



除夕夜,我值班,我骄傲!

□ 蒋峻

爆竹声声,品味一年的收获;烟花朵朵,喜迎新年的来临。每个中国人心底都有一股对“年”的浓烈情感,而除夕就意味着一家团聚,意味着辞旧迎新。热一壶小酒,煮一锅水饺,就着满桌佳肴,看着春晚节目,吃一年中最圆满最开心的晚餐!

然而总有一些行业,地球不爆炸他们不放假,宇宙不重启他们不休息。当人们沉浸在节日喜庆氛围中,享受家人团聚时,这些白衣卫士为了更多人的健康,依然坚守在不同的岗位。

我是保安,虽然我的工作是在医院人口处逢人便喊三句话:请戴好口罩!请出示健康码!请测量体温!但是我也在为疫情防控尽职尽责。除夕夜,我值班,我骄傲!

我是预检分诊,新冠肺炎疫情发生以来,有效切断传播途径、准确分诊成为防控

重中之重,预检分诊便显得格外重要。我们不畏严寒酷暑,承受外界压力,耐心等待每一位来院人员,询问他们健康状况,帮助老年人扫码、协助核酸检测登记,坚守在患者入院后的第一道防线。除夕夜,我值班,我骄傲!

我是医生、护士,我们的心中没有节假日,只有患者的需要。早晨准点到岗,依旧是查房、医嘱、治疗、巡视,虽不能和家人团聚、陪家人守岁,但对我们来说,比过年更重要的是职责。尽管因为值班错过了家中那一桌热腾腾的年夜饭,但我们却守护了生命,换来了患者的健康。除夕夜,我值班,我骄傲!

我是药剂、我是检验、我是……我们是医务工作者,我们是健康的守护人!新年的钟声即将敲响,春日的阳光又将照耀神州,我们满怀喜悦之情迎接辛丑年的到来,一起祝愿伟大祖国繁荣昌盛,华夏儿女幸福安康!

拥抱春节 共赴明天

□ 张群



春节意味着团圆,象征着美满,贴春联、放鞭炮、吃团圆饭、访亲拜友……大家开开心心,凝聚亲情,祈福未来。

这几年,因工作安排,我连续三年大年初一都在医院度过,不能陪在家人身边,心里总觉得有些愧疚和遗憾。但令我欣慰的是他们的理解和支持,令人感动的是院领导慰问坚守岗位的我们、患者们句句诚挚的祝福和感谢……

春节期间,我院负责的集中隔离医学观察点内仍有13名隔离人员,有寒假回扬的学生,有在外返扬的打工者,年龄最小的仅13岁。临近春节,有几位隔离人员因不能回

家和亲人团聚,情绪比较激动,不断拨打我的电话询问为什么不能回家、为什么被继续留观、什么时候才能解除隔离、隔离期间造成的损失由谁补偿……我耐心向他们一一解释,并及时上报市卫健委。市卫健委随即选派医生为他们心理疏导,安抚情绪,使他们继续安心接受隔离观察。有4名人员大年初一即可解除隔离,除夕下午,工作人员告诉他们核酸检测为阴性,晚上十二点之后就可以回家团圆,并祝他们新年快乐!他们非常开心,纷纷表达对我们辛勤付出的感谢,送上节日祝福。

春节在家的几天我也没有闲着,在花鸟市场买了桃树、枣树、核桃树、板栗树、枇杷树、棕树、腊梅树,和爸爸在宅基地里你一铲我一铲忙得汗流浃背,手上都弄出了两个水泡。一棵、两棵、三棵……一株株翠绿的树苗亭亭玉立,微风吹过,她们多情地摇摆着树枝,柔嫩的枝叶就像纤细的手指,似乎要和我拥抱。空中的小鸟叽叽喳喳,仿佛在说:“我们有家了!”种下寄予美好希望的树苗,期待来年花开果熟,疫情彻底消散!

