

立夏时节湿热起 护心顾脾养阳气

新华社北京5月4日电（记者田晓航）5日将迎来夏季的第一个节气“立夏”。中医专家提示，立夏后气温逐渐升高，降雨增多，湿热之气渐盛，此时养生防病应顺应“春夏养阳”的原则，重在养护心脾、清热祛湿、调和气血。

中国中医科学院西苑医院肺病科主任医师崔云介绍，根据中医理论，湿热天气可导致人体内外湿邪与热邪交织，易引发湿热咳嗽、暑湿感冒等呼吸系统健康问题；湿热天气还易出现外湿困脾，导致脾失健运，脾胃功能受损，出现腹胀、食欲不振、大便黏滞等现象；湿热体质者此时更易受外环境湿热影响，面部出油长痘、大便黏滞等症状加重。

“立夏时节饮食宜‘清补为主，兼顾祛湿’。”崔云说，这一时期可适当食用乌梅、山楂等酸味食物以敛汗生津，适当食用苦瓜、莲子等苦味食物以清心火；可多食新鲜的蔬菜等食物，少食油腻辛辣，减轻脾胃负担；湿热渐重时可食用薏苡仁、赤小豆、茯苓、山药等健脾利湿之品；还应避免过量饮用冷饮、冰品，以免损伤脾阳，引发腹泻等情况。

中国中医科学院西苑医院肺病科主治医师范艺龄说，立夏节气还应夜卧早起，午间小憩以养心气；保持室内通风；保持平和心态，可静坐、听舒缓音乐以“静心”；选择太极拳、八段锦、散步、慢跑等运动，避免大汗淋漓耗伤津液阳气。

结合中医“治未病”理念，这一时节还可居家采用中医外治方法进行保健。上海中医药大学附属曙光医院主任医师张晚天介绍，每日晨起以掌心轻轻叩叩膻中穴5分钟，可化解郁热内蕴导致的心烦失眠；仰卧屈膝，双掌交叠贴于肘环形推揉腹部，自剑突至耻骨为一遍，每日操作49遍，可破除春末积聚的湿浊，防治口黏纳呆、排便黏腻等脾虚湿困早期征兆。

辅助生殖进医保

已惠及超100万人次

新华社北京5月5日电（记者徐鹏航）记者5日从国家医保局获悉，截至目前，全国31个省份和新疆生产建设兵团均已将辅助生殖纳入医保，已惠及超100万人次，助力“生育梦”。

辅助生殖是通过人工授精和试管婴儿等技术，让患不孕不育症或有家族遗传病的夫妇受孕并生下健康的胎儿。近年来，国家医保局持续指导地方将治疗性辅助生殖技术纳入医保报销，减轻不孕不育家庭费用负担。

“国家政策越来越好，圆了我的‘妈妈’梦，也减轻了家庭费用负担。”北京市参保女职工刘小芳（化名）今年2月起进行了取卵、胚胎培养等辅助生殖治疗，共发生医疗费用7298.3元，医保基金支付5108.81元。

山东省东营市市民杨萍（化名）也是此项政策的受益者之一。今年年初，她的宝宝顺利降生了。“我们夫妻做试管报销了3万元，要是以前这些钱都得自己出，住院生孩子还报销了6523.6元，最近又收到了2万多元的生育津贴，让我可以在家安心地带宝宝了。”

北京市已有5.38万参保人员享受到辅助生殖报销待遇，减轻群众费用负担约4.06亿元；广西壮族自治区全区开展治疗性辅助生殖医疗服务项目门诊结算21.43万人次，医保基金支出4.31亿元；宁夏回族自治区2024年9月将辅助生殖项目纳入医保报销，目前已帮助949位女性成功受孕……越来越多的家庭正迎来“生育的希望”。

昌吉州人民医院成立肥胖防治中心

本报讯 通讯员张盼报道：近日，昌吉州人民医院肥胖防治中心正式成立。该中心依托医院2024年12月10日开诊的体重管理门诊，整合多学科资源，为肥胖患者提供“预防、诊疗、康复、管理”全周期服务，标志着昌吉州肥胖防治工作迈入精准化、专业化新阶段。

