



健康专刊



找记者 上壹点

B03

齐鲁晚报
齐鲁壹点

2022年1月20日
星期四

关
注
健
康
生
活

□ 美编：赵秋红
□ 编辑：徐秋良

吃得多动得少需警惕肥胖

德州疾控教你冬季运动的正确姿势

冬季天寒地冻，人们喜欢宅着，但吃得多吃得少容易引发肥胖。适当的运动有益于保持体形和心脏健康，增强抵抗力，缓解疲劳，防御疾病，改善情绪，尤其是进行户外运动可以享受充分的阳光，促进人体钙吸收。但由于气温较低，冬季运动更容易产生损伤，我们需要在运动时间、运动方式上更加注意。德州市疾控中心教您冬季正确运动、科学健身！

冬季运动需要注意哪些？

1、运动前要热身。温度较低情况下，人体肌肉和韧带比较紧，猛发力很容易造成肌肉拉伤、韧带撕裂甚至骨折。运动前一定要进行15分钟左右的热身活动，拉伸后，身体才能够放松，得到充分锻炼。

2、避免用嘴吸气。运动换气宜

采取鼻吸口呼的方式呼吸，因为鼻腔黏膜有血管和分泌物，能对吸进来的空气起加温作用，鼻腔的鼻毛和鼻分泌物能阻挡空气里的灰尘和细菌，对呼吸道起保护作用。

3、雾天不进行户外运动。雾天空气流通性差，杂质及细菌也漂浮在空气中，吸入这些杂质及细菌会诱发鼻炎、哮喘等。所以，应该尽量避免在雾天运动。

4、室内运动要定时开窗通风。每天早、中、晚各通风20分钟，冬季开窗虽然会放进一些冷空气，但实验表明，每换气一次可除去室内空气中部分有害气体。

5、及时补充水分。运动过后及时补充身体丢失的水分和电解质，少量多次饮用淡盐水。有低血糖的人，运动前可以吃块糖或巧克力，尽量不要吃流质食物或者喝大量

的水。运动过后大约一小时后再吃东西。

冬季适合哪些运动？

1、慢跑。慢跑有助于改善心脏及心血管系统功能，加强呼吸系统对气温的适应，提高机体抵抗力。慢跑时速度不宜过快，保持均匀速度，以正常呼吸为宜。

2、球类。乒乓球和羽毛球集有氧运动与无氧运动于一体，适合各类人群，能够锻炼眼、脑、手、脚、肩、腰、臂和腿的综合协调。

3、跳绳。跳绳可以明显改善双脚的控制能力和协调能力，双手转动绳子时，还可锻炼肩关节和腕关节。随着跳动的节律，心血管系统和呼吸系统得到锻炼，还能有效减肥。

4、踢毽子。踢毽子可以锻炼腿部肌肉和促进骨骼健康，促进

全身血液循环和新陈代谢，增强心肺功能。

5、太极拳。冬季打太极有助于调息练气，疏通经络，调和气血，看似运动量不大，实际非常消耗体力，所以要根据自身的体质，量力而行，不要过度运动，以防腰腿扭伤。

6、瑜伽。瑜伽不仅可以帮助肠胃消化，减少赘肉，还可以通过练习增强神经系统 and 心理抗压能力。

(崔涵)



德州疾控健康教育

省级消化内科专家

坐诊德州市立医院

1月22日(周六)，山东省立医院消化内科主任医师姜军梅来德州市立医院坐诊。坐诊地点：门诊楼一楼特聘专家门诊。预约咨询电话：0534-2226183、15194345798(王主任)。特别提示：请患者携带相关病历资料就诊。

专家简介：姜军梅，山东省立医院消化内科主任医师，山东大学副教授、博士研究生、硕士生导师，山东省立医院十佳女医师、山东省抗癌协会肿瘤内镜学分会第一届委员会常务委员、山东省医师协会消化分会委员、山东省老年健康巡回教育委员会委员、山东省医疗事故鉴定委员会专家库成员。

专家优势：擅长诊治消化系统中胃肠道、肝胆、胰腺等脏器的各种疾病，如胃炎、溃疡病、胰腺炎、慢性肝炎，胆囊炎等，尤其擅长进行胃镜、结肠镜、双气囊、推进式小肠镜检查、消化道早癌内镜治疗。在贲门失迟缓、早癌及粘膜下占位(食管、胃、结肠)、食管胃底静脉曲张、静脉瘤等疾病的内镜诊治及微创治疗(ESD、ESE、POFM)方面具有丰富经验。

(张潇然)

德州市中医药学会

首届五运六气专业委员会成立

1月16日，德州市中医药学会首届五运六气专业委员会成立大会暨五运六气与临床应用培训班在德州市中医院学术报告厅举办。德州市中医药学会会长、市中医院院长杨京慧致辞并授课，开幕式由德州市中医药学会秘书长杨春主持。