第一次不回家过年

□ 杜炎玉



今年春节,为减少人员聚集和流动,国家倡导“就地过年”。作为外乡人的我积极响应倡议,选择留扬过年,守护战疫成果。虽然“独在异乡为异客”,但这个春节,我过的既充实又特别。

我是一名耳鼻喉科医生,武汉人,来扬工作近3年。去年,我院奚柏剑同志积极响应组织号召,义无反顾,带着使命、责任奔赴我的家乡,我被她的大爱和奉献所折服,所以今年我之所以毫不犹豫地选择“就地过年”,更多的就是想为疫情防控尽自己一份力。年初一早,妻子就打来视频电话,问我在扬中过年感觉怎么样,吃饭怎么解决,我笑着告诉她:“感觉很好,吃饭就在食堂,家里如何?”“一切都好。”我们互相嘱咐对方注意身体,虽没回家过年,但亲情不变,团圆不变。

因为“就地过年”,我便主动承担起科室值班任务。春节期间,我接诊了多位鱼刺卡喉、鼻出血、鼻咽炎患者,为他们解除病痛的同时,我也收获了他们的感谢和新年祝福。工作之余,我还游览了邕山风景区、滨江公园、扬中博物馆,尤其在扬中博物馆内,通过参观“聚沙成陆、岁时民俗、舌尖美味、乡音未改、扬中之子、上善若水”6个篇章场景,我身临其境地了解到扬中地域特色和发展历程,只觉更深深地融入了这个大家庭,成为了一名“新”扬中人!

一年又一年

□ 唐金普

2020年过得飞快,让我觉得仿佛只是眨了眨眼,2021年就到了。

我还能清楚地记起去年过年的时候,一场突如其来的新冠肺炎疫情席卷了中华大地,而当时的我并不知道这场疫情将持续很长一段时间,还期待着利用假期好好地休息一下,养精蓄锐投入到来年的工作中。然后,年初一就接到通知,全院职工待命,大年初二就全员复工了。接着是会议、培训、排班、执勤,我见到了恶劣天气中的坚守,从凌晨到天明的疲惫,自发组织慰问的爱心,还有奔赴武汉救援的奉献。这段经历将我锻炼,让我成长,我更懂得责任的意义,变得更有担当了。

以前的我,总是无忧无虑的躲在父母的羽翼下,放假对我来说就意味着休息,家务活总是被催促着干,就算算盘珠子,拨一下动一下。今年除夕,趁着休假,我就“大显身手”,让家里处处是年味儿。收拾好卫生,准备好回乡过年的衣服,出门买花去。红的腊梅、粉的玫瑰、黄的小雏菊、橘的泡泡,统统买下,回去修剪插瓶,看上去就鲜亮喜庆。等到爸妈加班回到家,一切都妥当,可以直接拎包入住下了。晚饭是奶奶包的馄饨,一如既往的香。吃完晚饭,电视里放着春节联欢晚会,手上准备着大年初一给邻居小孩的瓜子、花生、糖和水果,一边笑着一边偷吃两口,这个年三十过得既充实又快乐。

一年又一年,我不断成长,从无忧无虑到成熟懂事,但是过年给我的快乐是不变的。我总是期待着年的到来,期待着休假,期待着团圆,享受团圆带来的喜悦。我知道这是国泰民安带来的家和万事兴。新的一年,愿疾病造成的痛苦和别离终将过去,愿新年胜旧年,多喜乐长安宁。



中醫院報

厚德 精医 仁爱 惠民

第31期

2021年2月25日

农历辛丑年正月十四

扬中市中医院主办

电话:0511-88321573

http://www.jssyzszyy.com

医疗服务再提升 专科特色更鲜明

市中医院明晰2021年工作思路



今年是中国共产党建党100周年,也是“十四五”规划开局之年。新年伊始,市中医院明晰工作思路,充分发挥中医药特色优势,在推进专科建设、优化人才梯队、提升医疗质量方面下功夫,着力构建更优质高效的运行模式,更好地为群众健康服务。

