



# 护脾胃 养阳气 享健康团圆年

□晚报记者 苏瑞馨 张 晓  
通讯员 师 敏

春节期间常因饮食不节、作息紊乱、情绪波动而影响健康。滨州市中医医院椎间盘突出治疗中心主任、山东省名中医药专家刘维克提醒，春节期间养生应围绕“护脾胃、养阳气、顺肝气”展开，从饮食、作息、情绪等多方面综合调理。

**饮食：清淡均衡，温热养胃**

春节餐桌上油腻荤腥较多，易加重脾胃负担。刘维克建议，饮食应遵循“清淡、均衡、温热”原则，每餐搭配两种以上蔬菜，如白菜、萝卜、芹菜、菠菜，以助清热消食；适当食用小米粥、山药粥、红枣粥，可健脾养胃、益气安神。同时要少饮酒，饮酒时可搭配菊花茶、蜂蜜水护肝解酒；火锅、坚果、甜食等易上火食物食用后，可适量吃梨、百合、白萝卜清热润燥，避免燥热伤身。

**作息：早睡养肝，午憩蓄阳**

春节期间走亲访友、熬夜守岁、娱乐聚会频繁，作息紊乱成为常态。“熬夜最伤肝、伤



肾、耗阳气，直接影响第二天精神状态。”刘维克建议，尽量在23点前入睡，23点至凌晨3点是肝胆经当令时段，此时睡眠能最大程度滋养肝脏。午饭后可小憩15—30分钟，以恢复体力、温养阳气。睡前用40℃左右温水泡脚15—20分钟，加入艾叶或生姜片效果更佳，能促进血液循环、改善睡眠。

**情绪：平和舒畅，气血顺畅**

中医讲究“怒伤肝”，情绪不畅会阻滞气血运行。刘维克提醒，春节团聚需保持心情舒畅，遇小事不较真，可通过听音乐、散步、与家人聊天等方式放松心情。此外，多晒太阳既能养阳气，又能改善情绪、增强免疫力；适当进行散步、太极、八段锦等温和运动，有助于气血流通，缓解节日疲

劳，让身心保持舒展状态。

**节日不适：理性应对，及时就医**

刘维克强调，养生重在预防，春节期间应保持适度节制、顺应自然。若出现持续腹痛、发热、胸闷、心慌等症状，须立即就医，切勿硬扛或盲目用药。只有身心兼顾、调和有度，才能在新春佳节中守住健康，喜迎安康团圆年。

## 春节护心不松懈

滨州市中心医院专家送出春节护心秘籍



春节将至，阖家团圆的喜庆氛围里，丰盛佳肴、亲友欢聚、熬夜守岁等习俗，也暗藏心血管疾病诱发风险。高油高盐高糖饮食、过度劳累、情绪剧烈波动，都可能成为急性心血管事件的“导火索”。

为帮助心血管疾病患者平安健康过大年，滨州市中心医院心内科副主任医师曹俊强从饮食、作息、用药、情绪等方面，为大家送上科学护心指南。

饮食上要清淡节制，减少肥肉、油炸食品、腌制腊味摄入，多吃芹菜、菠菜、西兰花等蔬菜及苹果、柚子等低糖水果。严格控盐，每日不超过5克，警惕酱菜、加工肉中的“隐形

盐”。高血压、冠心病患者建议禁酒，切勿暴饮暴食，每餐七八分饱即可。坚果可选原味杏仁、核桃等，每日不超20克，少吃高糖糖果，可用无糖酸奶、新鲜水果替代。

作息要规律，尽量23点前入睡，保证7—8小时睡眠，避免熬夜导致血压大幅波动。运动以温和为主，快走、打太极等，每次30分钟左右即可。久坐打牌、搓麻将后，不要突然起身，防止体位性低血压引发头晕、摔倒。

心血管疾病患者务必合理用药，降压、抗血小板、他汀类药物需按时按量服用，不可擅自停药减药，以免血压血脂反弹诱发心梗。建议提前备

足药物，出行随身携带，可设置手机提醒防漏服。若出现头晕、胸闷等不适，不要自行调药，应及时联系医生。

春节团聚情绪易激动，兴奋、愤怒等剧烈情绪会使心率加快、血压骤升，可能诱发急性心梗或脑出血。与家人交流保持平和心态，遇到分歧冷静处理，可通过听音乐、看轻松节目调节心情，避免情绪大起大落。

健康人群同样要做好预防，坚持清淡饮食、规律作息、适度运动，留意头晕、心慌等信号，及时监测血压。有高血压、糖尿病家族史者，建议定期体检，以健康状态安心欢度新春。（健康滨州）

## 从“多孔”到“单孔” 微创手术的“升级版”



传统腹腔镜手术已在普外科广泛应用，相比开腹手术有巨大进步，但通常需在腹部做3—4个小切口。单孔腹腔镜技术是微创理念的进一步升华，仅通过肚脐天然皱褶处建立约2cm微小切口，所有器械均由此进出，术后切口可完美隐藏，具有疤痕隐匿、创伤更微、疼痛更轻、康复更快的优势。

滨州市中心医院肝胆外科在此基础上不断探索改良，不使用腹腔镜专用入路平台PORT，以更小切口、更轻创伤完成手术，进一步提升微创治疗效果。

一例患者因急性胆囊炎、胆囊结石嵌顿入院，医院为其实施单孔腹腔镜胆囊切除术，切口隐藏于脐部，微创

且美观，患者恢复顺利；另一例右侧腹股沟疝患者，术中证实为双侧疝，医护团队为其施行单孔腹腔镜下双侧腹股沟疝无张力修补术，精准操作最大限度降低创伤，助力快速康复。

单孔腹腔镜手术并非简单减少切口数量，器械经单一通道进入腹腔导致操作空间受限、易出现“筷子效应”，对主刀医生技巧、空间感知力及团队配合要求远高于传统腹腔镜。

未来，该院肝胆外科将秉持“微创、精准、快速康复”核心理念，深耕医疗技术创新，推动单孔腹腔镜等先进技术临床普及，为守护群众生命健康贡献力量。

（滨州市中心医院）