

丽薇
健康工作室

当深夜的聚会与追剧成为一些人现代生活的常态,你每一次的“再熬一会儿”,可能都在让身体里最沉默的器官——肝脏,默默透支。这远不止是第二天的疲惫那么简单。大连市公共卫生临床中心中医科主任、主任医师李薇提醒,从中医“起居有常”的古老智慧到现代医学研究,规律睡眠是护肝的关键,并为此提供了一份实用的“护肝”攻略。

别让“夜猫子”行为悄悄伤了你的肝

[大连新闻传媒集团/大连记者张丽霞]

熬夜拉响全身警报:亚健康与疾病风险的隐形推手

熬夜通常指因事由通宵或至深夜仍强忍困意不睡。作为现代生活中一种常见现象,熬夜是一种危害健康的不良习惯,长期如此会损害身体机能,甚至诱发多种疾病。李薇强调,中医养生的精髓在于“饮食有节,起居有常,和于术数,不妄劳作”,提倡“日出而作,日落而息”,这实则是人类长期适应自然环境的体现。现代医学也指出,青少年睡眠时间不宜少于8小时,成人及老年人则应以7至8小时为宜。这是因为人体肾上腺皮质激素与生长激素均在夜间睡眠时分泌:前者于黎明前分泌,能促进糖类代谢与肌肉发育;后者在入睡后生成,既可推动青少年生长发育,也有助于延缓中老年衰老。晚上10时至凌晨6时被视为最佳睡眠时段,而熬夜会阻碍人体经络气血运行,导致阴阳失衡、五脏六腑受损。长期睡眠不足易使人陷入亚健康状态,大幅增加各类疾病的发生风险。不仅如此,长期熬夜还会扰乱人体生物钟,不仅会引起疲劳和注意力涣散,还会降低免疫力,提升患心血管疾病、糖尿病、肥胖及内分泌失调的几率,并对皮肤、情绪和大脑功

能产生消极影响。因此,保持规律作息与充足睡眠,是维系整体健康的重要基础。

丑时早睡养肝血:中医解读“肝血银行”的透支危机

根据中医经络理论,经络之气在丑时(凌晨1:00~3:00)流注肝经,此时肝经最为旺盛,人应进入熟睡状态,这也是睡眠的黄金时段。中医认为,肝开窍于目,主藏血与疏泄,具有贮藏和调节血液的功能。肝经能调节全身气血,推动血液运行,使其调和顺畅——陈旧血液需代谢更新,新鲜血液需生成补充,这一代谢过程多在肝经最旺的丑时完成。此时人体气血汇集于肝,正是肝脏进行修复、增强其解毒排毒能力的关键时刻。《素问·五脏生成》有言:“故人卧血归于肝,肝受血而能视,足受血而能步,掌受血而能握,指受血而能摄。”肝脏常在深夜进行排毒与自我修复,若丑时未眠,肝脏便无法完成新陈代谢;熬夜迫使肝脏持续“加班”,自我修复受阻,得不到应有的休息。因此李薇建议,每日23时前入睡,以保证肝脏获得充分休养,从而吸收更多气血与营养。长期熬夜必然损伤肝脏,导致肝功能下降,加重原有病

情。同时,经常熬夜会降低人体免疫力,使身体进入亚健康状态,出现倦怠乏力、眼睛干涩、头晕烦躁等症状,久而久之将引发多种疾病。

“夜猫子”自救指南:三步重建规律作息

李薇指出,认识到熬夜的危害只是第一步,关键在于改变生活习惯。她建议从以下几个方面入手,逐步调整作息:一是稳定作息,校准生物钟。尽量每天在同一时间睡觉和起床,即使在周末也应保持规律作息。这样有助于稳定生物钟,让身体逐渐适应健康的睡眠节律。二是营造睡前“放松时段”。睡前一小时尽量避免使用手机、电脑等电子产品。可以调暗室内灯光,听一些舒缓的音乐或阅读几页轻松的书籍,帮助身心逐渐进入放松状态,为入睡做准备。三是减轻晚间身体负担。下午和晚上应尽量避免摄入咖啡、浓茶等含咖啡因的饮料。晚餐也不宜过饱,以减轻肠胃负担,避免影响睡眠质量。这些方法简单易行,坚持实践,有助于逐步改善睡眠习惯,让身体在夜间得到充分修复。