规范管理引领医院发展

建立新的绩效管理体系,从“医疗质量、运行效率、持续发展、满意评价”四方面建立“二级公立中医医院绩效考核指标”,健全后勤管理制度,上线物资管理系统,规范采购、储存、保管、领取、清点流程,规范基建、水电、维修流程;常态化做好疫情防控,协助排查入境和重点地区来扬返扬人员,加大高风险岗位人群核酸检测频率,对门急诊就诊人员、住院患者应检尽检,加强医务人员感培训,及时督

查整改;稳步推进综合大楼建设项目,尽快完成施工图纸报审、监理单位确定、桩基招投标等前期工作,有序进行施工建设;配合市卫健委全岛信息一体化建设,完成总机房服务器更换,实现自助挂号、缴费、查询,建立电子发票平台。

专科、人才提升综合实力

继续提升现有临床重点专科,6个名中医工作站整体实力,今年拟再建2~3个教授工作站。着力提高急诊急救能力,使院前急救多元化,优化“院前急救、急诊、住院、手术”绿色通道流程。建立医疗安全(不良)事件报告制度和预警制度,定期分析医疗安全风险,及时反馈临床科室。

建立上级医院扬中籍专家工作室,柔性引进人才,着力开展新技术、新项目。着重引进和培养急诊科、ICU、血液科、内分泌科、肾内科、中医妇科、宫腔镜技术专业人才,扩大诊疗业务范围。挑选医疗骨干、专科人员前往上级医院进修培训,合理化安排回院规培生,着重增加内分泌科、普外科人员,保障医疗工作运转和科室持续发展。

中医特色惠及更多百姓

专科发展坚持中医特色,各临床科室

制定并实施常见病及中医优势病种的中医诊疗方案、重点病种协定处方,进一步提高非中医人员中药饮片使用率。充分发挥中医药特色服务,努力形成医养结合发展模式。持续开展四季养生节、“冬病夏治”、膏方节活动,为我市及周边亚健康人群提供预防保健服务。内科、针灸推拿科、儿科、骨科、肛肠科建设中医经典病房,床位不少于30张。发挥中医龙头引领作用,通过中医联盟支援乡镇医院,提升其中医服务能力。持续开展“中医大篷车乡村行”、“情暖桑榆”品牌项目,以活动为载体,深入乡镇社区,将中医适宜技术、结直肠癌筛查、前列腺癌筛查送到群众家门口,使更多百姓享受到“简便验廉”的中医药服务。

(蒋长洪 严臻)



最美坚守 别样佳节

——市中医院牛年春节见闻

宝。听着宝宝清脆的啼哭声,产妇幸福地说:“孩子的降生,是我们全家最好的新年礼物。感谢陈主任,感谢大家!”春节期间,我院共有12名金牛宝宝出生。

◆春节守护不打烊

今年春节,我院共有70余名患者留院过年。为了让他们感受到喜庆的节日气氛,医护人员在病区张贴春联、挂起灯笼,食堂工作人员免费为他们提供红枣桂圆羹、早点。初一上午6点,六病区脑神经胶质瘤患者孙先生突然病情恶化,出现嗜睡、精神萎靡症状,值班护士立即通知神经内科主任董华。董主任第一时间赶到医院监测患者生命体征,采取吸氧、静脉输液消除脑水肿,协同护士翻身拍背、祛痰……经过紧张及时的治疗,患者病情终于好转,家人朋友通过视频得知孙先生已经苏醒,放心之余纷纷感谢医护人员的守护和付出。

