

### 德国国家科学院院士巴尔教授中国工作室 在江门市五邑中医院成立 推动中西医协同发展



巴尔教授在书上签名。

江门日报讯(文/图 记者/梁爽 通讯员/李筱颖 赵晓东)近日,德国国家科学院(Leopoldina)院士、哥廷根科学院院士、英国皇家内科医学院院士、德国神经科学学会主席 Mathias Bähr(巴尔)教授中国工作室在江门市五邑中医院正式揭牌成立。

近年来,江门市五邑中医院认真贯彻落实“人才倍增”工程,高度重视医院人才梯队建设,在坚持中医领先的同时,推动西医跟上世界前沿,推动中西医协同发展。

据悉,巴尔教授深耕神经病学近40年,专注于脑卒中、心脑血管相互作用及神经退行性疾病的临床治疗与科研,具有国际影响力。此前,巴尔教授为该院带来了临床、科研和管理等方面的指导,医院职能科和脑病科等相关专科医护人员参与了系统培

训。江门市五邑中医院党委委员、副院长余尚贞表示,此次聘任巴尔为中国工作室落户江门,必将推动江门市五邑中医院加速实现多渠道的国际化接轨,提升医院医教研等方面水平,让江门地区老百姓更加便捷地享受到同质化的高水平医疗服务。

揭牌仪式后,巴尔教授分享了《自身抗体在帕金森病中的作用》这一最新研究进展,现场气氛活跃,在场医护人员均表示希望可以再次聆听巴尔教授讲座。

接下来,江门市五邑中医院将以此次工作室成立为契机,坚持传承精华、守正创新,推动中医药高质量发展,加快与国际接轨,在更高层次平台上,打造中西医融合发展新模式,为守护侨乡人民健康再作新贡献。

### 江海陈伯坛实验学校 诵读经典 传承中医药文化



江门日报讯(文/图 记者/梁爽 通讯员/李瑞香 叶斯华)今年是“广东四大名医”之一陈伯坛诞辰160周年,江门市卫生健康局统筹协调相关部门举办了系列活动。近日,在江海陈伯坛实验学校举行的中医药经典诵读大赛暨首届中医药知识竞赛就是系列活动之一。比赛以《武术操》开场,《太极拳》结束,弘扬了中华优秀传统文化药文化,提高了同学和家长的中医药知识素养。

中医经典诵读比赛共18位选手,中医药文化知识竞赛共28位选手,其中学生14人,家长14人。现场,中医经典诵读比赛中,选手们精神饱满,将一个中国故事精心演绎,为观众献上一场精彩的视听盛宴。而中医药知识文化竞赛按年级分配,分别为学生组和家长组,通过抢答的形式进行,内容包括中医名

人、中草药名称、中草药功效。选手们以扎实的中医药文化知识迅速而准确地回答问题,为自己赢得加分。

最终,诵读经典大赛决出一等奖4名、二等奖6名、三等奖8名。中医药文化知识竞赛学生组决出一等奖3名、二等奖6名、三等奖5名,家长组一等奖4名、二等奖4名、三等奖6名。

诵读中医经典,传承中医文化。近年来,江海陈伯坛实验学校加大中医药文化的传承力度,推动校园中医药文化的发展,通过阅读名人事迹、讲述中医名人故事等中草药系列活动,让学生更深入地了解中医药文化。

江海陈伯坛实验学校相关负责人表示,将继续举办更多中草药系列活动,助推中医药文化融入当代校园,将中医药文化传承下去,让中草药的智慧继续闪耀。

### 久坐易导致脊柱劳损 医生:改变不良习惯是关键

“我的腰疼得厉害,坐的时间一长就受不了。”近日,初三学生小李腰部出现明显疼痛,影响了学习和日常生活,便前往江门市五邑中医院就诊。对小李进行详细检查后,该院骨科主任范全分析,小李的腰痛源于不良习惯导致的脊柱劳损。

