

河北以岭医院第九届养生膏方节将于 11 月 7 日盛大启幕 立冬调养正当时 膏方定制护安康

本报讯（通讯员 滑雪軒）11 月 7 日，恰逢立冬，河北以岭医院第九届养生膏方节将正式拉开帷幕。作为已连续举办八年的养生品牌活动，本届膏方节以“冬藏养生、未病先防、慢病调理”为核心主题，汇聚多科室中医专家资源，围绕定制膏方、科普讲座、义诊及特色项目体验等多项内容，为市民提供科学个性化的冬季进补方案。

届时，活动将集结河北以岭医院心血管病科、肺病科、内分泌病科、风湿病科、脑病科、肾病科、脾胃病科、肌萎缩科、骨伤科、妇产科、耳鼻咽喉科、康复科、肿瘤科、眼科、儿科等十余个重点科室的中医专家。专家团队以“望闻问切”四诊合

参，结合市民体质、病史定制专属冬令膏方，实现“一人一方”精准调治。同时，知名专家将开展健康科普讲座，现场开设义诊专区，并提供耳部刮痧、耳穴贴压等中医特色项目免费体验，让市民近距离感受传统中医文化的魅力。

作为中医传统剂型之一，膏方以剂型为名，滋补历史悠久。与普通中药汤剂相比，膏方经反复煎煮提取药材精华，再以辅料收膏，不仅药效更凝练，且服用方便、口感温润。其核心优势在于“治养结合、药补相宜”——既能滋补强身，调和气血阴阳，又能祛未病，防病，适合多类人群：慢性病患者可通过服用膏方提高抵抗力，预防

疾病的加重；老年人适当服用可延缓衰老，保持健康；年轻人可助长发育，提高智力；中青年可增强体质，消除疲劳；女性服用膏方可增补体质元气，抵抗衰老。尤其在亚健康人群调理、多种体质调治、未病先防等方面，膏方更具独特优势。

膏方虽然一年四季都可食用，但冬季是最适宜的季节。从中医“冬藏”养生理念来看，冬季人体阳气内敛、气血沉降，此时服用膏方，药物的滋补精华更易被机体吸收并储存于脏腑，能更好地发挥“养精蓄锐”的调补作用。河北以岭医院中医专家特别提醒，膏方的成方绝非通用模板，必须严格遵循中医辨证论治的规律，通过

“望、闻、问、切”四诊合参，结合个人的疾病特点、体质差异、生活习惯等因素，量身定制“一人一方”，如此才能在冬季进补中实现“治养结合、药补相宜”的最佳效果。

河北以岭医院养生膏方节已连续举办八届，往届活动均收获市民积极参与和广泛认可。医院所有膏方均由专家团队在辨证论治基础上反复优化，在慢病调理、体质改善方面积累了丰富的临床经验。本届膏方节的举办，将延续“辨证施膏、治养结合”的理念，为市民冬季健康保驾护航，也为推动中医养生文化走进大众生活、提升全民健康素养注入新动力。

ICU 主要收治哪些病人

ICU,英文全称为 intensive care unit,中文叫重症监护室,它常被称为医院里的“生命哨所”或“最后一道防线”。那么,究竟什么样的病人会住进 ICU 呢?

并不是所有重病的人都需要住进 ICU,它主要收治那些生命体征不稳定,有逆转希望的危重症患者。

ICU 的核心任务是提供“器官功能支持”。当病人的某个或多个器官(比如心、肺、肾)功能衰竭,无法靠自己维持生命时,就需要住进 ICU,用先进的设备和药物暂时替代或支持这些器官的功能,为治疗原发病争取时间。主要收治类型包括:1.呼吸衰竭:比如重症肺炎、急性呼吸窘迫综合征(ARDS)、肿瘤药物相关性肺损伤等;2. 循环衰竭: 各类休克、严重的心律失常、心肌梗死,严重创伤等;3. 重大手术后安全度过围手术期;4. 其他器官功能衰竭:比如急性肾衰竭需要持续血液净化,严重中毒,或心跳呼吸骤停需要高级生命支持等。