◆内镜取刺除病痛

鸡鸭鱼肉是节日餐桌上不可或缺的美味佳肴。人们在享受美食的时候,偶尔也会有意外发生,比如鱼刺、鸡骨卡喉,造成吞咽受

阻、咽喉肿痛,严重者甚至可能呼吸困难。

19日上午,68岁的沈女士匆忙前来我院耳鼻喉科就诊,说是昨晚喝鱼汤时不小心被鱼刺卡住,当时就感觉咽喉部疼痛难忍。主治医师杜玉杰给她检查后发现异物位置较深,需通过胃镜检查才能确定位置。杜医生与科主任张晓军沟通后,请求消化内镜中心会诊。消化内镜中心主任医师顾宏春了解病情后,经胃镜探查,发现一根3cm针尖一样的硬物嵌入其咽喉部梨状窝内,决定立即进行内镜手术。几分钟后,鱼刺被顺利取出,目前沈女士正在住院观察。

◆核酸检测迎高峰

核酸检测是疫情防控的重要一环,我院采集点工作人员仅正月初一休息一天,便开始正常工作。从初三开始,因外出就医、工作、上学,以及节后返扬人员增加,我院核酸采集点迎来了“小高峰”。

“必须拿到核酸检测阴性报告后我们才能返岗,孩子才能入校。这不仅是为了自己的健

康,也是对家人和身边同事的一种负责。”在采集室外,市民陈先生说。据统计,我院春节期间共完成核酸采集315人次。

□ 王颖 谢小侠 陈勇 冷逸鑫



市中医院消化内镜中心

市中医院消化内镜中心位于住院部三楼,创办于1992年5月,依托该院脾胃病科(消化内科)——镇江市中医临床重点专科而建立。近年来,中心人才层次不断提升,硬件规模不断扩大,已发展成为集内镜检查与内镜下治疗为一体的消化内镜中心。

中心拥有主任医师1名,副主任中医师1名,主治医师1名,住院医师3名,主管护师2名,护师1名,技师3名。配备目前最先进的高清内镜系统OLYMPUS H-290、OLYMPUS超声内镜系统、富士蓝激光放大内镜、CV-170多套胃肠镜系统,Erbe氩气高频电刀等高端设备。

中心与东南大学附属中大医院合作,成立东南大学中大医院消化病早期诊疗中心杨中分中心;率先柔性引进人才,设立杨中市首个教授工作站——著名消化病专家施瑞华教授工作站。工作站成立以来,为市民提供了高层次诊疗服务,也快速提升了我院消化内科、内镜中心技术水平。去年,我院消化内镜中心成功实施“双镜”(结肠镜和腹腔镜)联合下结肠多发性息肉及肠道肿瘤根治术,内镜下胃肠道息肉及早癌的EMR、ESD手术已达三级医院同质水平;开展消化内镜下多种疾病的微创手术,每年可开展消化道内镜检查1.1万人次、内镜下治疗约800人次,为我市及周边地区消化道疾病患者,提供一个高技术、高品质的消化内镜诊疗平台。

外聘专家介绍



施瑞华

施瑞华 主任医师,医学博士,东南大学二级教授,博士后导师,东南大学附属中大医院消化科主任,东南大学消化疾病研究所所长。曾留学英国和美国,现任中华医学会消化内镜分会全国委员,中华医学会消化内镜分会消化道早癌协作组委员,中国医师协会消化分会全国委员,中华医学会江苏省消化内镜学会主任委员,卫生部中国癌症基金会消化道肿瘤防治协作组组长,卫生部食管癌早诊早治专家组成员,卫生部消化内镜诊疗培训基地主任,国家自然科学基金评审专家。东南大学生命科学和医学部学部委员,江苏省“135”和“兴卫工程”、江苏省“333”工程重点培养人才。发表中英文论文130余篇,主持科技部、国家自然