孩子急需用血 “熊猫侠”紧急出动

[大连新闻传媒集团/大连记者张丽霞]

近日,大连市血液中心接到大连市妇女儿童医疗中心(集团)的紧急求助电话,一名新生儿突发溶血危象,急需RhD阴性血800毫升进行换血治疗。RhD阴性血型在人群中仅占千分之三左右,属于稀有血型,短时间内筹集如此大量的稀有血型血液,难度极大。一场与时间赛跑的生命救援就此展开。

大连市稀有血型爱心之家队长宗爱玲接到市血液中心的紧急通知后,立刻在稀有血型应急群发布加急通知,“情况紧急,孩子急需用血!谁符合条件,请马上行动。”接着她逐一电话联系符合条件的献血者。时间就是生命,每一分钟都关系到新生儿的安危。RhD阴性血献血者韩学琴当时正在菜市场买菜,接到宗爱玲的电话后,只回了一句:“我马上到!”拎着菜,一路小跑冲向华南献血屋,捐献全血400毫升。另一位RhD阴性血献血者李忠,正送孩子去补习班,接到电话后,他立刻调转车头,将孩子送回家后,马不停蹄地赶往市血液中心。此前,他已累计捐献血液4600毫升、荣获过全国无偿献血奉献奖铜奖。

在志愿者的爱心接力下,血液及时送达医院。经过72小时的紧张救治,该院新生儿医学部主任王金元团队成功为新生儿完成了两次换血手术,成功阻断了新生儿溶血的恶性循环。当韩学琴、李忠跟宗爱玲一起前往医院探望患儿时,看到保温箱里那个瘦小却顽强的身影,所有人的眼睛都湿润了。“看到孩子平安,我们觉得一切都值得。”韩学琴说。李忠也表示:“能够用自己的血液挽救一个生命,这是最有意义的事情。”

这场成功的生命救援,离不开大连市稀有血型爱心之家8年的坚守。为及时救治RhD阴性稀有血型患者,2017年9月,大连市成立了人道公益组织——大连市稀有血型爱心之家,该组织现有固定的RhD阴性稀有血型献血志愿者700余人。这些志愿者因稀有血型结缘,以“熊猫侠”之名践行公益使命,8年间,他们参与应急献血1085人次,累计献血量430200毫升,成为大连市稀有血型应急保障的重要力量。

如果您是RhD阴性稀有血型,并愿意为拯救生命贡献一份力量,欢迎加入“大连市稀有血型爱心之家”,携手为生命护航。

联系人:宗爱玲,联系电话:13019492220

瞬间 遇见大连·发现美好

春意正萌动

其实,冬季并非老年人运动的“禁区”,反而选对方法、做好防护的适度运动,既能抵御寒冷、增强免疫力,还能活络筋骨、改善情绪,为冬日健康筑牢防线。立春已到,更是平衡运动激活自我的好时机。

摄影:吴永庆
李传报

长期征集

记录生活瞬间,留下人生百态。“瞬间”图片专栏长期征集以人文纪实类为主的图片。反映健康生活点滴,记录瞬间影像,为健康存档,为岁月留存记忆。

投稿邮箱:
jiankang905@163.com



专栏主持:李丽



巩固国家卫生城市 共享文明健康生活

正视性健康 警惕年轻与年老的双向风险

[大连新闻传媒集团/大连记者张丽霞]

我国性病防控工作还任重道远。而在大连,性病科门诊感染群体正悄然呈现“年轻化”与“老龄化”双向延伸的“哑铃型”趋势。大连市皮肤病医院性病科主任李爱莉指出,青少年性教育缺失与中老年人防护意识薄弱,共同加剧了性病的隐匿传播。与此同时,患者耻感、隐性感染攀升及混合感染增多,持续挑战防治体系。如何打破沉默壁垒,让性病患者老龄化加剧,独居老人增多,部分中老年人有人情需求却缺乏防护意识,因无避孕需求极少使用安全套,导致性病感染率上升,部分地区60岁以上人群感染率甚至超过青少年。”

流行病“新地图”:两端年龄群体风险凸显

深耕临床18载,李爱莉对性病发病群体的变化感触颇深。“发病群体呈现年轻化、老龄化双向延伸趋势,这是我们最担忧的。”她解释道,一方面,15~24岁青少年群体感染率持续上升,“该群体性观念相对开放,但自我保护意识不足,很多人不懂安全套正确使用方法,甚至忽视防护,易感染性病。”另一方面,50岁以上中老年人群体成为高发人群,“随着社会老龄化加剧,独居老人增多,部分中老年人有人情需求却缺乏防护意识,因无避孕需求极少使用安全套,导致性病感染率上升,部分地区60岁以上人群感染率甚至超过青少年。”