简单来说,ICU 就像一个生命的维修站和支撑平台。它收治的不是某一种病,而是所有“生命发动机”即将熄火,但仍有重启希望的危重状态。经过积极的救治,收入 ICU 的大部分患者都能脱离生命危险,平安转出。ICU 的医护人员和设备,共同为患者架起一座通往康复的桥梁。

河北医科大学第四医院 赵聪聪



出现体表肿物 “十看”分辨良恶性

体表肿物是指位于身体表面，发源于皮肤及附属器、皮下及深部软组织的肿块。一般情况下，体表肿物看得见摸得着。掌握“十看”要领，可初步分辨肿物的良恶性。

一看年龄：青壮年出现体表肿物多为良性，而中年或老年人出现体表肿物多为恶性。

二看部位：淋巴结肿大大多数是良性的，若锁骨上有肿大的淋巴结，则应想到转移癌。

三看形状：形状规则（圆形或椭圆形）、边缘清楚的体表肿物，多数为良性。相反，形状不规则、边缘不清楚、表面凹凸不平的，多为恶性。

四看硬度：肿物越硬，恶性的可能性越大。

■ 专家 释疑 ■

磁共振又叫核磁共振。作为临床常用的医学影像检查技术，磁共振成像(MRI)不仅没有核辐射，也不涉及电离辐射，其安全性已得到广泛证实。

此“核”非彼“核”

MRI 名称中的“核”指的是“原子核”，而非“核辐射”中的“核”。其成像原理是利用人体内的氢原子核(主要是水分子中的氢)在强磁场与射频脉冲作用下的共振现象。简单来说，MRI 设备通过制造一个强大的磁场，使体内的氢原子核按特定方向排列，随后发射射频脉冲激发这些原子核，当射频脉冲停止后，原子核会释放能量并恢复到原始状态，设备通过捕捉这些能量信号，经计算机处理后获得检查部位的图像。通俗点来说，相当于把人体“摇一摇”，让人体内的水分子产生振动，再平静下来，通过感受里面的震动，从而了解人体内部的情况。整个过程不涉及任何放射性物质



五看生长速度：恶性肿物生长速度快，良性肿物生长速度慢。几年乃至十几年变化不大的肿物，多为良性。另外，原来生长速度慢的肿物突然变快，则要警惕癌变。

六看活动度：良性肿物活动度较大，容易与周围组织分离。恶性肿物活动度小，与皮肤及基底部组织有粘连。

磁共振检查有辐射吗

及电离辐射，与 X 线、CT 扫描等使用电离辐射的成像技术有本质区别。

电离辐射（如 X 射线、γ 射线）长期或过量暴露可能损伤细胞 DNA，增加癌症风险。而 MRI 使用的射频脉冲属于电磁波谱中能量较低的部分，其能量不足以破坏分子结构，因此不存在电离辐射的风险。

磁共振检查的优势

MRI 有更好的软组织（如脑、肌肉、韧带、内脏等）分辨率，且可以多方位、多参数成像，有助于发现和诊断病变。此外，除了显示解剖结构，还能进行多种功能成像，如灌注成像(PWI)、扩散加权成像(DWI)、磁共振波谱(MRS)等，提供关于组织代谢、血流和功能状态的信息，对早期病变或功能异常的诊断有重要价值。MRI 还可以进行无需对比剂的血管成像，利用血液流动特性，可直接显示血管结构，用于诊断血管狭窄、动脉

七看单发或多发：如在颈部、腹股沟处发现多个硬度较大的淋巴结，由可活动到融合成团，应想到恶性淋巴瘤的可能。在急慢性炎性病灶附近发现少数淋巴结肿大，且有触痛、质地不硬，应想到由炎症引起。