科学基金及省部级课题18项。

擅长食管、胃、结肠早期肿瘤及癌前病变,各类息肉粘膜病变的内镜下切除,已完成ESD、EMR微创手术5千余例;擅长贲门失弛缓症、食管憩室POEM术、胃轻瘫、原发性胃排空障碍G-POEM术,共完成此类手术1千余例;擅长ESD术后疤痕切除术、消化道良恶性狭窄的扩张和支架治疗,完成支架治疗逾万例;擅长消化系统疑难杂症的诊治。

门诊时间:每月一次(周六或特约)
预约地点:住院部三楼(内镜中心)



俞 婷

俞 婷 副主任医师,医学博士。中华医学会消化学会会员,中华医学会消化内镜学会会员,多项国家多中心临床试验负责人。擅长消化系统疾病的诊断和治疗,胃、肠镜的内镜诊断和内镜下治疗。

门诊时间:每月二次
预约地点:住院部三楼(内镜中心)

刀治疗;擅长对早期食管癌、胃癌、结肠癌的精细内镜筛查,对胃肠道息肉、粘膜癌前病变内镜下微创手术有丰富的临床经验,已完成胃肠镜检查5万余例,完成无痛内镜检查3万例,开展内镜下EMR、ESD微创手术2000余例,清除咽部、食管异物100余例。

门诊时间:每周一、二、四、六上午
预约地点:住院部三楼(内镜中心)
预约电话:0511-88020579



陈廷勇

陈廷勇 副主任医师,大内科主任,杨中市“321工程”学科带头人。毕业于南京中医药大学中医系,曾在江苏省中医院进修消化内科及消化内镜,擅长运用中西医结合方法治疗脾胃病专科常见疾病:急性胃炎、胃十二指肠溃疡、溃疡性结肠炎、消化道粘膜异型增生等,对内科一些疑难杂症和危急重症有自己的见解,临床均取得较好疗效。

预约电话:13952908245

●消化内科、内镜诊疗项目

- 1、特约外院消化内科、内镜专家门诊,本院专家门诊
- 2、普通胃镜、普通肠镜检查
- 3、无痛胃镜、无痛肠镜、超声内镜检查
- 4、胃镜镜高清筛查(富士蓝激光放大内镜,H290高清内镜系统,采用喷洒染色、电子染色、电子放大、活检)
- 5、胃肠道息肉内镜下治疗(APC、氩气刀、电凝、圈套电切、EMR、EPMR、ESD)
- 6、内镜下止血(APC、热活检、钛夹、

- 皮圈结扎等);
- 7、消化道异物取出术
- 8、食管、胃、结肠癌前病变及早癌的微创手术(ESD、EMR)
- 9、消化道狭窄的扩张术及各类支架植入
- 10、贲门失弛缓症、食管憩室PO-EM术
- 11、胃轻瘫、胃排空障碍G-POEM术
- 12、幽门螺杆菌检测(C13、C14内镜下快速尿素酶检测)

●先进诊疗设备

蓝激光放大内镜 主要用于消化道早癌的内镜精细检查,能更早、更精确地发现早期癌前病变,初步分辨肿瘤的浸润深度,支持精准的定位活检,为内镜手术边界的确定提供强有力依据,是早癌诊疗的重要设备之一。

超声内镜 内镜和超声相结合的

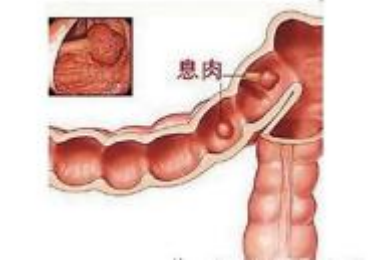
●胃肠息肉专病门诊

为达到疾病的精准治疗,切合快速康复的理念,使广大患者享受到个体化、精细化的诊疗及护理服务,我院开设胃肠息肉专病门诊。主要面对食管、胃、结肠息肉和早癌筛查的病人。对上述病人可以进行精准的内镜治疗,建立胃肠息肉日间病房,探索胃肠息肉的日

间手术模式,通过门诊-病房-内镜可以序贯完成“术前筛查、入院办理、术前准备、术中治疗、术后随访”,简化了流程、缩短了术前准备时间,使得日间手术更加简洁、便利,为广大患者提供最优化的微创治疗方式。

知识链接>>>>

一、什么是胃肠息肉?



