过大，就容易温燥过盛，身体里的“津液”反而会变少，自然就“上火”了。

中医进补讲究“对症下药”，可很多人根本摸不清自己的体质：阴虚体质的人本身就“缺水”，总觉得口干、晚上出汗，再食用温热补品，无异于火上浇油；湿热体质的人身体里本就又湿又热，温补食材一旦进肚，直接把体内的火给“焖



中医养生：进补不当与正确调理

上火症状：
口干舌燥
长痘
便秘

正确调理：
金银花
麦冬水
百合
莲子粥

得更旺，痘痘、口苦全找上门。所以，体质认错了，就容易补得“南辕北辙”。脾胃消化不动也是一大因素。补品大多为浓肉汤、滋补膏方等，都是滋腻厚重之物。如果进补前没有给脾胃“预热

的适应时间”，或者一次性吃得太多，脾胃自然扛不住，补品变成“食积火”。

那么，进补“上火”了，该怎么办？有些人会选择自己吃些寒凉的降火药，但那样容易伤了脾胃的阳气，反而适得其反。其实，“先踩刹车，再慢慢调理”才是正确的做法。

首先，应赶紧把所有温热补品停了，也不要再食用辛辣、油炸等容易“上火”的食物。每天饮用1500~2000毫升温水，给身体“浇水降温”，不要熬夜和过度劳累，让身体先“缓一缓”。

接下来，再对症调理。不同的“上火”表现，调理方法也不同。口干舌燥、喉咙肿痛甚至流鼻血，提示为“上焦火”，可以喝金银花配麦冬煮的水，或

者食用冰糖炖雪梨、银耳百合粥，这些都是温和的滋阴润燥茶，既能下火又不损伤身体；口舌生疮、心烦睡不着、舌尖红红的，则提示为“心火”，可以饮用莲子心茶，或者食用百合莲子粥，淡竹叶煮水饮用也可，能清“心火”而不伤人；口臭、牙龈肿痛、好几天不大便，提示为“胃火”，应多吃白萝卜、芹菜、冬瓜等凉润的蔬菜，饮用蜂蜜水或绿豆汤；头晕胀痛、动不动就生气、眼睛干涩，提示为“肝火”，可以饮用决明子菊花茶，或者多吃凉拌黄瓜、苦瓜炒蛋。

以上调理期间切记要饮食清淡，等“上火”症状全消除了，可寻求医生的帮助，再考虑要不要继续对症进补。

(据《光明日报》)

慢性病患者如何打好健康“持久战”？

□新华社记者 李恒 彭韵佳

最新数据显示，以心脑血管疾病、癌症、糖尿病、慢性呼吸系统疾病四大疾病为代表的重大慢性病，已经成为威胁我国居民健康的最主要疾病。

这四大健康“杀手”并非孤立存在。高血压往往是心梗、脑卒中的“导火索”；肥胖是糖尿病和多种癌症的共同诱因；吸烟不仅是肺癌的元凶，也是慢阻肺病的“助推器”……这种相互关联的特点，决定了慢性病防治不能“头疼医头、脚疼医脚”。

当前，我国人均预期寿命

已达79岁，60岁及以上人口超3.2亿人。慢性病防治刻不容缓，必须打出一套系统性、全周期的“组合拳”。

——“防”于未然，将健康融入政策。

《“健康中国2030”规划纲要》《健康中国行动(2019—2030年)》相继发布；先后印发心脑血管疾病、癌症、糖尿病、慢性呼吸系统疾病防治行动方案；启动“体重管理年”行动计划，从国家层面倡导健康生活方式，推动全民健康管理意识提升……近年来，我国卫生健康及多部门联手，对重大慢性病防治发起“攻坚战”。

从完善慢性病监测体系，到推进慢性病分级诊疗，再到建成多个国家慢性病综合防控示范区……据监测，我国重大慢性病过早死亡率从2015年的18.5%下降至2023年的15.0%。

国家卫生健康委有关负责人表示，下一步，要以国家慢性病综合防控示范区建设为抓手，进一步落实政府主导、多部门协同、全社会参与的机制，进一步加强多病共防、医防融合、综合防控的措施。

