

# 合作共建 开拓创新

## 县总医院迎来新院长

本报讯（今报记者 陈溢）8月13日上午，仙游县总医院召开干部大会，为全面落实莆田学院附属医院和仙游县人民政府合作共建协议，会上，宣布仙游县人民政府任免决定：李航同志任仙游县总医院院长，颜伟同志不再担任仙游县总医院院长职务。

新任院长李航就职表态，将继续不忘初心、牢记使命，尽快进入新的角色，在县委县政府的坚强领导下，与仙游县总医院班

子成员一道依靠全院职工深化改革，开拓创新，全力以赴投入工作中。总医院党委书记颜伟代表医院班子成员发言表示，坚决拥护县委县政府的决定，将鼎力支持李航同志的工作，努力引进莆田学院附属医院更好的管理理念、更优的医疗资源、更多的发展机遇，在医院管理、学科建设、人才培养、科研教学、学术交流等方面发展壮大仙游县总医院综合水平。

据悉，李航原莆田学院附属

医院院长助理、主任医师，副教授，硕士生导师，医务部主任、乳腺外科主任，从事临床工作25年，在诊治乳腺良恶性疾病方面具有丰富经验，擅长乳腺癌、乳腺炎、乳腺纤维瘤、乳腺增生、乳腺肿瘤、乳腺结节、多乳腺症等乳腺良恶性疾病的诊断与治疗。他曾在莆田市率先开展乳腺癌的保乳手术、前哨淋巴结活检术、局部皮瓣转移成形术、乳腺良性肿瘤的微创旋切美容手术、超微创微波消融手术、中西

医结合治疗乳腺良性疾病等，是美国Scripps研究所访问学者，兼任海峡两岸医药交流协会海医学会肿瘤微创治疗专业委员会副主委兼秘书长、福建省母乳喂养与乳腺健康协会副主任委员、福建省海峡肿瘤防治协会常务理事、福建省抗癌协会乳腺专业委员会委员、莆田市抗癌协会副理事长等职务。他还主持过9项省部级及厅市级科研项目，科研成果获莆田市科技进步二等奖及福建省职工优秀创新成果三等奖。

### ◎医疗前沿 类风湿性关节炎或增加患肺癌风险

美国科学家开展的一项新研究显示，类风湿性关节炎与肺癌风险显著增加有关。相关论文发表于最新一期《关节炎与风湿病》杂志。

美国梅奥诊所瑞贝卡·布鲁克斯团队评估了类风湿性关节炎和类风湿性关节炎相关间质性肺病患者罹患肺癌的风险。相关间质性肺病是类风湿性关节炎最常见的关节外表现，死亡率和发病率较高。

研究团队分析了72795名类风湿性关节炎患者和633937名非类风湿性关节炎人士的数据。

结果显示，与非类风湿性关节炎对照组相比，类风湿性关节炎患者罹患肺癌的风险增加了50%，类风湿性关节炎相关间质性肺病患者罹患肺癌的风险增加了3倍。

研究人员表示，增加对类风湿性关节炎患者，尤其是类风湿性关节炎相关间质性肺病患者的肺癌监测，可能是一项减轻肺癌负担的有效策略。

据科技日报

### ◎学会养生

## 秋季花粉期已至 过敏者需预防

目前已进入秋季花粉期，北京世纪坛医院变态反应中心主任王学艳提醒，过敏患者近期应尽量减少与花粉接触，大风、雷雨天气减少出行，外出建议佩戴口罩，回室内后要及时脱去外衣，勤洗手、眼、鼻，避免花粉过敏发生。

秋季致敏花粉以草本植物为主，多为生在田间地头、公园、马路边常见的野生杂草。本市秋季花粉浓度高峰期预计为8月中下旬至9月下旬。

王学艳介绍，近期世纪坛医院变态反应中心接诊过敏患者有所增多，每日约250人，与花粉浓度提升有直接关系。按照以往接诊情况预计，进入秋季花粉浓度高峰期后，每日过敏患者数量可能多达600人。