小李反映,他的学业繁忙,上课和做作业时间比较长,平时也不怎么运动。范全表示,近期他接诊的脊柱劳损患者中,像小李这样的学生群体占大多数,其中以初三、高二的学生最为常见。这些学生最主要的特征就是学业繁忙、课间休息少,长时间坐着学习、看书。久坐会让脊柱长时间承受压力,加上有的学生坐姿存在一定问题,会进一步加重脊柱的负担,从而导致脊柱劳损。

脊柱劳损导致的疼痛统称为“颈肩腰腿痛”,脊柱劳损并不一定会表现为腰部疼痛。根据脊柱劳损部位的不同,患者表现出来的症状也不一样:如果颈椎劳损,患者会表现为头痛、脖子痛;如果胸椎劳损,会表现为背部疼痛;如果腰椎劳损,则表现为腰部疼痛等。

少年儿童出现脊柱劳损,如果采取正确、有针对性的方法进行干预,症状缓解恢复的速度是比较快的。

范全建议,如果发现孩子出现颈肩腰腿痛的症状,家长应该让孩子尽量卧床休息,缓解疼痛;如果疼痛比较严重,可以带孩子前往医院就诊,接受有针对性的物理治疗干预,如热敷、推拿、敷药等。

值得注意的是,除了脊柱劳损以外,脊柱侧弯在少年儿童学生群体中也并不少见,这也与不正确的坐姿有关。少年儿童的骨骼发育尚不成熟,采用不正确的坐姿,容易使脊柱受力不均、脊柱失衡,久而久之就容易产生脊柱侧弯,让孩子出现腰背部疼痛、外观畸形等症状。家长应重视对少年儿童脊柱侧弯的早期筛查工作,最好在孩子12—13岁之前对脊柱侧弯情况进行筛查,做到早发现,早治疗。

“如果只是针对症状进行治疗,不去改变病因,脊柱劳损、脊柱侧弯等问题可能还会重复出现。”范全提醒,要预防和治疗脊柱问题,最关键的是要改变少年儿童在生活中的不良习惯。平时家长应留意观察孩子的坐姿,如果孩子坐姿歪斜,应督促其改正坐姿;少年儿童应尽量避免久坐,课间可以四处走动一下,平时适当运动,使脊柱得到锻炼,增强体质。(张泽彬 刘森)

### 专家名片

梁永全:毕业于中山医科大学,岭南名医、江门市中心医院胃肠外科危急重症亚专业组组长、江门市中心医院江海分院胃肠外科专科主任,中国第26批援赤道几内亚医疗队专家组成员,现任广东省临床医学会结直肠外科分会委员。长期从事胃肠外科常见病的手术治疗,对胃肠相关危急重症及胃肠道肿瘤均具有丰富的诊疗经验,擅长胃肠道危急重症的临床救治及胃肠道肿瘤的微创手术治疗。现任广东省临床医学会结直肠分会委员。

陈峻灏:江门市中心医院江海分院普外科主任、主任医师。2004年到江门市中心医院普外科进修学习,2010年赴暨南大学第一附属医院进修腹腔镜微创手术。擅长甲状腺、乳腺肿瘤、腹外疝、肛肠痔疮等外科常见病的临床诊断和治疗,尤其对急腹症的诊断和治疗积累了丰富的临床经验。

“从入院到出院,前后两周时间,就把肿瘤根治了。”53岁的覃阿姨为救命恩人送上锦旗,感激之情溢于言表。日前,江门市中心医院江海分院(简称“江海分院”)外二区(普外科)在总院专家的指导下,成功开展江海院区首例腹腔镜乙状结肠癌根治术。这是四级手术,技术难度大,过程复杂,风险度较高,属于难度较大的手术。近年来,在江海区卫生健康局的指导下,在总院的关心支持下,江海分院不断提升医疗技术水平,让疑难杂症在“家门口”也能诊治。

文/图 江门日报记者 梁爽 通讯员 吴雄锋



▲该院普外科医疗团队为患者进行腹腔镜乙状结肠癌根治术。

▶53岁的覃阿姨和家人为医护人员送上锦旗。



### 肠子长了恶性肿瘤

接受手术的是来自江门的覃阿姨。1个月前,持续的腹痛和便血让她预感不好。于是,在家人的陪同下来到医院检查,诊断结果是:乙状结肠癌。

对于覃阿姨来说,什么是“乙状结肠”并不重要,她只认识“癌”字,这可是“要命”的,怎么办?