昌吉州人民医院 成功实施乳腺癌术后 一期乳房重建术

本报讯 通讯员张昊报道：近日，昌吉市民汪女士因乳腺小包块瘙痒抓挠致皮肤破溃，前往昌吉州人民医院普外二科就诊，被确诊为乳腺恶性肿瘤。检查显示，其右乳形成11x18厘米的溃烂创面，伴有脓性渗出与异味，随即入院治疗。

普外二科主任刘雨雄指出，因肿瘤病变范围广、乳房皮损严重，传统根治切除术将导致大面积皮肤缺损。面对癌症与乳房缺失的双重打击，汪女士陷入焦虑。为满足患者年轻且追求生活质量的需求，该院乳腺团队经充分研讨，决定采用带蒂腹直肌肌皮瓣（TRAM）技术修补创面。该技术通过转移患者自身组织进行乳房重塑，既能修复皮肤，又可还原乳房形态。刘雨雄解释，该技术利用腹部皮肤、脂肪和肌肉组织，经皮下隧道移植至乳房区域并保留血供，相较植入物重建，具有形态自然、质感柔软、放疗耐受性强等优势。

手术历时4小时，医护人员从患者下腹部切取带血管皮瓣，成功移植至乳房缺损处。术后重建效果理想，汪女士对治疗结果非常满意，现已康复出院。

此次“乳腺癌术后一期自体乳房重建术”的顺利实施，标志着昌吉州人民医院乳腺外科技术实现重大突破，为乳腺癌患者提供了更优质的治疗方案，具有重要临床价值。

据了解，昌吉州人民医院普外二科是以乳腺、甲状腺肿瘤诊疗为主的专业科室。科室主要开展乳腺、甲状腺、周围血管外科和烧伤疾病的治疗，尤其对乳腺恶性肿瘤、甲状腺恶性肿瘤、各种血管瘤、大隐静脉曲张等疾病诊疗有丰富经验。科室开展诊疗项目有甲状腺次全切除术、全甲状腺腺叶切除术、甲状腺癌根治术、甲状腺癌联合根治术、颈淋巴结清扫术、乳腺微创手术、乳腺癌术后乳房重建术以及超声引导下应用无水乙醇治疗乳腺、甲状腺囊肿等。同时开展PICC静脉导管置入、胸壁输液港的置入以及导管的维护。

昌吉市人民医院 助产团队助力巨大儿 产妇平安分娩

本报讯 通讯员王美娟报道：近日，一面超萌锦旗被送到昌吉市人民医院产科。锦旗上，一个卡通小人摆出俏皮姿势，口中发出“biu”的拟声词，下方配文“超专业 超温柔 超细致”，这份充满童趣的礼物背后，是一个温暖的分娩故事。

时间回溯到1月21日23时，怀孕40+2周的刘女士因阵发性下腹坠痛，被家人紧急送往昌吉市人民医院。经检查，胎儿偏大，这给刘女士想顺产的计划增加了不小难度。

进入产房后，刘女士情绪波动剧烈。助产师白召弟、徐珍察见状，一边温柔安抚，一边为她梳起“催生辫”，用细致关怀缓解其紧张情绪。“您不用害怕，我们一直在您身边帮助您”，贴心话语如定心丸，让刘女士逐渐平静。

随着宫缩愈发强烈，疼痛让刘女士难以忍受。白召弟耐心指导她运用呼吸减痛法，“吸气……呼气……对，就这样慢慢来”，在一次次呼吸引导中，刘女士逐渐找到节奏。为帮助她进一步放松，助产团队还引入导乐球、导乐锤等工具。刘女士坐在导乐球上摇晃舒缓身体，宫缩加剧时，助产师用导乐锤按摩其背部，分散疼痛注意力。

当胎儿头部露出，刘女士却因体力不支无法正确用力。徐珍迅调整策略，紧握她的手，同时清晰指导配合宫缩发力。“加油！再用力一点！很好，就是这样！”众人齐心协力下，1月22日19时许，重达4.57公斤的巨大儿男婴顺利诞生。

随后，医护团队迅速应对因胎儿较大可能引发的产后风险，采取措施防止产后出血，仔细检查胎盘胎膜完整性，并对会阴侧切部位精细缝合。经过两小时观察，刘女士情况稳定后被送回病房。

出院休养康复后，刘女士特意定制这面创意锦旗致谢，她说：“如果没有你们的帮助，我可能无法顺利生产。谢谢你们让我成为母亲！”