北京协和医院变态反应科主任王良录介绍，花粉过敏主要表现为以鼻结膜炎为主的一系列症状，包括流鼻涕、打喷嚏、鼻子痒、鼻子堵、眼睛痒等。个别患者也会出现咳嗽、喘憋等症状。如果花粉过敏症状较轻，且没有哮喘症状，可以口服氯雷他定、地氯雷他定等抗组胺药物，也可以使用鼻喷激素治疗；如果症状较强烈，特别是出现哮喘症状，建议及时到医院就诊。

据北京日报



### ◎节气养生

## 三暑夹立秋 不急贴秋膘

立秋虽然标志着秋季的开始，但此时距离三伏天结束不到10天。大家都期盼的“凉风有信秋月无边”时光，恐怕还未到来。广东省名中医、广州中医药大学第三附属医院骨质疏松研究所所长黄宏兴教授提醒：三暑夹立秋，不急贴秋膘。

处于小暑、大暑和处暑之中的立秋，仍有三伏暑热猖狂。此时养生，有2宜2忌：宜滋阴敛阳，忌大补贴秋膘。宜运动补阳，忌耗散受凉。简单地说，就是既不能急着大补贴秋膘，也不能完全“收敛”起来，要适当运动晒太阳温阳补肺。

### 苦夏仍未完，勿急贴秋膘

三伏未过，苦夏未完。虽是立秋，连日高温仍有暑热发威。所谓“三暑夹立秋”，黄宏兴教授提醒，立秋时节仍处三伏暑热，即便面临夏秋换季，也要防止暑热猖狂，此时一方面要注意滋阴敛阳防秋燥，

另一方面，也不可急于秋冬进补“贴秋膘”。

中医理论认为，立秋开始，阳气渐收，万物内敛，因此人也容易倦怠乏力。此时养生时要注意滋阴敛阳、清热祛湿，同时调补肺脾肾。

即便暑热，也不要因贪凉而多吃寒凉食物，或生食大量瓜果，而应多吃熟食和温软之物，可以少食多餐，适当多吃些酸性食物，如苹果、橘子、猕猴桃、白萝卜、白梨等以滋阴敛肺，少吃辛辣刺激油腻类食物；可以常吃银耳、豆腐、百合、蜂蜜、糯米、粳米等养阴生津。最简单的方法，是时不时在粳米粥中轮换搭配山楂、鸭梨、杏仁或橘皮等来健脾养胃。

### 奥运风大热，运动防大汗

当下奥运进行得如火如荼，大家的运动热情都被点燃。加上暑假来临，运动锻炼计划也被提上日程。黄宏

兴表示，立秋时适当多晒太阳多运动，不仅能运动补阳，还能预防骨质疏松。因此三伏晒背或每日晒太阳仍可坚持，但要注意时间段，预防中暑和晒伤。

立秋后是运动锻炼的大好时机，只是暑热天气下运动，要合理安排运动时间，控制运动强度，及时科学补水。推荐散步、快走、慢跑、瑜伽、游泳、骑自行车等有氧运动，不仅能帮助减重，缓解压力，还能提高心肺功能与身体协调性，预防骨质疏松。但要注意避免过于剧烈运动带来大汗淋漓，耗散元气。

运动后的“冷身”与运动前“热身”同样重要。谨记高强度运动后，不要立即洗澡，或不擦干汗就钻进空调房，以免在皮肤腠理大开时，被风寒入侵。此时的正确做法是通过拉伸帮助身体慢慢降温，肌肉恢复弹性，待身体冷却后再洗澡。

据羊城晚报

### ◎穴位养生 按揉公孙穴 缓解腹胀胃痛



公孙穴被称为脚下的“第一温阳大穴”，有健脾胃、通血脉的功效，可促进脾胃发挥运化、输布水液的功能，从而减少湿邪形成。

**取穴位置：**公孙穴位于足部内侧缘，第一跖骨基底前下缘的凹陷中，左右各1个穴位。坚持按揉，可起到缓解腹胀、胃痛、胃酸过多、肠鸣、胸闷、心痛等症状的作用。

**按揉按法：**用大拇指用力按压穴位至足弓出现酸麻感，或用另一只脚的后脚跟重压该穴位。

武馨冉