胃肠息肉是向胃腔或肠腔内突出生长的、性质尚不明确的胃肠道组织的一种统称。

二、息肉有哪些类型?

分为肿瘤性和非肿瘤性,前者为传统腺瘤和锯齿状腺瘤,是公认的癌前病变;非肿瘤性息肉包括增生性息

肉、错构瘤性息肉、炎性息肉、淋巴性息肉和粘膜脱垂性息肉(肛管)等,一般不会癌变。

腺瘤≥6mm癌变的发生率高于≤5mm的,且腺瘤越大癌变的风险越大,腺瘤到癌的演变过程通常需要10年的时间。

三、如何发现和治疗?

胃镜镜检查仍是目前发现胃肠息肉最为有效的方式。由于胃肠息肉的发病率随着年龄呈上升趋势,因此建议40岁以上的人群均应该进行一次胃镜检查,以评估胃肠道的整体情况。随着内镜技术的发展,目前大多数胃肠息肉内都可以实施内镜下治疗,避免外科手术。

健康资讯



节气养生——雨水

养脾有四招

护住下身

“好雨知时节,当春乃发生。”雨水节气意味着进入气象意义的春天。《尔雅》曰:“天地之交而为泰。”天地和同,联手“酿造”雨水,所以春之水为泰。此时气温渐升,但随着降雨有所增多,寒湿之邪最易困着脾脏。同时湿邪留恋,难以去除,故雨水前后应当注意调畅肝脏、健脾利湿。

养肝有两招

身体动起来

春天来了,阳气渐长,人应顺应大自然的节气,减少睡眠的时间,增加活动的时间。雨水节气早晚仍然较为寒冷,不宜做过于激烈的运动,避免因中气消耗太过而导致肝气过刺。可做些散步、打太极拳等较轻松的运动,让肝气慢慢地上升。

心里静下来

中医学认为,肝主生主动,喜条达而恶抑郁,故称之为“刚脏”,在五行中属木,为阴中之阳,与自然界春气相应。春季阳气生发速度开始快于阴气,肝火也处在了上升的势头,需要适当地释放。又因肝喜疏泄厌恶抑郁,生气发怒易让肝脏气血淤滞不畅而导致各种肝病。因此,养肝的关键就是要保持心情舒畅,力戒暴怒或心情忧郁。



春节假期谨防痛风

致死原因——这才是需要真正引起痛风患者隐性的“痛”!

痛风急性发作了怎么办?

痛风急性发作时,处理以镇痛为主,所以身边一定要常备镇痛药。除了吃药外,还一定要忌口;痛风急性发作期的时候高嘌呤的食物不要吃,中嘌呤的食物一天不要超过300克,低嘌呤的食物则可以正常吃。痛风缓解期的时候高嘌呤食物每天不要超过100克,中嘌呤的食物每天不要超过500-600克,低嘌呤的食物可以正常吃。

小贴士:

嘌呤的特性极易溶于水,可以把海产品或肉类先过水,用沸水焯一下,把汤全去掉,再去烹调食物,它的嘌呤含量能减少一半左右!

