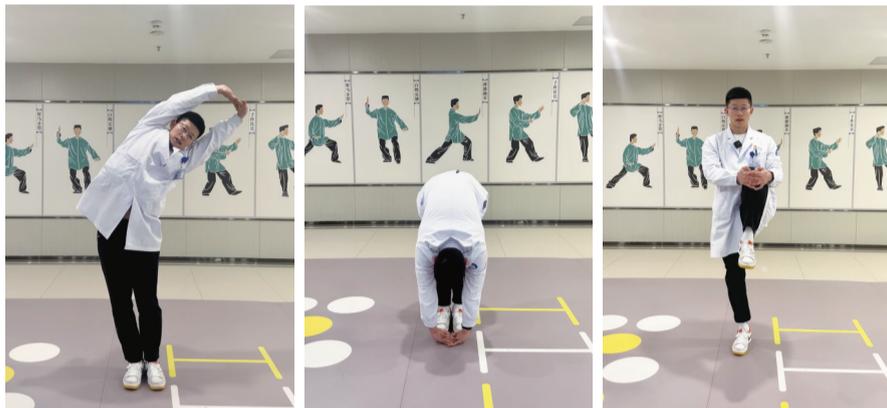


困乏、易怒、咽喉炎频发……

春季养好肝 这些病不沾

俗话说“春季多养肝，一年病不沾”，惊蛰节气之后，春雷始鸣，万物复苏，人体气血亦如草木般向外舒展，但乍暖还寒、肝火易旺，更需养肝护肝。近日，南京市中医院中医杂病门诊上的乏困、情绪差、咽喉炎反复的患者多了起来，其中不乏“脆皮”年轻人。“这些问题，其实都与肝脏有关。”教授徐征坦言。

实习生 葛雨琪 现代快报/现代+记者 梅书华 文/摄



缓解疲倦三个动作，从左到右依次为：风吹大树、醒脑拉伸、搂抱大腿

肝气不畅，春困找上门

“最近总觉得特别累，做什么提不起劲，早上起床也困难。”这是许多人在春季常有的感受，也就是俗称的“春困”。徐征解释，春困与肝脏功能密切相关。肝主疏泄，负责调节全身气机的运行。若肝气不畅，气血运行受阻，身体各部位得不到充足的气血滋养，就会感到疲惫乏力。

专家提到，春季阳气生发，肝气也应随之舒展。如果肝气郁结，气机不畅，不仅会让人感到困倦，还可能引发更严重的症状。比如有基础病的老年人更容易中风，正在长个子的孩子可能出现生长痛。因此，春季养生的首要任务就是疏肝理气，保持气血畅通。

肝气郁结，情绪就像过山车

春季不仅容易春困，情绪波动也较为常见。徐征指出，肝气不畅会表现为两种极端情绪：一种是肝气郁结，情绪压抑；另一种是肝气过盛，易怒暴躁。

“有一个40多岁的女性患者，最近脾气特别暴躁，尤其是在经期来临之前，一点就着，家人十分担心。”徐征分享了前不久接诊

的一个病例。经过诊断，这名患者的症状正是肝气过盛所致。通过疏肝理气的中药调理，她的情绪逐渐平稳，家庭关系也得到了改善。

女性在春季更容易出现肝气郁结的问题。徐征解释，女性以肝为先天，肝血不足会导致气机不畅，进而引发情绪低落、焦虑等问题。对于这类患者，她表示，也可以试试逍遥丸这类疏肝理气的中成药，但严重的情志问题应及时就医。

咽喉炎反复发作，也与肝有关

春季气候干燥，许多人会出现咽干、咽喉异物感等症状，甚至反复发作慢性咽炎。专家表示，这与肝气不畅也有一定关系。24岁的吴先生(化姓)，体形偏胖，睡眠质量也一直不好，最近一段时间，他起床后总觉得嗓子卡了一口痰，十分难受。

经过诊断，徐征表示，这名患者的症状属于中医所说的“梅核气”，即痰气交阻于咽喉所致。通过疏肝理气、化痰止咳的中药调理，吴先生的症状得到了明显缓解。徐征提醒，春季咽喉炎患者增多，除了气候因素外，肝气不畅也是重要诱因。日常饮食应避免油腻、辛辣等易生痰的食物。

中枢神经的兴奋性减弱，这是引起“春困”的原因。中医认为“久卧伤气”，并且老年人切忌“恋卧”，每日睡足八个小时即可。

针对经常疲倦困倦的人群，主治中医师刘见荣建议可以试试三个动作：

1. 风吹大树

站起来，双手合十举过头顶，手臂伸直，紧贴双耳，腰往左侧弯到极限，感觉整个脊椎向左侧拉伸，好像风吹过大树。保持这个伸展的姿势15秒，放松；再换到右侧，同样保持15秒钟。

