

冬季总犯困?

中医专家这样帮你“充电”解疲劳



本期专家:孙元

孙元,马鞍山市中医院治未病科兼针灸科推拿科主任,副主任中医师。全国中医临床特色技术传承骨干人才、安徽省卫生健康骨干人才、马鞍山市杰出青年中医。安徽省中医药学会五运六气分会副主任委员、治未病分会常务委员,马鞍山市中医药学会治未病分会主任委员。

寒风一吹,不少人就陷入“特困模式”。排除了感冒、贫血、甲状腺问题等器质性疾病后,这种冬季专属的疲劳感其实是身体发出的“预警信号”——提示我们的脏腑功能、气血状态可能出现了失衡。马鞍山市杰出青年中医、治未病科兼针灸科推拿科主任孙元医生从中医角度为大家送上专属调理方案。

饮食调理: 养好脾胃,给气血“补源头”

首先要养成规律饮食的习惯,三餐定时定量。冬季脾胃运化功能相对较弱,更要注重温和滋养,多吃一些健脾养胃、补气养血的温热食物。同时避免过量食用温补食材,以免上火耗气。另外,饭后可以适当散步10-15分钟,帮助脾胃运化。

起居调理: 养精蓄锐,让身体“充够电”

熬夜是损伤肾精、耗伤气血的“元凶”之一,冬季更要遵循“早

卧晚起,必待日光”的养生原则,建议大家尽量在晚上10点半前入睡。中午11:00-13:00是心经当令的时间,此时小憩15-30分钟,可以很好地“养心”。

运动调理: 适度锻炼,激活气血运行

适度的运动能激活身体的气血,缓解疲劳感。冬季运动要遵循“温和适度、循序渐进”的原则。运动后及时擦干汗水、增添衣物,避免吹风受寒。

特色养生项目: 借力冬令养护,精准改善疲劳

冬季是冬令进补、调理身体的黄金时期,除了日常调理,大家还可以借助膏方、三九贴、督灸等冬季热门养生项目,针对性缓解疲劳。

需要注意的是,这些养生项目均需在专业中医师辨证后进行,根据个人体质制定专属方案,才能保障调理效果与安全性。据“马鞍山市中医院”微信公众号

寻医
问诊



“长三角名医馆”专家将来
马鞍山市妇幼保健院坐诊

耳鼻喉科名医馆

谢利生(主任医师、博士)

坐诊时间:1月9日下午

挂号方式:网上预约(医院微信公众号)“长三角”名医馆耳鼻喉科名医馆

外科名医馆

苏磊(主任医师、博士、硕导)

坐诊时间:1月11日上午

挂号方式:网上预约(医院微信公众号)“长三角”名医馆外科名医馆

内科名医馆

徐岩(博士、博导)

坐诊时间:1月13日下午

挂号方式:网上预约(医院微信公众号)“长三角”名医馆内科名医馆

“名医上马” 患者点赞家门口的专家



“不用跑南京,家门口就有鼓楼医院专家,手术好还省钱!”近日,马鞍山十七冶医院胸外科病房内,刚拆完线的63岁患者一句话,道出了“名医上马”工程的惠民实效。自马鞍山十七冶医院启动这项惠民举措以来,“告别异地奔波、在家门口看好病”的故事接连上演——通过引入国内顶尖专家资源,医院不仅成功为两位患者完成高难度胸外微创手术,更以“看得见的便利、摸得着的实惠”,让顶尖诊疗服务真正扎根皖江百姓身边。

今年63岁的陈先生,2021年曾在南京某医院接受肠道肿瘤手术,术后规律化疗并定期复查。今年复查时,右上肺突发肺

瘤病灶的消息让他陷入焦虑。陈先生从网上了解到马鞍山十七冶医院的“名医上马”工程,得知鼓楼医院胸外科知名专家张楼乾主任已入驻马鞍山十七冶医院坐诊、手术。

作为胸外科领域的权威专家,张楼乾主任深耕临床多年,每年完成各类胸外手术2000余例,在肺部肿瘤、肺部结节微创治疗方面造诣深厚。

结合陈先生的既往病史和当前病情,张楼乾主任为其制定了个性化治疗方案,成功实施单孔胸腔镜下右上肺叶切除术+淋巴结清扫术。凭借精湛的微创技术,手术创伤小、出血少,术后陈先生恢复迅速。更让家属欣慰的

是,治疗费用较异地就医减少了一半以上,且医院离家近,照顾起来格外方便。

同样受益的还有52岁来自含山县的李阿姨,体检时发现右上肺磨玻璃样结节后,她一直纠结是否要远赴外地求医。得知“名医上马”工程的专家资源后,她果断选择在家门口治疗。

张楼乾主任为其制定了个性化方案。术后李阿姨各项指标平稳,很快便能下床活动。李阿姨对诊疗效果赞不绝口,连连为“名医上马”工程点赞。

“名医上马”工程是马鞍山十七冶医院践行“以患者为中心”理念的核心举措,更是破解群众“看病远、看病难、看病贵”的关键抓手。医院通过“引名院、邀名医、建名科”的思路,将国内顶尖医疗资源“搬”到群众家门口,让皖江地区患者无需远行,就能享受到三甲专家的常态化坐诊、精准手术和优质服务。

未来,马鞍山十七冶医院将持续深化“名医上马”工程,聚焦群众急难愁盼的就医需求,让更多学科的顶尖专家常态化驻院,让优质医疗服务更可及、更惠民,为守护皖江地区群众生命健康筑牢坚实的医疗屏障。

记者 刘莉 通讯员 王雅娴

德驭医疗马鞍山总医院 开展义诊

义诊时间:1月14日上午

义诊地点:院门诊大厅一楼

义诊专家:

李嵘(主任医师、硕士)

李慧(主任医师、博士、硕导)

曲文书(副主任医师、博士)

江南(副主任医师)

牧辰(副主任医师)

义诊内容:

■ 免费专家咨询:针对肺结节、肺癌及各类肺部肿瘤的诊断、治疗及康复方案。

■ 高危筛查指导:解读肺部CT筛查意义,提供个性化早期筛查与随访建议。

■ 规范诊疗解读:深入讲解肿瘤规范化、个体化、精准化治疗的最新理念与实践。

■ 健康资料发放:免费领取相关科普手册。

温馨提示:

为获得更精准的指导,请尽可能携带既往病历、影像资料(CT、PET-CT等)及病理报告。