



名医 专科 养生



下载品质滨州  
畅享品质生活

鲁北晚报

12-15

2025.5.23 星期五

责编:李海静

邮箱:sdlbwb@163.com

## 小满未满 祛湿防寒

首都医科大学附属北京中医医院皮肤科主任医师李伯华介绍,小满节气标志着暑气渐升、雨水渐丰,万物至此小得盈满。此时节,自然界的阳气渐盛,人体也需顺应时令变化,调整日常起居,防热防湿、安然度夏。

李伯华介绍,小满时节气候颇具特色:气温升高,却未至酷热难耐;雨量增多,但湿度尚在宜人范围;白昼延长,阳光却不似盛夏般毒辣。此时人体体感舒适,正适宜开展户外活动,如散步、慢跑、做操、跳舞等。这与《黄帝内经》中“夏三月……夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外”的养生理念不谋而合。

小满期间,气温尚未达到盛夏的炽热,但昼夜温差较大,早晚凉意明显,加上不时出现的风雨天气,使得气温波动频繁。李伯华提醒,生活起居需格外留意,夜晚气温变化,及时增减衣物,夜晚睡觉时即便天气微热也要盖薄被。同时,别贪恋冷饮,避免过度食用冰冷食物,以免引发感冒或胃肠疾病。

李伯华提醒,小满时节是胃肠道疾病的高发期,可以适量食用一些健脾利湿的食物,如苦菜、赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜等,以增强脾胃运化功能。同时,少吃生冷、油腻、辛辣食物,如生蒜、辣椒、羊肉等,以免刺激胃肠,影响消化功能。

“小满既是作物成长的关键时期,也是人们调养身心的好时机。”李伯华说,不妨走进自然,放松身心,感受夏意渐浓的美好。同时,密切关注气候变化,合理调整生活方式,以健康的姿态迎接盛夏的到来。

(人民网)

## 守护高原生命

# 山东援青医生与祁连医护的一次合力救援

近日,一场惊心动魄的生命救援在祁连县人民医院上演。山东援青医生团队与当地医护人员紧密配合,争分夺秒,成功救治一名因脾破裂导致失血性休克的患者,展现了高超的医疗技术和高效的应急协作能力。



## >>>突发险情:患者命悬一线

当天19时许,山东援青医生张玉鹏正与外科护士长李桂萍、医生马福贵在库房准备次日手术器械,突然两名家属焦急求助,一名患者因腹部外伤病情危重,正在楼下等待救治。医生张玉鹏

与护士长李桂萍迅速赶往查看,发现患者神志尚清但表情淡漠、面色苍白,自述3天前曾有腹部外伤,3小时前突发头晕、恶心、呕吐,腹痛剧烈。结合病史及症状,张玉鹏迅速判断患者腹部外伤

导致脏器破裂后发生失血性休克可能。

情况危急!医护团队立即将患者转运至急诊科。查体发现患者全腹肌紧张,呈“板状腹”,左侧中下腹压痛显著,血压仅75/54mmHg,

心率107次/分,血氧饱和度无法测出,与张玉鹏判断吻合,初步诊断为“腹腔脏器破裂出血、失血性休克”,生命危在旦夕!

## >>>多学科协作:与时间赛跑

医院立即开通绿色通道,李桂萍迅速建立静脉通路,急诊科护士给予吸氧支持,并紧急护送患者进行CT检查,结果证实为“脾脏破裂伴腹腔大出血”。与此同时,

闻讯赶来的医生马福贵迅速建立深静脉置管,开放多路静脉通道补液抗休克;山东援青医生朱鹏飞、麻醉科医生哈朝辉等医护人员也火速赶到,共同协作完成血型配

血、血常规、凝血功能等关键检查,并通知手术室准备急诊剖腹探查术。

在向家属详细交代病情并取得同意后,患者被迅速送入手术室。插胃管、备皮、

导尿……术前准备一气呵成,医护团队高效协作,为患者争取每一秒生机。

## >>>突发停电! 应急保障确保手术顺利

抢救过程中,医院突发停电,情况一度紧张。后勤科人员反应迅速,立即启动

备用电源,确保手术室、监护设备等关键医疗用电不受影响,为手术的顺利进行提供

了坚实保障。

经过紧张而有序的手术,患者于22:50顺利完成脾

脏切除术,术后转入监护病房进一步治疗。目前,患者生命体征平稳,正在康复中。

## >>>援青力量+本地协作,守护高原生命

此次成功抢救,充分展现了山东援青医疗团队的专业素养和敬业精神,以及祁连县人民医院医护人员的高效协作能力。从接诊到手术

完成,各个环节无缝衔接,团队凭借快速准确的诊断、果断的决策和娴熟的技术,成功挽救了患者的生命。

这一案例不仅体现了山

东援青医疗团队的帮扶成效,也彰显了祁连县人民医院在急危重症救治方面的技术水平。未来,两地医疗团队将继续深化合作,为高原

地区的群众提供更加优质的医疗服务。

(滨州市中心医院)