

雨水时节，祛湿护肝正当时 顺应天时调养身心

雨水是二十四节气中的第二个节气，意味着降雨开始，以小雨或毛毛细雨为主，适宜的降水对农作物的生长很重要，也是农耕文化对于节令的反映。我国古代还将雨水分为三候：“一候獭祭鱼；二候鸿雁来；三候草木萌动。”与雨水相关民俗，主要有“补天穿”“拉保保”“撞拜寄”等。

江门市妇幼保健院中医科护士长胡瑜介绍，雨水时节，天气变化不定，忽冷忽热，乍暖还寒，祛湿护肝正当时，但切勿因为气温升高就脱下冬装，应该顺应天时调养身心。

文/图 江门日报记者 梁爽 通讯员 胡银亲

A 重视“春捂” 夜卧早起

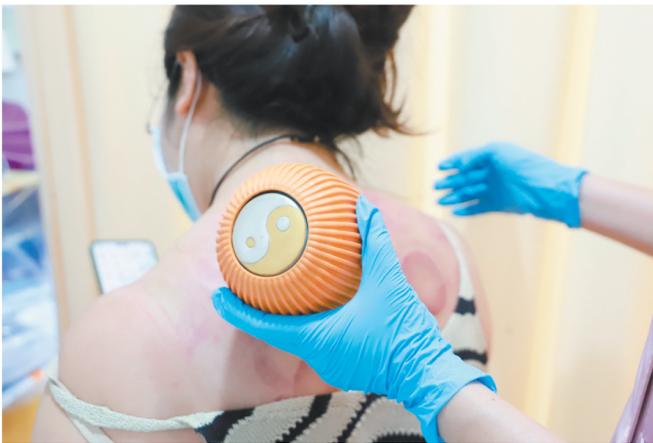
雨水时节，虽然天气渐暖，但昼夜温差大，且常伴有倒春寒，此时切忌气温稍稍升高就脱下冬装，应重视“春捂”，重点照顾好“首足”两头。

“这是由于气温转暖时人体毛孔开始打开，对寒邪的抵抗力偏弱，因此更容易感受风邪而感冒。”胡瑜表示，忽冷忽热也容易诱发高血压、肾脏疾病、心脑血管疾病等患者出现病情反复。因此，做到顺应自然规律，适当调整作息，做到夜卧早起，适当户外活动，舒展肢体。着装上要及时加减

衣服，遵循“下厚上薄”的原则，防止受凉，增加户外运动，增强免疫力。

此外，雨水时节肝气旺盛，易克脾土，饮食上“省酸增甘，以养脾”，可多食用红枣、豆芽、豆腐、茼蒿、山药、胡萝卜、茼蒿、芹菜、丝瓜、柚子、甘蔗等甘味食物，同时可适当选用一些具有辛香气味的蔬菜、调料一同烹饪。

胡瑜建议，可以选用药膳来健脾养胃，如银耳粥(银耳、红枣、莲子、枸杞、龙眼肉、粳米或大米、冰糖同煎煮)等。同



雨水时节，按揉或艾灸穴位可以起到祛湿化痰、健脾理气的作用。

时，由于人们容易出现口舌干燥、口腔溃烂等“上火”症状，应注意“清内热”，保持

饮食清淡，营养均衡，多吃新鲜蔬菜和水果，以促进机体的代谢。

B 适当运动 避寒防湿

“雨水时节适当运动，有助于增强体质，减少疾病，但应注意避寒防湿。”胡瑜说，特别是老年人，晨练不宜过早，应该在气温较暖的白天，选择避风、干燥的地方。运动形式最好选用较温和的太极拳、太极剑、八段锦以及动作柔和的健身操，运动量

以微出汗为宜，有利于气血从体内向皮肤及四肢运行，顺应春天的生发之气。

雨水时节，气候逐渐潮湿，按揉或艾灸穴位可以起到祛湿化痰、健脾理气的作用，也能养肝护肝，舒缓压力、调节情绪。

胡瑜推荐了三种常用的穴位保健方

法。一是按揉中腕穴，用食指、中指指腹按揉中腕穴(上腹部，前正中线上，肚脐上4寸)5分钟，以感觉酸胀温热感为宜，力量轻，频率慢。二是按压百会穴，用食指、中指按压百会穴(头顶，两耳尖连线中点处)50次，以感觉酸胀温热感为宜，可促进脑部血液循