按照疫情防控要求，会议采取线上与线下相结合的方式进行。德州市中医院主任医师曹旺波当选德州市中医药学会首届五运六气专业委员会主任委员，赵玉芬当选副主任委员，赵真真为委员会秘书。

会议邀请国家中医药管理

局龙砂医学流派主要传承人、山东中医药学会五运六气专业委员会主委、山东省中医五运六气研究推广基地负责人、齐鲁顾传运气流派传承人李宏围绕《运气诊疗思路之辨时握机》开展做线上讲座。李宏教授结合自身临床工作经验及多年来的中医探索，从辨时、察象、握机三方面讲述五运六气理论在疾病治疗中的应用。德州市中医院杨京慧、王禹增、李勇3位省名中医药专家以及曹旺波分别以《从运气理论探讨学术流派形成》《五运六气治疗内伤杂症体会》《运气学说传承发展的历史》《伤寒论

>经方临床应用体会》为题，开展讲座。

五运六气是中医学天人合一思想的精粹，也是当前中医学“传承精华，守正创新”、“让古老文明的智慧照鉴未来”的核心内容，凝聚了古人治疗疾病的丰富经验。此次会议，既有专业知识的总结，更有临床疗效的升华，进一步开拓了学员临床诊治思路，对传承中医国粹、推进中医基础理论研究，提高临床应用能力具有积极意义，更好地为全市人民提供更加优质高效的中医药健康服务。

(刘珊珊)

德州市妇幼保健院推出超值爱牙活动

春节将至，德州市妇幼保健院口腔科推出新春超值爱牙活动。

1、以旧换新：春节期间，无论你是可摘义齿还是牙冠，凭旧义齿，1500元以上修复套餐可优惠

300元，2500元以上的修复套餐可优惠500元！

2、多多益善：由省内知名专家亲临德州市妇幼保健院开展种植牙，两人成团每颗优惠300元，一带多(两人以上)每颗优惠

500元。

活动时间：2022年1月18日—2022年2月16日。咨询电话：0534—2310645。活动解释权归德州市妇幼保健院口腔科所有。

(徐良)

德州市第二人民医院

“介入治疗+微创切除”成功摘瘤

近日，德州市第二人民医院多学科合作运用“先介入治疗再手术切除”的方式，成功为肺部巨大肿瘤患者解除病痛。

46岁的马先生总感觉胸闷气短，时而胸背部胀痛不适，活动后加重，在社区医院做胸部CT检查发现，胸腔内有茄子般大小的巨大肿瘤，把他吓了一大跳。马先生慕名来到德州市第二人民医院，找到胸外科主任、首席专家王春堂。

马先生身体瘦弱，肿瘤巨大，这说明肿瘤在其体内生长已久，身体内营养都让肿瘤“享受”了。巨大肿瘤侵及胸内大血管、食管、

气管及周边神经组织，直接手术切除很困难，风险大，疗效差。王春堂建议先行肿瘤穿刺定性，依据病理结果先采用保守治疗的方法使肿瘤缩小，然后再考虑手术切除的方案。但家属考虑到患者年轻，希望早日手术切除，所以决定到大医院再看看。

马先生又先后到济南、天津、北京等地大医院就诊，均被告知不能直接手术切除，最终又回到德州市第二人民医院胸外科治疗。经肺肿瘤穿刺，患者确诊为肺腺癌。王春堂组织医院多学科及北京、天津专家开展线上会诊，为患者制定了

“化疗+免疫治疗”的方案。

应用“化疗+免疫治疗”方案两个周期后，患者症状减轻，但CT显示肿瘤缩小不明显，手术切除仍然困难。王春堂再次组织医院多学科会诊，这次邀请介入科专家参加了会诊。因肿瘤巨大、血管丰富，介入科专家提出，在原来治疗基础上行介入栓塞化疗，以使肿瘤缩小，为手术创造条件。果然，“介入栓塞+化疗+免疫治疗”的方案实施1个周期后，肿瘤明显缩小，患者症状也明显减轻。

介入科后续又给予2周期相同治疗方案，结果肿瘤较前缩小2/3。

王春堂团队对病情又进行了充分评估，认为已达到手术切除的条件，经充足术前准备，医护团队为患者行胸腔镜下右肺上叶切除加淋巴结清扫术，完整切除肿瘤和肿大淋巴结，保住了气管、食管、大血管等重要器官组织，手术取得成功！经过10余天后治疗，患者康复出院。

近年来，德州市第二人民医院胸外科王春堂团队不断与时俱进，紧跟国内外胸部肿瘤先进诊疗方案，组织多学科参与，努力为中晚期肿瘤患者创造治愈机会，赢得了广泛赞誉！

(徐良 张月华)