肥胖已成为威胁全球健康的公共卫生问题。数据显示，超重与肥胖不仅影响体型，更与糖尿病、高血压、睡眠呼吸暂停综合征等多种疾病密切相关，严重时可导致猝死。在此背景下，昌吉州人民医院肥胖防治中心应运而生。

该中心汇聚内分泌科、营养科、临

床心理科、中医科等8大科室专家团队，打破“单一减重”模式。通过代谢评估、饮食干预、运动康复、心理疏导等综合手段，精准排查肥胖根源。“我们摒弃传统‘节食+运动’的盲目减重方式，为患者定制专属健康方案，让减重更安全、高效。”该中心负责人说。

在硬件设施上，中心配备专业饮食模具、体脂秤及内脏脂肪监测仪，可免费为患者提供体脂及内脏脂肪监测服务，精准定位肥胖类型。服务模式上，实行“线上+线下”双轨制，无论是忙碌的上班族，还是术后康复患者，均可获得持续照护。此外，中心还开设“胖友互助社群”“健康讲堂”，

通过交流分享与科普宣传，助力患者养成健康生活习惯，防止体重反弹。

“肥胖影响的不仅是外表，更是全身器官的健康。”医院相关负责人表示，中心将以“全周期精准干预”为核心理念，为成人及儿童青少年肥胖患者提供服务，推动肥胖防治从“减重”向“健康重生”转变。

健康视点

一键解锁“心灵免疫力”提升指南

——专家解读如何应对心理健康问题

□本报记者 王昱骅 通讯员 马晓蕊

出来。”赵鸿雁解释说。经过一段时间的练习，小吴在考试中的焦虑症状明显减轻。

正面思考也是调节情绪的关键。在昌吉市某企业工作的刘女士，因工作失误被领导批评，一度陷入自我否定的低落情绪中。赵鸿雁引导她尝试从积极的角度看待问题，把这次失误看作是成长的机会，而不是一味地自责和沮丧。通过培养正面思考的习惯，刘女士逐渐改变了对事物的认知，情绪状态也得到了改善。

心理暗示同样具有强大的力量。69岁的张爷爷退休后，因生活重心改变，产生了孤独和抑郁情绪。他每天对着镜子给自己一些积极的心理暗示，如“我今天状态很好”“我有能力享受生活”等。这些看似简单的话语，在潜意识中增强了他的自信心和心理韧性，让他逐渐走出了情绪低谷。

此外，赵鸿雁还推荐了冥想和运动等方法。冥想可以帮助我们集中注意力，平静内心；运动则能促使身体分泌内啡肽等神经递质，改善情绪，缓解压力。“每周进行至少3次有氧运动，每次30分钟以上，如跑步、游泳、骑自行车等，对心理健康非常有益。”赵鸿雁建议。

心理健康建议：量身定制的“心灵呵护”

学生群体：在压力中绽放青春光彩
随着学业压力的增加，学生群体的心理健康问题不容忽视。新疆医科大学第一附属医院昌吉分院心理医学科主治医师杨黎昕分享了一个案例：初二学生小李，因成绩下滑和同学关系不融洽，出现了厌学情绪，甚至开始拒绝上学。杨黎昕表示，学生常见的心理问题包括学习压力过大、考试焦虑、人际关系敏感等。

对于学生而言，合理规划学习时间是缓解压力的重要方法。制定科学的学习计划，避免过度疲劳和临时抱佛脚。同时，要学会劳逸结合，保证充足的睡眠和适当的娱乐时间。在面对考试焦虑时，杨黎昕建议学生提前做好复习准备，掌握正确的应试技巧，如合理分配答题时间、遇到难题先跳过等。经过一段时间的心理辅导和学习方法调整，小李逐渐找回了学习的信心，重新回到了校园。

此外，良好的人际关系对学生的心理健康至关重要，鼓励学生积极参与社交活动，学会与同学、老师沟通交流，建立良好的人际关系。当遇到心理问题，不要害怕向家长、老师或心理咨询师寻求帮助。

上班族群体：在忙碌中寻找心灵平衡



图片由AI生成

上班族面临着工作压力、职业发展、家庭责任等多重压力。新疆医科大学第一附属医院昌吉分院心理咨询师、主治医师谭翠玲讲述了一个案例：在某事业单位工作的陈女士，因工作任务繁重，还要照顾年幼的孩子和生病的老人，长期处于高压状态，出现了工作倦怠和焦虑情绪。谭翠玲指出，上班族常见的心理问题有工作倦怠、职业焦虑、家庭与工作的平衡问题等。