医生解释,覃阿姨并不是简单的便血,而是肠子里长了个恶性肿瘤,必须手术。乙状结肠位于人体左下腹,乙状结肠癌是一种恶性程度较高的肿瘤,60—70岁年龄段发病率最高,早期不易发现。经

术前检查和评估,覃阿姨可以通过手术达到根治效果。

按照以往的经验,人工手术创伤大,病人也比较遭罪。但外科医生手中越来越灵巧的“柳叶刀”让更多患者受益。自从有了腹腔镜,肠道肿瘤手术的创伤就大大减小了。

早在总院外派担任江海分院胃肠外科专科主任之前,岭南名医、江门市中心医院胃肠外科危急重症亚专业组组长梁永全,已积累了20多年的胃肠相关危急重症及胃肠道肿瘤诊疗经验,尤其擅长胃

肠道危急重症的临床救治及胃肠道肿瘤的微创手术治疗。

“我信任梁主任,相信江海分院,决定接受手术治疗。”覃阿姨告诉记者。

综合病理结果、完善腹部CT等检查、排除手术禁忌证……明确手术指征后,该科经过反复讨论,决定为覃阿姨开展腹腔镜乙状结肠癌根治术。术前,该科提前协调麻醉科、输血科做好准备工作,预设大出血风险点,做好相应止血方案。

### 微创切除病变肠段

日前,手术如期开展。由梁永全主刀,江海分院普外科主任、主任医师陈峻灏和江门市中心医院胃肠外科住院医师张宇浩协助。

“这个根治术,不仅要把原发灶切除,还要完成淋巴结清扫。手术过程中,要注意保护血管、神经,还有腹膜的输尿管。”梁永全介绍,这就要求手术团队需具备丰富经验,以及彼此之间默契的配合。

操控台上,梁永全在病人的腹部切了

5个小孔,大小为5—10毫米,再加1个取标本的小切口,手术工具在他的操控下精准地活动着:探查腹腔,拨开小肠,定位乙状结肠,然后沿中间入路进行牵拉暴露,打开乙状结肠系膜根部,游离血管,双重结扎后离断肠系膜下动脉,继续分离结肠系膜,直至切割闭合远端结肠,切除肿瘤所在肠段……一连串操作,行云流水。

“手术中,需要在肠系膜下动脉根部进行结扎,而它连着腹主动脉,稍有不注意,就会大出血。”梁永全凭借多年的经验

仔细游离,并在助手陈峻灏和操镜师张宇浩的配合下,尽量避免手术出现副损伤。

按照术前规划,梁永全带领团队,用不到2小时便切除病变的结肠,周围的淋巴结也被彻底清扫,创口只有5个“小洞”及取标本小切口,术中出血量不到20毫升。

另外,术后病理结果pT3N0提示覃阿姨淋巴结没有转移。这意味着,她的乙状结肠肿瘤病情处于相对早期,预后较好。

### 手术创伤小恢复快

微创带来的好处是手术创伤小,患者可以尽早下床活动,避免深静脉血栓形成。同时还可以避免粘连性肠梗阻、促进胃肠功能恢复,让患者尽早恢复饮食,使患者术后恢复步入良性循环。

“术后第二天,我就能下床活动了,第六天顺利出院。”覃阿姨颇为意外。为感谢科室和梁永全,她还特意定制了两面锦旗,亲手送给自己的救命恩人。

“腹腔镜微创手术方式的腹部切口小,因此术后疼痛轻,患者可以早期下床活动,术后恢复快。”梁永全说,通过

腹腔镜手段完成乙状结肠癌根治术可以贯彻“微创+快速康复”这一现代治疗理念。

陈峻灏介绍,让更多患者在“家门口”能够“好看病、看好病”,江海分院普外科持续提升医疗技术水平,逐渐开展腹腔镜三级手术,包括腹腔镜下阑尾切除术、腹腔镜疝修补术等,如今都已常规化开展。