作用：拉伸两侧的肝胆经络，有很好的减压、降火功效。

2. 醒脑拉伸

双腿站直并拢，弯腰下屈，用双手尽量向下伸展。保持伸展15秒，放松，重复这个动作3次。你会发现，手指和地面的距离在逐渐缩小。

作用：通过拉伸膀胱经让头脑清醒，同时能锻炼脊柱、肩关节和大小腿关节柔韧性。

3. 搂抱大腿

直立，一条腿抬起屈膝，用两臂抱起，大腿贴身体越近越好，站稳，上身保持竖直挺拔，头要正，不能低。目视前方保持30秒。两腿交替进行。

作用：拉伸和放松肩背部，收腹挺胸塑造健康体形，绷直脚尖打开涌泉穴，令气机下降，脚部温暖，头脑冷静。

查出子宫肌瘤，要不要手术

医生：这种情况可保守治疗

现代快报讯(通讯员 葛妍 记者 刘峻)患者徐女士(化姓)多发性子宫肌瘤病史十余年，定期复查子宫肌瘤逐渐增大，最近检查子宫肌瘤最大直径10cm，子宫增大如孕4月大小。接诊医生均建议徐女士手术治疗，切除子宫。徐女士因恐惧手术，且接近绝经期，期待绝经后无须手术治疗。徐女士没有想到，这次月经来潮后阴道大出血，导致重度贫血。徐女士经慎重考虑后进行手术治疗，术后恢复很好。那么，子宫肌瘤是怎样的疾病，是否一定需要手术呢？

江苏省第二中医院毛洁主任表示，子宫肌瘤作为女性生殖器官中最常见的良性肿瘤，常常无明显症状，仅在妇科查体或影像学检查中被发现。

较大的肌瘤及黏膜下肌瘤易引起月经增多、经期延长；长期月经量多，会伴发贫血的相关症状，如头昏、面色苍白、乏力等。当肌瘤逐渐增大，使子宫超过三个月妊娠大时，可以摸到腹部包块。压迫子宫引起下腹痛，压迫膀胱而导致尿频、尿急，甚至是压迫直肠导致大便习惯改变。

子宫肌瘤若影响了宫腔形状，会导致胚胎着床失败，表现为不孕症等。根据病史、体征及盆腔超声检查即可基本确立子宫肌瘤的诊断。子宫肌瘤并不都需要手术，子宫肌瘤治疗时，应根据患者年龄、生育要求、症状、肌瘤位置和大小等情况综合考虑，治疗方法包括随访观察、药物治疗、手术治疗及其他治疗方法。

观察：无症状肌瘤一般不需治疗。由于绝经后肌瘤多可萎缩和症状消失，所以近绝经期妇女一般保守治疗，每3~6个月随访一次。

药物治疗：症状轻、近绝经年龄或全身情况不宜手术者可选择药物治疗。药物治疗主要分为两大类：(1)只改善月经过多、

痛经的症状，不能缩小肌瘤体积；如激素避孕药、非甾体类抗炎药(NSAIDs)等。(2)既可改善贫血症状又能缩小肌瘤体积；如促性腺激素释放激素激动剂(GnRH-a)和米非司酮(10mg/d,疗程为3个月)等。

手术治疗。手术治疗的适应证为：子宫肌瘤合并月经过多或异常出血甚至导致贫血；或压迫泌尿系统、消化系统、神经系统等出现相关症状，经药物治疗无效；子宫肌瘤合并不孕；子宫肌瘤患者准备妊娠时若肌瘤直径≥4cm，建议剔除；绝经后未行激素补充治疗但肌瘤仍生长。子宫肌瘤切除术的手术途径包括腹腔镜手术以及经阴道手术。

其他：以下治疗方法一般适用于要求保留子宫者，尤其适合于不能耐受或不愿意手术治疗者。(1)经导管子宫动脉栓塞术UAE；(2)高强度超声聚焦消融HIFUA。

毛洁提醒大家，在日常生活中，女性应该注重自身的健康检查，定期进行妇科检查，以便及早发现子宫肌瘤等潜在问题。同时，保持良好的生活习惯，避免过度劳累和精神压力，也有助于预防子宫肌瘤的发生。

对于已经患有子宫肌瘤的女性，应该根据医生的建议进行积极治疗，避免病情恶化，保障自身的健康和生生活质量。

另外，子宫肌瘤中有一种类型为黏膜下子宫肌瘤，其主要症状是量增多，经期延长，可以导致严重贫血。黏膜下子宫肌瘤可以行宫腔镜的手术，对于I型和II型的黏膜下子宫肌瘤，宫腔镜手术一次不能切除干净，需要再次手术。II型黏膜下肌瘤宫腔镜手术难度较大，可以行腹腔镜下子宫肌瘤剔除术，如果子宫表面肌瘤凸起不明显，可以行经腹手术。

广大女性朋友要积极关注自己的月经情况，如果月经量多，请积极到医院就诊，及早检查处理，保持一个健康的身体。

男子打麻将诱发血栓

久坐的人要注意了

现代快报讯(通讯员 曹慧慧 刘春兴 记者 梅书华)“感谢苏浩波主任，救了我一命！”近日，来院复查的王先生讲述了他的故事。3个月前，家住徐州的王先生(化姓)被紧急送至南京市第一医院。当时的他面色苍白、呼吸急促，生命体征极不稳定，平时身体健康的他遭遇了什么？

