

县人民医院——

## 颈动脉支架植入术助八旬患者重获希望

近日，县人民医院神经内三科介入团队凭借精湛医术，为81岁高龄的张大爷成功实施右侧颈动脉重度狭窄球囊扩张并支架植入术，精准破解高龄复杂血管疾病诊疗难题，为老年患者健康带来新希望。在多学科协作保障下，手术全程零并发症，目前老人已顺利康复出院。

据了解，张大爷一年前开始反复出现头晕、肢体麻木症状，近期症状逐渐加重，检查提示右侧颈动脉重度狭窄，随时可能因斑块脱落引起再发急性脑梗死，严重可危及生命。考虑到张大爷年事已高，且合并高血压、糖尿病等基础疾病，手术风险显著高于普通患者，经神经内三科介入团队启动术前讨论，并组织心血管内科、麻醉科、重症医学科等多学科专家联合会诊，全面评估患者的基础疾病控制情况及全身耐受能力，团队最终制定了“精准定位、微创介入、全程监护”的个体化治疗方案，决定采用“脑血管造影+颈内动脉球囊扩张成形术+保护伞下颈动脉支架植入术”的微创治疗方案，为老人重建血管通路。手术全程精准高效且顺利完成，历时40分钟。术后造影显示，血管狭窄程度由术前80%降至20%，血管通畅无阻，血流恢复正常。

术后，护理团队为其制定了专属康复护理计划。经过一周的精心治疗与护理，张大爷头晕、肢体麻木症状完全消失，肢体活动及语言功能均恢复正常。



“没想到这么大年纪还能顺利做手术，现在头不晕了，手脚也利索了，太感谢医生和护士们了！”张大爷高兴地说。

为表达家属感激之情和对医术精湛的崇高敬意，张大爷出院时，其家人特意送上锦旗一面。

(李文雅 文/图)

## 冬季藏阳，有没有适用的食疗方？

冬季，不是所有体质都适合藏阳，这里建议阳虚体质人群要藏阳。给大家介绍一款适合冬季养藏的药膳——当归生姜羊肉汤。

**注意：**本药膳适合阳虚体质者食用，阴虚火旺、热性体质者慎用。

**材料：**羊肉500克，当归15克，生姜30克，葱2根。

**做法：**将羊肉洗净，切成小块，放入沸水中焯水去血沫，捞出备用。生姜去皮，切成片；葱洗净，切成段。将焯水后的

羊肉块放入砂锅中，加入适量清水，放入当归、生姜片和葱段。大火煮沸后，加入适量料酒，转小火慢炖1.5至2小时，至羊肉熟烂。加入适量盐调味，继续煮至盐溶解即可。

**功效：**补阳、温通血脉。羊肉性温，味甘，具有很好的补阳作用，能温中暖下，适合阳虚体质的人食用。当归具有补血活血、调经止痛的功效，与羊肉搭配，可加强温通血脉的作用。生姜具有温中散寒、止呕的作用，适合胃寒、腹痛、呕吐等症。

来源：光明网

「坐站交替」可缓解下背部疼痛

据最新一期《应用人体工学》杂志报道，长时间久坐是现代办公族的通病，而一项来自澳大利亚的新研究为缓解下背部疼痛提供了一个简单有效的方法，即在办公中定时“坐30分钟、站15分钟”。

结果显示，这种固定的“坐站交替”模式可显著减轻下背部疼痛，对所有久坐办公人群都有益处。规律的“坐站交替”不仅有助于改善腰背健康，还能提高专注力、降低压力，并促进员工在工作日内保持活跃的身体状态。

格里菲斯大学联合昆士兰大学开展了一项随机对照试验，比较了“固定坐站比例”（30分钟坐、15分钟站）与“自我设定比例”（参与者根据个人喜好决定坐站时间）两种方式的效果。所有参与者均为使用升降办公桌的久坐型工作人员，并在研究开始前一个月内经历过下背痛。

结果显示，遵循规定“30:15”比例的参与者在3个月后下背部痛明显减轻，效果优于自我设定比例组。两种方法都能减轻疼痛，但固定比例组的改善幅度更大。该组参与者报告了额外收益，如压力水平降低、注意力提升等。