环。三是掐腰推摩，用双手手掌分别沿着两侧肋骨走行的方向，从侧胸、后背部向前下方推摩，反复推摩5—10分钟，可以有效刺激从这个部位循行经过的肝经、胆经、脾经和带脉等经络，从而起到行气疏肝解郁、健脾开胃渗湿的作用(孕妇禁止掐腰推摩)。

此“瘤”非彼“瘤”，却也会致命 警惕颅内“定时炸弹”，一旦破裂后果严重

近日，一名女艺人在杭州成功接受脑动脉瘤手术的消息引发了广泛关注。许多人在关注之余，也对脑动脉瘤产生了疑问：这究竟是一种什么疾病？它与大家常说的“脑肿瘤”有什么区别？如果破裂，后果真的如传闻中那样严重吗？

江门市中心医院神经外科主任医师、副主任黄戈表示，颅内动脉瘤实际上不是肿瘤，它是一种脑血管疾病，是一个隐形的“定时炸弹”，多数情况下悄无声息，但一旦破裂，后果可能极其严重，应提高对脑动脉瘤的认识，关注自身健康，定期体检，避免危险因素，以降低这一疾病带来的风险。

脑动脉瘤不是肿瘤

黄戈介绍，脑动脉瘤是一种因脑部动脉壁局部薄弱导致血管异常膨出的疾病。简单来说，它就像血管壁上的一个“气球”或“鼓包”，在血流冲击下膨胀。

但是，脑动脉瘤并不是大家常说的“脑肿瘤”。“脑肿瘤”通常指的是大脑组织或其附属结构的异常细胞增生，如胶质瘤、脑膜瘤等，而脑动脉瘤则是血管结构异常导致的血管病变，两者完全不同。因此，不少人在体检中发现脑动脉瘤后会误以为自己得了“脑癌”，但实际上，脑动脉瘤与癌症并无直接关系。

黄戈介绍，全球范围内，50岁左右的人群中约有3%的动脉瘤患病率，在中国，35—75岁人群的未破裂颅内动脉瘤患病率约为7%。颅内动脉瘤破裂是导致蛛网膜下腔出血的主要原因。特别是在日本和芬兰(这两个地方是全球发病率最高)，颅内动脉瘤破裂导致的蛛网膜下腔出血尤为常见，且多发生在55—65岁的人群中。

“换句话说，并不是所有脑动脉瘤都会破裂，但一旦破裂就会出现头痛，头痛可以描述为‘一辈子所经历最剧烈的头痛’或者‘雷劈样’，严重的会导致昏迷、偏瘫甚至死亡。”黄戈表示，破裂后，患者通常会突发剧烈头痛(“爆炸样”头痛)、恶心、呕吐、意识丧失或昏迷、颈部僵硬、眼睑下垂、视力模糊等症状。

据统计，颅内动脉瘤第一次破裂后死亡率约为30%，更严重的是，破裂后的动脉瘤再次破裂出血的概率，以及危险程度均大大增加，第二次和第三次的死亡率分别为65%和85%。

正确面对脑动脉瘤

如何正确面对脑动脉瘤以及如何预防？黄戈表示，虽然无法完全避免脑动脉瘤的形成，但以下措施可以降低其发生和破裂的风险。



颅内动脉瘤一旦破裂，后果可能极其严重。图为医生为患者进行手术。

一是控制血压。高血压是脑动脉瘤破裂的重要危险因素，保持血压稳定可降低破裂风险。二是戒烟、限酒。吸烟和酗酒会损伤血管壁，增加动脉瘤破裂风险。三是健康饮食。少盐、低脂、高纤维饮食有助于血管健康。四是规律运动。适量运动可以增强血管弹性，但避免剧烈运动，特别是有高血压或已发现动脉瘤者。五是减少情绪波动。情绪激动、剧烈咳嗽、过度用力等都可能诱发动脉瘤破裂。

如果已经发现脑动脉瘤，怎么办？黄戈建议，应该找专科医生评估动脉瘤风

险。小(小于3mm)、形态规则、无出血史的低危动脉瘤可保守观察，需要定期影像随访。如果动脉瘤较大(大于5mm)，或位于高风险部位(如后循环)，则医生可能会建议手术，包括血管内介入栓塞术(微创)或开颅夹闭术(传统手术)。生活中，无论是否手术，都需要控制血压、戒烟限酒、避免剧烈活动。