八看有无破溃：体表肿物若发生破溃，除了结核病外，还应想到恶性肿瘤。

九看是否疼痛：初发肿物如果触痛，多数由炎症引起，恶性肿物初期一般不会疼痛。

十看伴随症状：伴有食欲不振、消瘦、贫血等症状，恶性肿物的可能性更大。

河南省肿瘤医院研究员 程心超

瘤、动静脉畸形等疾病，减少对侵入性血管造影的伤害。

总之，MRI 在神经系统、肌肉骨骼系统、心血管系统及软组织病变的诊断中具有显著优势。

磁共振检查的注意事项

磁共振检查室是一个强大的磁场，对铁磁性物质有超强的吸引力，为了提供稳定的场强，这个磁场要一直存在，即便是机器停止扫描，磁场也是一直存在的。所以在进入检查室前，一定要摘除所有金属物品（如手机、钥匙、金属饰品、假牙等），因强磁场会吸附金属，可能影响成像甚至对患者造成伤害。体内有金属植入物（如心脏起搏器、金属支架）者需提前告知医生评估风险。此外，特殊人群，如孕妇、婴幼儿及幽闭恐惧症患者需在医生指导下进行检查，必要时采取保护措施。

石家庄市人民医院影像中心 张瑾

六种肾脏疾病会引起腰痛

以下六种常见的肾脏疾病会引起腰痛：

1.肾结石。肾结石是比较高发的疾病，患病后可几个月甚至几年都毫无征兆，但当结石突然移动甚至脱落进入肾盂或输尿管发生嵌顿时，就会引起尿路损伤出血及剧烈疼痛。肾结石引起的疼痛多数情况下为突发的单侧腰背部剧烈性绞痛，间歇性发作，同时伴有恶心、呕吐、大汗淋漓；肾内或嵌顿在输尿管上段的结石，常引起肾区绞痛；输尿管中下端结石引起的疼痛，还会向腹股沟、同侧辜丸或阴唇放射。

2.肾积水。肾积水导致的疼痛为腰部胀痛。如果梗阻出现在输尿管下端，那这种痛还会放射到会阴部。

3.肾盂肾炎。肾盂肾炎是一种上尿路感染，腰痛的同时一般伴有发热、寒战等感染的表现，用手叩击肋脊角可明显感受到疼痛。肾盂肾炎还可能合并尿路刺激症状，如尿频、尿急、尿痛。

4.急性/急进性肾小球肾炎。发生急性/急进性肾小球肾炎时，肾脏肿大，导致肾脏包膜受到牵拉，表现为钝性疼痛，且合并血尿、蛋白尿、水肿、尿量减少等情况。

5.急性肾梗死。当肾脏血管出现栓塞而引起急性肾梗死时，可导致突发的严重腰痛、肋脊角叩痛，疼痛通常较为尖锐、剧烈，也可能同时出现恶心、呕吐、发热等症状，有时会出现血尿、高血压。肾梗死后也可发生肾功能恶化，严重程度往往与梗死的范围和部位相关。

6.肾肿瘤。肾肿瘤的典型表现为腰痛、血尿、腹部包块三联征。但肾肿瘤也可没有明显症状，仅在做影像学检查时偶然发现。

四川大学华西医院 赵宇亮 冯延欢 普亚军

关节炎发作 不建议戴护膝

很多人在关节炎发作时喜欢戴上护膝,觉得这样能减轻疼痛。但从科学的角度来说,此时是不建议戴护膝的。

护膝可以有效稳定膝关节的侧方结构，似乎对关节是有益的,但是,戴护膝后会压迫髌股关节，使髌股关节摩擦更大,从而加重关节炎。而且，护膝承担了膝盖周围一部分肌肉的任务，辅助肌肉对膝盖起到支撑和维持稳定的作用,从而保护膝盖。正因为如此，长期使用护膝会导致肌肉得不到足够的锻炼而变得越来越弱，一旦不戴护膝,就会加重关节炎。

据《人民网》