——“管”在日常，筑牢基层“守门人”。

慢性病管理的主战场在基层。国家卫生健康委等部门

推进家庭医生签约服务，高血压、糖尿病、慢阻肺病等慢性病患者的健康管理被纳入国家基本公共卫生服务项目；各地医保部门普遍开展门诊慢特病保障工作，探索支持医疗机构合理开具“长处方”……基层医疗正在织密一张慢性病防控的“安全网”。

值得一提的是，中医药在慢性病防治中正发挥着独特优势。“治未病”的理念与现代预防医学不谋而合。从膏方调理到八段锦锻炼，越来越多的慢性病患者在中医药的帮助下，改善了症状，提高了生活质量。

——“筛”于早期，推动防

治关口前移。

上海、浙江、天津、江苏等地将重点癌症筛查纳入政府民生项目，免费向居民提供；深圳针对重点人群、重点病种，精准化开展慢性病专项筛查，尽早发现高风险人员和潜在患者……将治疗的关口前移到筛查和早期干预，不仅能提高治愈率，还能降低后期的治疗成本。

长寿时代，不仅要活得久，更要活得好。在这场关乎国计民生的健康“持久战”中，中国正在用基层创新的活力、全民参与的热情，书写一份既有温度又有厚度的“健康答卷”。

(新华社北京2月27日电)

河北医科大学第三医院 THE THIRD HOSPITAL OF HEBEI MEDICAL UNIVERSITY 铁门关医院 服务热线：0996-2920842

用心用情用力 做好群众身边的放心医院

专科技术再突破！

铁门关市人民医院成功实施首例乳腺癌改良根治术

近日，铁门关市人民医院为一位乳腺癌患者实施了首例乳腺癌改良根治术。这一手术的顺利开展，不仅标志着该院乳腺外科诊疗技术实现新的突破，更是援疆工作深入推进、优质医疗资源精准下沉的生动实践，为本地及周边地区广大乳腺疾病患者带来更先进、更规范、更有效的治疗选择。

“真没想到，在家门口就能接受援疆专家的高水平治疗。”患者家属的由衷感谢，正是医疗惠民的生动体现。此次手术的成功实施，不仅让一名患者受益，更填补了医院相关技术空白，为区域内女性乳腺健康提供了坚实保障。



河北援疆专家、铁门关市人民医院医疗团队正在为患者实施手术。

乳腺癌改良根治术是当前乳腺外科规范化治疗的主流术式，相较于传统术式，在实现肿瘤根治性切除的同时，可最大限度保留胸肌功能与胸部外形完整，有效减少术后畸形与功能障碍，在疾病治疗与患者生活质量改善之间实现科学平衡，代表着现代乳腺肿瘤外科的先进理念。

此次接受手术的患者病情复杂，对手术精准度、操作规范性及术后康复效果要求较高。术前，以河北援疆专家、外科主任赵素斌为核心的医疗团队开展全面评估与多学科会诊，周密制定个体化手术方案。术中，赵素斌凭借扎实解剖基础与

丰富临床经验，精准分离组织、规范切除病灶、系统清扫腋窝淋巴结，手术过程顺利、出血量少，达到预期治疗目标。术后，患者恢复良好，已顺利进入后续综合治疗与康复阶段。

“开展首例乳腺癌改良根治术，不仅是为了完成一台高难度手术，更重要的是通过‘手把手’的传帮带，将整套技术体系和标准流程留下来。”赵素斌说。在手术前后，他系统性地为外科团队讲解了该术式的解剖要点、操作技巧、并发症防治及术后管理规范，实现了从理论到实践的全链条技术转移，切实提升了铁门关市人民医院在该领域的自主诊疗能力。

作为河北对口支援专家，赵素斌深耕临床一线，坚持“输血”

与“造血”并重，在开展高难度手术的同时，通过带教查房、手术示教、理论授课、流程规范等方式，将先进诊疗理念、标准化手术技巧、围手术期管理经验全方位传授给本土团队，实现技术、理念、流程的整体传承，有力提升铁门关市人民医院外科自主诊疗能力。

下一步，铁门关市人民医院将以此次技术突破为新起点，持续依托援疆专家资源，深化专科建设，强化人才培养、规范诊疗流程，积极开展新技术、新项目，以更高水平的医疗技术、更有温度的医疗服务，全力守护各族群众生命健康，为推动区域医疗卫生事业高质量发展贡献更大力量。(文/图/吴光明)