

冬季运动来醒神！“办公室运动之王”安全跳起来

“百利唯伤膝”？要正确运动！

只需要一根绳子、一小块空地、几分钟时间就可以进行的跳绳，近年来成为办公室和居家的“运动之王”。无论是简单便捷的有绳跳绳，还是能电子计数的无绳跳绳，不少人都会在办公室或家里放上一副跳绳，随时利用零碎时间运动。

跳绳作为一种有氧运动，的确对心肺功能、肢体协调性、肌肉骨骼等大有裨益。但也有人担心跳绳容易导致膝关节、半月板损伤。

林定坤表示，如果本身膝关节情况良好，跳绳姿势正确，因跳绳引起半月板损伤的概率较小。如有疑问，及时就医检查排除即可。

林定坤介绍，从半月板的损伤机制来看，负荷过重和旋转运动是引起半月板损伤的重要原因。而在正确的跳绳姿势下，膝关节整体受力以一个很轻的屈伸力为主，对半月板的挤压力较小，亦不会出现膝盖的旋转运动，因此跳绳引起半月板损伤的概率并不大。

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 侯宇 宋莉萍

秋冬季适当运动，不仅能增强免疫力，还可以提高身体抵抗外界寒冷刺激的能力。近年来，被白领们称之为“办公室运动之王”——跳绳，因其随时随地提振身心而大受欢迎。那么，是否人人都可跳绳？有何注意事项？广东省中医院大骨科主任林定坤教授给办公一族健康提醒。



图/视觉中国

如何正确跳绳？4点注意降低运动风险

排除了膝关节基础疾病后，运动时还要做好防护，科学运动，才能安全健身。林定坤提醒，安全跳绳有四点注意：

- 1. 地面要柔软。**跳绳时尽量选择平整且具有一定弹性的地面。若在室内瓷砖地面或户外水泥地上跳绳，可垫上瑜伽垫，缓解落地时对关节的冲击力。
- 2. 姿势要正确。**绳子适宜的长度以对折绳后脚踩中心，绳柄末端与腋下齐平为佳；手腕离髋关节一到两拳的距离，用手腕摇绳子，手腕在体侧画圆；起跳时，前脚掌着地，膝盖微微弯曲，身体保持正直；起跳高度不宜太高，落地尽量轻踏。
- 3. 劳逸要结合。**跳绳中途如果感到疲劳，要及时停止，短暂休息后再进行跳绳，以免过度疲劳状态下跳绳，导致容易扭伤。对于刚开始跳绳的人来说，运动量应循序渐进，切勿急于求成。
- 4. 结束要放松。**跳绳后注意拉伸放松，以缓解肌肉紧张，减轻疲劳感。

除了膝关节基础疾病外，运动时还要做好防护，科学运动，才能安全健身。林定坤提醒，安全跳绳有四点注意：

如何自检？留意运动过程身体反应

如何判断跳绳是否引起了膝关节损伤？林定坤提醒，要留意观察运动前后以及运动过程中，自己身体的反应。

如果“无症状”，例如已经坚持跳了一段时间，没有出现膝盖疼痛、酸痛等不适，或是在之前参与剧烈运动的过程中，从未出现过膝盖不适的情况，那么大概率不属于盘状半月板，膝关节

情况良好，可以选择跳绳作为日常运动方式。

如果在运动过程中出现膝盖不适，可在医生的指导下，到医院做磁共振(MRI)等相关检查。如果属于盘状半月板等情况，那么建议暂时尽量不要选择跳绳、爬山等对膝盖负荷较大的运动，可选择游泳、骑车等对膝关节负荷较小的运动。

冬季养生的关键在于“养藏”。何为“养藏”？广州医科大学附属第五医院中医科主治医师梁健宁接受采访时表示，立冬之后自然万物闭藏，人也应该顺应、效仿自然，将阳气潜藏于体内，不使其耗伤，这就是“养藏”。在睡眠、着装、饮食等方面均应有所注意。

入冬之后要“养藏” 中医：睡眠、衣着、饮食注意这些

文/羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 王薇

早睡晚起、衣物适时增减

立冬以后开始昼短夜长，人也应跟随这一自然节律而生活，日出而作，日落而息。梁健宁表示，具体做法就是早睡晚起。最好在当地日出时间半小时后起床最为合适，这样才能保证充足的睡眠，同时也利于阳气潜藏、阴精蓄积。

立冬之后的气温变化也比较明显。因此，日常衣着不要过于单薄也不要过于厚重，这是因为衣着过薄易引起感冒、消耗阳气，而衣着过厚则易使腠理开泄、阳气不得潜藏、寒邪易于侵入。

“另外，在精神调养方面，要保持精神情绪的安宁，避免烦扰，以使体内阳气得以潜藏，不要扰动阳气而破坏人体阴阳转换的生理机能。”梁健宁表示。

降温也为食材的鲜美与本草的功效创造了交融的可能。梁健宁特别为大家推荐这三款美味又驱寒的食疗方。

1. 当归生姜羊肉汤：出自医圣张仲景的名方，药方折合现代用量为当归10g，生姜15g，羊肉250g，它的主要功效在于温中养血，祛寒止痛。梁健宁补充，“还可以适当加一些调料以迎合现代人的口感，对于那些体质偏寒，脚冰凉的女士特别适用。”