除年龄结构变化外,重点人群风险亦不容忽视。李爱莉介绍,男性行为者性病感染率显著高于普通人群。更令人揪心的是混合感染病例增多,“越来越多患者同时感染两种及以上性病病原体,如梅毒合并HIV、淋病合并衣原体,既增加诊疗难度,也加重患者身体损伤。”此外,隐性感染占比攀升

也给诊疗带来挑战。

沉默的代价:性教育缺失酿成青春与晚年之憾

李爱莉说,“正值花季的孩子,他们对性知识一知半解,不懂性行为的潜在风险,也不知感染后如何正确应对,直到出现症状才惊慌失措。”有一位20多岁的年轻人,就诊时已出现脑梗症状,经查确诊为神经梅毒,“梅毒早期规范治疗可完全治愈,他却因讳疾忌医拖延过久,导致病毒侵犯神经系统,留下终身难以逆转的后遗症。”

在李爱莉看来,此类悲剧的根源在于性教育与科普的缺失。“传统观念中,‘性’是难以启齿的话题,家庭和学校多回避该问题,导致青少年缺乏正确性知识和自我保护意识;中老年人也因羞于启齿,极少主动了解相关知识,出现问题后陷入恐慌。”为了改变现状,李爱莉主动承担科普重任,开通抖音账号,用通俗语言讲解性病防治知识、破除认知误区;每年走进各大高校开展专题讲座,以真实案例警示年轻人,传授正确防护方法。

从“隐秘”到“安心”:破除病耻感,选对就医路

李爱莉表示,性病的治疗并不复杂,难点在于预防,更在于打破患者的心理壁垒。“很多人怀疑自己感染性病后,第一反应是回避、恐慌,觉得‘得这种病丢人’,迟迟不愿到正规医院检查;还有人盲目上网搜索,被不良机构的虚假宣传误导,

花费重金却延误病情。”李爱莉举例,曾有一位男性梅毒患者,因不好意思去正规医院,轻信网上不良机构广告,花费数万元后病情愈发严重,直到出现严重并发症才就诊。

李爱莉指出,不少人将“性病”与“行为不端”绑定,认为只有“不正经”的人才会患病;部分人觉得“无症状就无感染”,但隐性梅毒、衣原体感染等多种性病早期无明显症状,却具备传染性,易扩散传播;有人认为安全套能100%预防性病,实则部分病原体可通过皮肤黏膜接触传播,安全套存在防护盲区。

打破“隐形”壁垒:专业诊疗与隐私保护并重

大连市皮肤病医院性病科是一个“隐形”科室——无醒目指示牌,诊室严格分设男科、妇科,男医生仅接诊男患者,女医生专属接诊女患者。这套“铁律”核心是最大限度保护患者隐私,拆掉他们的心理高墙。“很多人不知道,性病诊疗归属皮肤科,因多数症状体现在皮肤黏膜上。”李爱莉说,为让患者更好地接受诊疗,她始终以“话聊知心人”的姿态与患者平等沟通,摒弃说教式表达。

在李爱莉看来,消除对性病患者的歧视、缓解病耻感、做好隐私保护,是推进性病防治工作的关键。如果每个人看病都不会受到歧视,隐私能够得到充分保护,他们就会打消顾虑,主动来医院检查治疗,这不仅对患者的身心健康有好处,对整体的疾病控制也至关重要。

有医说医

立春时节 居家这么调理

[王宝成]

立春,二十四节气之首,标志着闭藏的冬季即将过去,开始进入万物生长的春季。中医认为“春应肝而养生”,此时天地阳气升发,人体气血也随之向外疏达。养生核心在于“疏”与“通”——疏通冬季积滞的郁气与寒湿,畅通气血,使肝气调达,阳气得以顺利生发,为一年的健康打下坚实基础。