尤其今年8月以来,总院专家梁永全下沉该科担任专科主任,带领科室持续提升医疗服务能力。梁永全说,“对于具备手术资质的医生,我会让他们来主刀,我

在台上当助手,去协助他们手术,手术中相互交流经验,达到共同提高、整体优化的目的。”

总院专家下沉“传帮带”,年轻医生快速成长,平台留住了更多人才,群众看病更有“医”靠。患者在住此院及治疗,按二甲医院的标准收费,就能够享受三甲医院的优质医疗服务。

“在总院和医院的支持下,在梁永全主任的带动下,科室的技术力量更上新台阶,手术数量更是提升了50%以上”,陈峻灏表示,“我们有技术也有信心,能为更多患者提供更优质的诊疗服务。”

### 冬季怎么养生?

专家:避寒保暖,敛阴护阳

“冬者,天地闭藏,水冰地圻”。冬季万物闭藏,草木凋零,蛰虫伏藏,万物活动趋向休止,以“冬眠”的状态蓄养精气,为来年春天的生机勃勃做准备。

“中医养生的基本原则之一就是顺应节气变化。”江门市五邑中医院中医经典科主任黄任锋表示,冬季养生称之为“养藏”,以敛阴护阳为根本,护阳避寒是冬季养生、治病以及防病治病的关键。

首先,需“敛”阳。通俗点说,就是把阳气收敛起来。《黄帝内经》指出,冬日养生要“早卧晚起,必待日光”。在寒冷的冬季,不要扰动阳气而破坏人体阴阳转换的生理机能。

黄任锋建议大家做到以下两点:一、早睡晚起,利于阳气潜藏、阴精蓄积。否

则易出现“阳气不收”或“相火外浮”,俗称“上火”,表现为汗多、面红如妆、发热、头晕、口腔溃疡、耳鸣、咽痛等;二、适量穿衣,以温暖不出汗为最佳。衣着过少过薄、室温过低易引起感冒,还会耗伤阳气,而衣着过多过厚,特别是在供暖的场所,室温高会导致腠理开泄,阳气不得潜藏,寒邪更易于侵入。

其次,需“养”阳。冬季寒冷,入冬之后大家着重养阳,没有阳气,人体将失去新陈代谢的活力。

黄任锋说,第一招就是晒太阳。中医认为,太阳是阳气的来源,经常晒太阳可以补充阳气。晒太阳如洗热水澡,令人感觉温暖而舒适,以“日光之暖”来温暖身体,融畅气血,温阳通脉。

那么,怎么晒太阳最实用?他建议大家背部对着太阳晒,因为背部正中为督脉,阳脉之海,督脉两旁是太阳膀胱经(人体抵御寒邪的第一道防线),所以背部能很好地汇聚阳气。

第二招就是“三暖”:暖肩部、暖腹部、暖脚部。肩部在人体高位,易受寒邪入侵而出现疼痛、酸胀感,入冬后建议戴上围巾为肩部保暖;上腹受凉容易引起胃部不适,下腹受凉对女性伤害大,入冬后建议保暖腹部;人体许多经络的路线都起源于脚,每日热水泡脚20分钟可以有效疏通足部筋脉。

对于湿气重、宫寒、月经不等人,可首选“火龙灸”来固护阳气。据悉,火龙灸通过点燃艾绒,释放温热,有温经

散寒、功善调节五脏六腑、扶阳固本、防病治病、活血化痰等功效。同时,老寒腿、肩颈痛、腰背痛也可以通过火龙灸来缓解痛症,通过温通“阳脉之海”之督脉达到通络止痛的效果。

(江门日报记者/邓榕 通讯员/林升云 赵晓东)

### ★健康科普指导

黄任锋:江门市五邑中医院中医经典科主任、主任中医师,医学博士,全国中医临床特色技术传承骨干人才,广东省杰出青年医学人才。

健康  
江门