2. 猪脚姜：此为广东的地方传统名菜，主要是将猪脚、生姜、甜醋、鸡蛋等食材一起熬煮而成。

姜能祛寒湿、行气活血；猪脚性平，味甘咸，具有补虚弱、填肾精，健腰膝等功能。它的主要功

效在于补气健肾、通经活络、祛寒祛风。

3. 猪肚包鸡：这道菜属于客家菜系，混合了浓郁的药材味和胡椒香气。食材中不可缺少的胡椒，有温中下气、和胃、止呕的功效；猪肚具有补虚损、健脾胃的功效，鸡肉味甘性温，能补肾益精。“猪肚包鸡主要针对中气不足、脾胃虚寒的人群，对于腹部温度偏低、容易腹泻的男女都比较适用。”

最后，梁健宁提醒，燥热体质或者平时怕热、容易上火、口腔溃疡、手足心热的人群就不太适合以上介绍的饮食。食疗汤要根据自己的体质对症下药，才能有效进补，达到强健身体的作用。

喝好三碗汤，让你冬天“暖笠笠”

改善“富贵包”中医有妙招！疏通经络是关键

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧 王丽丽

吴女士因为颈部不适就诊，平日从事文案工作，长时间面对电脑、手机，经常感觉脖子僵硬、酸痛，有时还会手麻，最近这种情况愈发加重，并且开始出现头晕、失眠的情况，于是到广州中医药大学第一附属医院针灸推拿康复中心就诊。医生在对其查体后发现她的颈部居然有个“富贵包”，原来这才是吴女士一系列不适症状的来源。

“富贵包”诱发头痛头晕

该院针灸推拿康复中心主任医师贾超介绍，所谓的“富贵包”，实质上是

后背上部颈胸交界处(第七颈椎和第一胸椎处)凸出的硬包块，它的病理是颈部局部脂肪以及软组织增厚，是颈椎病的表现之一，常常伴发头晕、头痛、失眠、四肢放射性疼痛、麻木、乏力等症状。

从中医角度分析，颈后“富贵包”的位置正好是大椎穴，大椎穴为“诸阳之会”，是人体阳气的十字路口，该处淤堵，不通则痛，局部僵硬疼痛，严重者可见肩背紧张、疼痛、麻木；气血上头受阻，可见头晕、头痛、失眠等症状。

中医有妙招

如何才能改善“富贵包”？中医认为，疏通经络是关键！贾超指出，主要采用火龙罐疗法来治疗“富贵包”。与传统火罐“当贵包”及其周围穴位进行点、推、按、揉等手法，使“富贵包”周围经络得以疏通，肌肉组织得以松解，使艾灸的热力渗透到组织的深处，起到温通经络、活血化痰、驱寒除湿的作用，促进“富贵包”的吸收。

胸壁外科：被国家临床版收录，“Wang手术”为什么行？

【案例解密】

1岁的涵涵，由于出生时发生窒息，导致脑瘫，后发现有严重漏斗胸。出生后孩子经常感冒，反复肺炎，多次住院。除了神经系统问题外，他还有严重吞咽困难，无法自行饮水、喂奶，不得不放置胃管，通过胃管维持生命。患儿家人多次与省二医胸壁外科联系，希望能尽早手术。

“当时，由于考虑到神经系统以及吞咽等各种问题，我们暂时未考虑手术。近来患儿各种症状明显加重，不得不尽快

手术。”王文林说。近日在省二医胸壁外科，王文林教授给孩子采用“Wang手术”纠正其漏斗胸，术中采用平卧位，凹陷底部做切口，切口长1厘米，置入一条钢板，手术历时20分钟完成，获得了满意效果。

王文林表示，此患儿漏斗胸严重，手术本身有很大难度。而患儿患有神经系统疾病和吞咽困难，这是手术的巨大挑战。据悉，在术中他们使用了一系列有效的方法，最终确保手术顺利完成。

【专家解密】

Q: 胸壁外科疾病主要涉及哪些疾病？
A: 胸壁外科疾病是发生于胸壁的各类疾病的总称。此类疾病一般分为五种，即畸形、肿瘤、创伤、感染和缺损，其中畸形是最常见的胸壁外科疾病。在各类畸形中，漏斗胸是最常见的畸形，发病率为0.2%—0.8%，主要特征是前胸壁凹陷，外观像一个“坑”状畸形。这种畸形导致两个主要的危害：一是严重影响心肺，影响呼吸和循环功能。由于危害严重，一旦明确诊断，多数需要手术治疗。