黄戈提醒，如果出现突发性剧烈头痛，尤其是有高血压、吸烟、家族病史的人群，应高度警惕，立即就医。

(文/图 何雯意 陈君)

江门市中心医院将DeepSeek大模型融入健康管理 提供更高效精准健康服务

江门日报讯(记者/梁爽 通讯员/文江华 谭伟锋 陈君)近日，江门市中心医院健康管理中心将DeepSeek大模型融入健康管理，为市民提供高效、更精准的健康管理服务。

据了解，该院健康管理中心两年前就在市率先上线了“智能导诊”，从而替代“人工导诊”。在此基础上，该院引入了DeepSeek-R1模型，并将其本地部署，用于辅助智能主检，既保障了信息安全，避免隐私泄露，也大大提高了工作效率和医学诊疗效率。

整理该院体检报告为训练集，架构本地知识库，测试阶段的诊断符合率高达95%。对此，该院健康管理中心主任钟毓瑜表示，将带来四个方面的改变。一是更加高效精准。以往主检医生需要花费大量时间

分析检查结果，而现在，智能主检模型可以快速处理海量数据，为医生提供精准的诊断参考，大大提高了工作效率。二是更加快速得出结果。体检结束后，智能主检模型能快速给出初步分析，医生再进行专业确认，体检报告更快到手。三是更加早发现、早治疗。凭借强大的数据分析能力，智能主检模型能发现那些容易被忽视的健康隐患，真正做到早发现、早治疗。四是更加个性化的健康管理。根据每个人的体检数据，智能主检还能量身定制个性化的健康管理方案，从饮食、运动到生活作息，全方位守护市民健康。

在健康管理领域，人工智能的应用已成为大势所趋。江门市中心医院健康管理中心走在前列，致力为市民带来更便捷、高效、精准的健康服务。

江门市妇幼保健院开展献血活动 拳拳爱心 殷殷热血

江门日报讯(记者/何雯意 通讯员/张乐)为保障医疗急救用血需要和安全，2月14日，江门市妇幼保健院发挥医务工作者应急献血的模范表率作用，组织开展了一场大型献血活动，以实际行动维护全市医疗秩序的正常开展。

活动现场处处洋溢着温暖的气氛，该院党委书记孟伟、副院长王良平、副院长陈永梅等领导以身作则，带头加入献血行列。在榜样的带动下，医护人员、行政后勤人员等纷纷响应，在血站工作人员的专业指导下，填表、体检、采血……每一个步骤都井然有序。

拳拳爱心，殷殷热血。活动结束后大家都顾不上休息，又匆匆赶回到医疗服务工作岗位。本次活动不仅为缓解当前血液库存紧张局面贡献了积极力量，也彰显了市妇幼保健院全体人员的责任担当和奉献精神。

江门市中心血站方面表示，随着人口老龄化，医疗服务量持续增长，血液供应也面临着挑战，需要更多人加入到无偿献血的行列中来，共同守护生命的希望，同时呼吁各机关单位、社会团体和爱心人士伸出援手，为保障我市临床用血贡献力量。

江门市人民医院康复医学科开设周末门诊 解决市民看病难的问题

江门日报讯(记者/梁爽 通讯员/李园园 黎毅)为了更好地满足市民就医需求，近日，江门市人民医院康复医学科开设周末门诊，进一步解决市民看病难的问题。

记者了解到，该院康复医学科周末门诊时间为每周六上午及每周日上午(8:00—12:00)，地点为门诊楼三楼(康复医学科康复治疗中心)。该康复治疗中心设有康复专科门诊、康复评定室、运动治疗室、物理治疗室、作业治疗室、言语治疗室、吞咽治疗室、针灸室、推拿室、特色治疗室等。

据悉，该院康复医学科不仅开展骨关节运动创伤康复、内脏疾病的康复治疗、神经康复治疗、疼痛康复治疗、老年病康复等，还可以针对长期不良姿势造成的颈肩不适、错误按摩后遗症、健身房练功误伤、手机脖、下巴脱臼、落枕等提供康复治疗。

该院康复医学科主任杨敏表示，开设康复医学科周末门诊，不仅是该院对患者需求的积极响应，更是该院对医疗服务质量的执着追求，希望通过延长门诊时间，让更多患者及时享受到更优质的康复医疗服务。

中央文明办 国家旅游局

文明旅游

每个人都是一道亮丽的风景线