参与者普遍认为“30:15”的坐站模式简单易行，更容易坚持执行对久坐的办公室群体具有现实指导意义。将“坐30分钟、站15分钟”作为日常工作节奏的一部分，办公族可减轻背痛并能改善身心状态。

来源：人民网

你是不是也有这样的经历，手机已经换了两三部，但随手机附赠的充电头依然在岗位上“坚持工作”。看起来默默无闻的充电头，其实也有“保质期”。一旦过期使用，带来的不仅是充电变慢、发热严重，更可能损坏电子设备，甚至暗藏安全风险。

超期使用的充电头，内部元件会逐渐老化，绝缘性能也随之下降。这不仅会让充电速度大打折扣，充电时还会异常发烫，更可能导致短路、漏电等危险。轻则损坏手机、平板，重则可能引发火灾、触电，为人身和财产安全埋下隐患。尤其是已经明显发黄、接口松动，或插入插座时伴有“滋滋”异响的充电头，千万不要再勉强使用。

在常规条件下，如每天使用5~7小时，一个品质合格的充电头平均寿命约为3~4年。一些高品质产品，如果使用保养得当，寿命或许能更长，但也绝非永久耐用。需要注意，如果你习惯让充电头长期插在插座上待机，即使没有连接手机，它的寿命也会显著缩短，过期后发生危险的概率会大幅上升。长期通电易加速内部线路老化，导致异常发热，线圈的绝缘层可能熔化，从而引发短路，严重时甚至会导致火灾、爆炸等事故。因此，一旦发现充电头温度过高、充电速度明显变慢，或有异响、焦味，立即停止使用并更换。

部分原装充电头上会标注循环标志以及数字10，很多人误以为这是能用10年的意思。其实，这是环保使用期限，代表产品在10年内不会释放有害物质，但实际使用寿命很少能达到这个年限。

来源：生命时报

## 手机充电头也有保质期

## 花样菊花茶 养生正当时

在传统文化中，菊花有“长寿花”的美誉，在菊花盛开的当下，泡一盏养生菊花茶，花香、茶香与健康一同入怀，好不惬意！那么，这盏茶如何喝更养生呢？

“现代药理研究表明，菊花富含多种活性成分，包括黄酮类、酚酸类、氨基酸、微量元素及多糖等。”河南省洛阳市第一人民医院眼科主治医师赵转好介绍，“黄酮类能缓解蓝光诱发的视网膜变性，菊花多糖可提升抗氧化酶的活性，从而减轻氧化应激对视网膜细胞的损害，同时，对缓解视疲劳和干眼症有积极作用。在研究菊花护眼功效的过程中，我发现它与不同的常见材料搭配，会收到不同的养生效果。”

根据当下常见的一些症状和问题，赵转好介绍了几款比较方便大家在家做的养生菊花茶。

**菊花桑叶茶** 功效：缓解上火引起的咽喉疼痛。用法：菊花、桑叶各5克到10克，沸水冲泡代茶饮。

**菊花薄荷茶** 功效：缓解头昏目涨。用法：菊花5克、薄荷3克，沸水冲泡，加盖焖5分钟即可饮用。



**菊花山楂茶** 功效：缓解脘腹胀满、排便不畅。用法：菊花5克、决明子10克、山楂5克，煎煮10分钟代茶饮。

**菊花百合甘草茶** 功效：缓解咽红、咽痛、咳嗽有黄痰。用法：菊花5克、百合3克、甘草3克，煎煮代茶饮。

**佛手菊花茶** 功效：缓解烦躁易怒、胸闷不适等。用法：佛手10克、菊花6克，煎煮代茶饮。

**菊花麦冬莲心茶** 功效：缓解口干咽燥、心烦失眠。用法：菊花5克、麦冬5克、莲心2克，煎煮代茶饮。

在选用菊花时，大家经常遇到的问题是不知道选哪种菊花，对此，赵转好认为，主要区分开普通菊花和野菊花。“普通菊花味甘、苦，归肝经、肺经，主要用于疏散风热、平肝熄风。而野菊花味苦、辛，归心经、肝经，主要用于清热解毒，比如治疗疔疮痈肿。”

还需要提醒的是，体质虚寒者饮用菊花茶时，最好搭配生姜、大枣等温性食材，且不宜长期服用，以免苦寒伤及脾胃。

来源：学习强国