另外,注意发作的脚趾头

养脾有四招

护住下身

雨水是全年寒潮最多的时节之一,忽冷忽热,乍暖还寒,建议大家不要过度减衣,可将保暖的重心放在下半身,遵循“下厚上薄”的穿衣原则,腿脚的保暖工作做好了,才能防止春季疾病的人侵。此外,为了防御地气的寒凉,我们可以适当吃些韭菜。古人把春韭称为“百菜之王”,特别强调“春三月食之,苛疾不昌,筋骨益强”。不过,晚上睡觉感觉手脚心很热的人、发高烧后十天内、吃东西腹胀反酸、口气重的人、眼睛发红以及皮肤长痘痘的人,不要吃韭菜。

多食粥汤

粥类素有健脾利湿、养胃和胃的功效,《千金月令》曰:“正月宜食粥”,“雨水”前后服用养生粥对润和脾胃大有益处。

摩腹提肛

春季当以保养“阳气”为主,睡前摩腹提肛,有助于养护体内的阳气,达到运脾固肾的效果。

忌剧烈运动

早春不宜做过于激烈运动,以便让肝气慢慢和缓的上升,避免体内中气消耗太过而使肝气失控,出现上火征兆。

忌生闷气

雨水节气天气无常,容易使人情绪波动,“凡愤怒、悲思、恐惧,皆伤元气”,所以一定要保持心境平和,养心护心。

雨水节气有三忌

忌冷水

尽管很多人认为冷水洗脸可以保健,但在雨水时节,年老体弱者若用冷水洗脸、洗手,湿寒很容易侵入关节出现酸痛。

忌熬夜

早春不宜做过于激烈运动,以便让肝气慢慢和缓的上升,避免体内中气消耗太过而使肝气失控,出现上火征兆。

忌生闷气

雨水节气天气无常,容易使人情绪波动,“凡愤怒、悲思、恐惧,皆伤元气”,所以一定要保持心境平和,养心护心。



“节后综合征”怎么办?

春节后重返工作岗位,微博、微信的朋友圈里,出现了大量不想上班、身心萎靡、情绪低落、胃口差、失眠、便秘、头晕头痛,甚至对上班产生厌恶或恐惧感的信息。对此,你是否感同身受呢?这些小妙招助你缓解“节后综合征”。

症状一:失眠或睡不醒

春节期间,人们忙于聚会、娱乐,常常熬到深夜不睡,白天补觉,结果一上班烦恼就来了。很多人节后出现反复失眠、早醒,同时又有情绪低落、精神不振等症状,严重的甚至影响工作。此时不妨为自己创造一个良好的睡眠环境,调整睡眠习惯,缓解睡眠紊乱和疲乏。例如在窗帘上加个遮光层,关掉所有带灯光的电器,让卧室彻底黑暗;放舒缓的轻音乐或者是英语光盘;可以适当做点轻柔活动,比如瑜伽加动作;尽量早休息,在固定的时间躺到床上;睡前洗个热水澡,或者用热水泡脚,放上精油,生姜和薰衣草,可以让身体和大脑放松。

症状二:胀气或频繁排气

由于节日里进食了过多的高脂肪、高蛋白食物,所以胃肠道的负担较重,容易出现积食、腹胀、排气等现象。虽然恢复正常生活后,这些症状会逐渐得到缓解,但对于职场中人来说,在办公场所突然排气,还是非常不雅和尴尬的。要避免尴尬,可试试以下方法。每日晨起,空腹喝一杯温开水,以促进新陈代谢,缩短粪便在肠道停留的时间。多吃一些养胃、促进消化的食物,如山楂、山药、苹果、草莓、蜂蜜、糙米等。

症状三:精神萎靡不振

生活作息紊乱、运动减少,会使人精神萎靡。增加一些户外活动,可消除倦怠症状。但是由于目前的天气乍暖还寒,所以此时比较适合进行节奏和缓的运动。年轻人可选择游泳、瑜伽、跳健身操等,老年人可选择放风筝、散步、慢跑、打太极拳、踢毽子等。每天1次,每次持续20分钟-30分钟。

如遇到雾霾天气或天气不佳时,应避免室外运动。建议进行一些室内活动,或者做些家务劳动,也可以达到同样的锻炼效果。打扫房间40分钟或擦地板35分钟,消耗的能量相当于快走30分钟,或爬楼梯15分钟,或中速跳舞25分钟。