

抱冬瓜睡觉？这类人要防“寒”

本报讯(记者 徐小翔 通讯员 陈瀛)近期,网络上兴起“抱着冬瓜入眠”的防暑降温新潮流。“这一说法并非空穴来风。”省中山医院中医内科副主任叶璐介绍,《本草纲目》中早有记载,冬瓜皮性凉味甘,具有清热解暑、消除水肿、解毒去热的功效。

冬瓜表面面积较大,散热较快,可以快速带走人体表面热量。明代典籍《物理小识》中明确提及“夏日以冬瓜镇定心神、凉爽身体”,而清代《江南通志》也记载了抱冬瓜睡觉可“祛除痲子之毒”,这表明在湿热地区此法早已被应用。

叶璐也强调,这种解暑降温的方法需根据个人体质和情况而定。对于阳热体质的人来说,这种方法较为适宜;但对于脾胃虚寒、一吹空调就头痛或腹泻的人群,则可能不太适合。因为抱着冬瓜时,它



图据AI生成

直接贴近人的腹部区域,这里分布着神阙、中脘、血海、关元等重要补益穴位。如果寒凉之气通过这些穴位侵入体内,可能会损伤人体的阳气。特别是体质虚弱、畏寒怕冷的老年人,也不太建议采用这种方式。

据此,叶璐推荐了几种中医防暑的方法。

饮食调理:建议饮用冬瓜汤(连皮煲煮以增强利湿效果),并搭配苦瓜、乌梅等具有清热生津作用的食材,但应避

免冰饮以免伤及脾阳。

起居与运动:穿着浅色棉麻衣物,利用晨昏时分适度运动(如八段锦),午后则应注意遮阳并保持通风。

体质辨证调理:虚寒体质者推荐进行艾灸、三伏贴,或者饮用姜茶以温中散寒。

最后,叶璐提醒,如果持续高温导致出现头晕、乏力等中暑症状,应立即就医。对于不确定自己体质的人,建议咨询中医师进行辨证施治,以免误用寒凉之物而加重体虚。

涉及阿尔茨海默病及2型糖尿病 国家卫健委叫停这两项手术

7月8日,国家卫健委网站发布两则重要通知:《关于禁止将“颈深淋巴管/结一静脉吻合术”应用于阿尔茨海默病治疗的通知》《关于禁止将“空肠回肠吻合术”应用于2型糖尿病治疗的通知》。

对于“颈深淋巴管/结一静脉吻合术”,国家卫健委发文指出,其近期获悉有个别医疗机构开展“颈深淋巴管/结一静脉吻合术”治疗阿尔茨海默病,为进一步加强医疗技术临床应用管理,国家卫健委组织专家对该技术进行评估,评估认为该技术处于临床研究早期探索阶段,适应证及禁忌证尚不明确,安全性、有效性缺乏高质量循证医学证据支撑。根据《医疗技术临床应用

管理办法》(国家卫生健康委员会令第1号)有关规定,决定禁止将“颈深淋巴管/结一静脉吻合术”应用于阿尔茨海默病治疗。

地方各级卫生健康行政部门要督促辖区内医疗机构停止将“颈深淋巴管/结一静脉吻合术”应用于阿尔茨海默病治疗,并做好有关患者的随访服务等工作。同时,在该技术具备充分相关临床前研究证据后,指导有条件的医疗机构加强临床研究设计,在伦理委员会充分论证的前提下,科学、规范开展临床研究。国家卫健委将根据临床研究情况,适时对该技术临床应用再次组织论证。

对于“空肠回肠吻合术”,

国家卫健委组织对其治疗2型糖尿病进行评估,认为该技术应用于糖尿病治疗的安全性、有效性不确切,单独实施该技术治疗糖尿病可能会导致肝衰竭、营养不良等严重并发症;该技术曾应用于减重代谢领域,同样因严重并发症发生率较高,已被临床淘汰。

根据《医疗技术临床应用管理办法》(国家卫生健康委员会令第1号)有关规定,决定禁止将“空肠回肠吻合术”应用于2型糖尿病治疗。地方各级卫生健康行政部门要督促指导辖区内医疗机构停止将“空肠回肠吻合术”应用于2型糖尿病治疗。

据央广网

智能机器人自主完成 胆囊切除手术

一个经过手术视频训练的机器人,在没有人工协助情况下,成功完成一例耗时的胆囊切除手术。近日,《科学·机器人》杂志报道了这项由约翰斯·霍普金斯大学主导的手术,其被视为手术机器人领域的革命性进展,因为机器人首次同时具备了机械系统的高精度和类似人类的适应性与理解力。

胆囊切除是一项非常复杂的任务,包含17个步骤,需要机器人准确识别胆管和动脉、精准夹持、放置夹子并剪切相关组织。机器人在实际操作中实现了100%的成功率。尽管其操作时间略长于人类外科医生,但手术结果与专业医生相当。据《科技日报》

打通优质中医药服务 “最后一公里”

本报讯(通讯员 黄丽)近期,由嵊州市卫生健康局、市中医工作基层指导科、市中医养生保健素养专委会、市中医学会联合主办的2025年中医药适宜技术推广项目启动。

在为期15天的培训中,来自嵊州市中医院的资深中医专家们采用理论授课与实操演练相结合的方式,通过多媒体演示、实物展示等教学手段,生动讲解了中医技术的理论基础和操作规范。学员们通过现场观摩和亲身体验,深入掌握了这些特色疗法的精髓,专业技能得到显著提升。