今年50岁的王先生是麻将和攒蛋的忠实爱好者，常常一坐就是数小时。3个月前的一个周末，他连续打了4小时麻将，当他愉快地回家后，突然感到下肢疼痛、肿胀不适。王先生赶紧起身活动，想缓解不适感，没想到接着又出现了呼吸急促、大汗淋漓、剧烈胸痛的症状。

家人发现后，立即将他送至当地医院检查。王先生被确诊为“急性下肢深静脉血栓引发的肺栓塞”，病情危重。随后当地医生建议王先生转诊至经验丰富的南京市第一医院介入血管科。

南京市第一医院介入血管科副主任、主任医师苏浩波第一时间开启绿色通道，接诊了王先生，同时告知他和家属：肺栓塞是一种极其凶险的疾病，除了会造成呼吸困难、咯血、胸痛等症状外，还可能危及生命。此刻，王先生双肺动脉主干漂浮着大量血栓，存在进一步发生致命性肺栓塞的风险。

为了迅速清除血栓，苏浩波治疗团队首先为王先生实施了肺部血栓抽吸手术。通过先进的介入技术，成功将堵塞在肺动脉的大部分血栓抽出，迅速缓解了王先生的呼吸窘迫症状。随后，通过抗凝及溶栓治疗，进一步清除体内残留血栓。经过精心治疗和护理，王先生病情逐渐好转，随后出院。术后3个月，王先生遵医嘱，来医院复查肺动脉CTA和心脏功能，检查显示，肺部血栓完全消失，未留下任何后遗症。

苏浩波提醒广大市民，相关医学研究表明，每小时久坐1小时，深静脉血栓形成风险便会增加10%。对于像王先生这样长期久坐打麻将的人来说，下肢深静脉血栓找上门的概率更是大大提高。下肢深静脉一旦形成血栓，就如同在血管中埋下了一颗“定时炸弹”，随时可能引发严重后果。

苏浩波介绍，长时间久坐不动是诱发下肢深静脉血栓的重要因素，尤其是打麻将、攒蛋，长时间开车或乘坐飞机等活动，会使下肢静脉血流缓慢，血液黏稠度增加，容易形成血栓。一旦血栓脱落并随血流进入肺部，就会引发肺血管阻塞——肺栓塞，导致血氧交换障碍等一系列连锁反应。

南京市第一医院介入血管科常规开展肺栓塞的介入治疗，这是一种通过微创手段直接作用于肺动脉血栓，快速清除血栓、恢复肺部血流的治疗方法。相比传统药物治疗，介入治疗能更迅速地解除肺动脉阻塞，降低病死率，减少肺动脉高压等远期并发症的发生概率。

为预防此类疾病的发生，苏浩波建议：

1. 避免长时间久坐：每隔一段时间起身活动，促进血液循环。
2. 保持适量运动：如散步、慢跑、游泳等，增强身体代谢。
3. 多喝水：稀释血液，降低血液黏稠度。
4. 高危人群特别注意：长期卧床或手术后的患者应积极采取预防措施，如穿弹力袜、进行踝泵运动等。
5. 及时就医：一旦出现下肢疼痛、肿胀、呼吸困难、咯血、胸痛等症状，应及时就医，以免延误病情。

通过科学预防和及时治疗，可以有效降低肺栓塞的发生风险，保障生命健康。

春季养生小技巧

饮食：少酸多甘，润燥护肝

惊蛰过后，天气虽然有所转暖，但余寒未清，在饮食上宜多吃些温热的食物以壮阳御寒，如韭菜、洋葱、大蒜、魔芋、香菜、生姜、葱等。

另外，还应遵循“春日宜省酸增甘，以养脾气”的养生原则，多吃些性温味甘的食物以健脾，这些食物包括糯米、黑米、高粱、燕麦、南瓜、扁豆、红枣、桂圆、核桃、栗子等。

运动：舒展和缓，疏通气血

惊蛰过后，自然界呈现复苏之势，人也同自然界其他生物一样，身体各脏器的功能都还未恢复到最佳状态，此时不宜进行剧烈的运动，应选择比较和缓的舒展运动，如散步、八段锦、太极拳等。太极拳的动作舒展大方、刚柔相济，长时间的练习可以调整阴阳、和畅气血、疏通经络、抵御疾病。

情志：疏肝解郁，静心戒怒

惊蛰时节，肝气最旺，容易动怒，要注重养肝，避免暴怒或抑郁的情绪刺激，尤其是一些有慢性病的人，不要轻易动怒，保持心情愉悦，避免眩晕、中风等疾病发生。

起居：防风保暖，夜卧早起

惊蛰前后阴寒之气渐降，阳气开发，人体血管舒张，流入大脑的血液较冬季减少，