为此,给大家精心梳理一份安全、易上手的居家调理指南,无需专业背景,每天只需片刻时间,即可调养身心。

刮痧与按摩,疏通经络主通道

刮痧与按摩这两类方法直接作用于皮肤与经络,是快速疏通肝胆气机、缓解春季不适的首选。操作精髓在于“轻、透、缓”,切忌使用蛮力。

居家刮痧:顺经而刮,微热即效。刮痧旨在“通”,而非“泄”。立春时节刮痧,应以激发经气为主,不出痧或仅出淡红痧点即为有效。梳理腿部肝胆经首先在大腿内侧(足厥阴肝经循行线)和外侧(足少阳胆经循行线)涂抹适量润肤油或刮痧油。手持刮痧板,从大腿根部缓慢、均匀地刮向膝盖方向。每条线刮拭10~15次,力度以感觉舒适、深层微微发热为宜。此法有助于疏解压力、改善两肋胀满感。

居家按摩:点揉结合,放松身心。按摩重在“松”,通过柔和力道松懈筋膜,点按穴位,引导气机回归平衡。循经按揉,沿肝胆经用掌根或拇指进行按揉,遇有酸胀、僵硬的痛点,可稍作停留,轻柔按揉至感觉松解。

腹部按揉,双手交叠置于腹部,以肚脐为中心,顺时针方向画圈揉按5~10分钟。重点观照肚脐两侧及下方,揉至腹部柔软、有暖气或排气为佳。此法是理顺中焦气机的妙法,对腹胀、食欲不佳颇有益处。

立春头疗可助阳升清、醒脑开窍。梳头前涂抹少量护发精油。用牛角梳或玉石梳,从前额发际线开始,向后经头顶梳至后颈,再从头顶向两侧梳。接着,用指尖轻按百会穴(头顶正中)、风池穴(后颈枕骨下凹陷处)各30秒。全程5~8分钟,能立刻缓解头昏脑胀,提升精气神。

拔罐与足浴,焕发身体活力

居家使用真空拔罐器,在背部膀胱经或肌肉丰厚处吸附,留罐5~10分钟,以皮肤隆起、呈淡红色为度。此法可放松肌肉、祛除湿气,适合感觉身体沉重、背部酸紧者。皮肤破损、有出血倾向、体弱者及孕妇禁用。

中药足浴可引火下行安神志。取艾叶15克、生姜5片、红花3克(或用花椒代替)。药材加水煎煮10分钟,取药汁兑入40℃~45℃温水中,泡脚15~20分钟,至身体微微出汗。泡脚后搓揉脚背太冲穴(大趾与二趾骨缝间)1~2分钟,可加强疏肝降火之效。足部有破损、严重静脉曲张或糖尿病患者需谨慎。

家庭艾灸,温和护健康

立春后艾灸在于“温通以助升发”,犹如为初生的阳气添一把和煦之火。需要注意的是,体质偏阴虚火旺(常表现为口干、手足心热、失眠多梦)者应慎用或缩短时间。

推荐艾灸大椎穴、足三里穴、肝俞穴。大椎穴位于低头时颈后最突出的骨头下方凹陷处。此穴为“诸阳之会”,灸之可通阳解郁,迅速缓解肩颈僵硬与疲劳感。足三里穴在膝盖外侧凹陷下四横指处。此为强筋要穴,灸之可健脾和胃,扶助正气。肝俞穴位于背部肩胛骨下角水平连线旁开约1.5寸(两指宽)处。可直接调节肝脏功能,疏肝理气。使用艾灸盒或手持艾条,距离皮肤2~3厘米,以温热感能渗透且不灼烫为度。灸灸10~15分钟,至局部皮肤红润为宜。

居家调理的特别提醒

选择温暖、通风、无直吹风的环境进行操作。所有手法以“舒适、温热、放松”为标准,避免疼痛与过度刺激。皮肤有炎症、破损、出血性疾病的患者,孕妇,以及有严重心脑血管疾病、肿瘤者,不宜进行刮痧、拔罐、艾灸等操作。外治后气血活跃,腠理开泄,务必保暖,4小时内避免洗浴,当日饮食宜清淡温润。居家中医调理属于养生保健范畴,不能替代疾病治疗,若身体持续不适,及时就医。

立春,是天地送给我们的一个崭新起点。每天只需花费15~20分钟,便是为全年的健康,种下一颗生机勃勃的种子。坚持下去,会逐渐感受到步履的轻盈、眼目的清明、眉宇的舒展。在春日的生机韵律中,找回身心的通畅与平衡,拥抱一个更有活力、更从容的自己。

作者系大连市妇女儿童医疗中心(集团)中医学部主任