为缓解工作压力，上班族要学会合理安排工作任务，提高工作效率，避免过度加班。在工作间隙，可以进行一些简单的放松活动，如伸展身体、远眺、闭目养神等。同时，要注重职业规划，明确自己的职业目标，不断提升自己的能力，以应对职场的变化和挑战。在谭翠玲的建议下，陈女士调整了工作和生活的节奏，学会了合理分配时间，注重与家人的沟通和陪伴，工作和生活逐渐恢复了平衡。

在处理家庭与工作的关系时，谭翠玲建议上班族学会合理分配时间，注重与家人的沟通和陪伴。在工作之余，尽量减少工作对家庭生活的干扰，营造和谐的家庭氛围。当感到压力过大时，可以通过与朋友倾诉、参加兴趣小组等方式释放压力。

老年人群体：在岁月中享受心灵宁静

随着年龄的增长，老年人面临着身体机能下降、退休后的角色转变、孤独感等问题，容易产生抑郁、焦虑等情绪。赵鸿雁分享了一个案例：65岁的李奶奶，老伴去世后，子女又不在身边，她逐渐变得沉默寡言，不愿与人交流，出现了抑郁症状。赵鸿雁表示，老年人的心理健康需要家庭和社会的共同关注。

对于老年人自身而言，要积极调整心态，适应退休后的生活变化。可以培养一些兴趣爱好，如书法、绘画、摄影、下棋等，丰富自己的精神生活。李奶奶在医生的建议下，参加了社区的书法班，结识了许多志同道合的朋友，生活逐渐变得充实起来。同时，要保持社交活动，与亲朋好友保持联系，参加社区组织的活动，扩大社交圈子，减少孤独感。

在身体方面，老年人要注重健康管理，定期体检，积极治疗慢性疾病。适当的运动也有助于保持身心健康，如散步、太极拳、广场舞等。赵鸿雁强调，老年人要学会接受自己的衰老和疾病，保持乐观的心态，享受生活的乐趣。

昌吉州开展“职业健康进校园”宣教活动

本报讯 记者荷苒·马汗报道：今年4月25日至5月1日是第23个全国《中华人民共和国职业病防治法》宣传周。4月28日，昌吉州疾病预防控制中心（昌吉州卫生监督所）（以下简称昌吉州疾控中心）联合昌吉职业技术学院开展了“职业健康进校园”宣教活动，通过专题讲座、互动问答等形式，为600余名学生普及职业病防治知识，引导青年学子树立职业健康意识，提升自我防护能力。

活动现场，昌吉州疾控中心职业卫生科负责人麻小圆结合真实案例与数据，深入浅出地讲解了职业病危害因素分类、防护要点及职业病防治法的相关规定。据介绍，职业病是指企业、事业或个人经济活动中接触到的有害物质、长期保持不良姿势等，从而出现的疾病。根据《职业病分类和目录》（国卫疾控发〔2013〕48号），职业病共包括10类132种。劳动者需主动

了解岗位潜在健康风险，掌握防护用品使用方法，如防尘口罩、护耳器等，从源头守护自身健康。

在互动问答环节，学生纷纷踊跃参与。昌吉职业技术学院药学与医学技术学院学生张荣说：“通过今天的活动，我认识到不同岗位需要不同级别的防护装备，以及规范使用防护装备的重要性。我从业后一定会严格遵守防护规范，对自己的健康负责。”

昌吉职业技术学院副院长李源源说：“我院已将职业健康教育纳入人才培养体系，通过课堂宣讲、项目实践、专题讲座等举措构建防护知识网络，以常态化的职业健康教育为区域经济社会发展输送兼具专业技能与健康素养的高素质人才。”

昌吉州疾控中心综合监督三科四级主任科员张超说：“职业病防治不是‘事后补救’，而是‘事前预防’。我们希望通过这样的活动，帮助同学们树立职业健康意识。今后，我们将继



4月28日，昌吉州疾控中心联合昌吉职业技术学院开展“职业健康进校园”宣教活动。图为活动现场。

□本报记者 荷苒·马汗撰

续推动职业病防治知识进校园、进企业、进社区、进机构，加强对制造业、

矿业、化工等领域的重点小微企业的帮扶指导。”