Q: 漏斗胸该如何治疗？
A: 漏斗胸需要手术矫正治疗，而“Wang手术”是我发明的专门用于治疗漏斗胸的手术。在该手术问世前，全球流行的手术方式只有一种，即美国医生Nuss于1998年公布的Nuss手术。Nuss手术具有众多的优点，但是它有两个致命缺陷：第一是手术风险。操作不慎可能将钢板插入心脏。第二是手术年龄的限制。此手术一般只能用于5岁以上的患儿。而“Wang手术”采用的是完全不同的手术原理。这种手

术方式避免了传统手术的风险，降低了手术患者的年龄限制，我们曾为9月龄的漏斗胸患儿实施急救手术，同时手术只需要一个切口，切口长1厘米，术后疤痕极其微小。另外，手术完全在直视下完成，手术难度大大降低，操作极其简单。我们曾用6分27秒完成了一台“Wang手术”，创造了漏斗胸手术速度的世界纪录。Q: “Wang手术”被收入《手术操作代码国家临床版3.0》，经历了怎样的过程？
A: 2018年，我在省二医创建了全国首家胸壁外科，创建了

德叔 342 医古系列



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

“老烟枪”慢阻肺发作 德叔支招养肺定喘

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 张叔，54岁，慢阻肺10余年，加重两月余

54岁的张叔是个名副其实的“老烟枪”，从十几岁就开始抽烟，一天两三包。十几年前开始老是咳嗽，走路远一点就累得气喘吁吁，在医院经肺功能、胸部CT等一系列检查，被确诊为重度慢阻肺。医生和家人都劝他戒烟，张叔却没放在心上，直到病情越来越重，才肯下决心戒烟。随后间断在当地医院治疗，平时还算平

稳，但近两年开始经常因咳嗽发作住院治疗，平均两三个月住院一次。每逢天气转凉之后，张叔早上起床咳嗽气喘得厉害，咳很多白痰，有时痰中带血丝，还心慌心悸、胸闷气短，胃部腹胀满，有灼烧感，还会反酸，两脚酸软无力，全身疲惫。张叔十分焦虑，听闻德叔擅长调治慢阻肺，赶忙到德叔门诊求治。

德叔解谜 痰阻气逆，肺气亏虚

张叔的慢阻肺发病和他长年吸烟密切相关。中医认为，烟草性辛温，有大毒，长期吸烟会熏灼损伤肺脏，导致肺宣降气机以及输布津液的功能失调，使肺气壅塞，津液停滞，从而产生了痰浊。痰浊阻肺，加上肺气虚，则出现咳嗽、气喘等不适。当病情累及脾胃，脾的运化失常，胃气上逆，就会出现反酸、胃部胀痛和灼

烧感；当肺虚累及肾脏，就会出现头晕、下肢酸软无力；当累及心，心气不足，便导致胸闷、心慌心悸等不适。

治疗上，德叔以补益肺脾、降气化痰为法，佐以温阳补肾、疏肝和胃，经过近1个月治疗，张叔咳嗽明显缓解，随后每逢换季之前来门诊复诊，今年已是第二个年头，未再因咳嗽而住院治疗。

预防保健 调护养肺为先，外治穴位贴敷

肺为娇脏，如果防护不当，慢阻肺患者会病情加重。所以冬季起首要注意防风御寒，一早一晚外出携带外套，避免选择低领或领口较大的衣服。像张叔这类患者，尤其要密切关注天气预报，及时增减衣物。在疾病的稳定期，可用穴位贴敷敷来疏通经络、调节

肺气、补养阳气、散寒祛湿、止咳平喘，以预防和治疗慢阻肺。也可将中药(白芥子、麻黄、细辛、苍耳子、桂枝)研成细末，用姜汁调匀，敷在双侧肺俞、心俞、定喘、膏肓等穴位，贴敷时间为20—30分钟，若自觉发痒、灼热，即可取下。每天贴1次。1周为1个疗程。

德叔养生药膳房 蛤蚧炖瘦肉

材料：蛤蚧1对，猪瘦肉350克，南杏仁15克，北杏仁10克，生姜2—3片，精盐适量。
功效：补益肺肾，止咳平喘。
烹制方法：诸物洗净，

猪瘦肉切块，沸水中焯水备用；上述食材放入炖盅，加清水约1250毫升，隔水炖约2小时，放入适量精盐即可。

天气转凉宜养生 冬季进补如何吃？

岭南地区居民体质多伴脾虚，进补不宜过于滋腻

文/羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 王雯玉 图/视觉中国

立冬已过，全国大部分地区气候也由少雨干燥的秋季向阴雨飘雪的冬季气候过渡。但在岭南地区，初冬时节一般不会很冷，甚至会出现温暖舒适的天气，这被称为“小阳春”。

转季之时，在岭南该如何养生？广州医科大学附属中医医院五羊门诊针灸科主治医师吴澄珏建议，立冬之后可以多进补，养精蓄锐，对抗即将到来的寒冬，但是由于岭南地区居民体质多伴脾虚，进补不宜过于滋腻，建议可适量多食板栗。

山珍海味才是补品？选择对症补品合理进补

《月令七十二候集解》写道：冬，终也，万物收藏也，意味着阳气开始闭蓄。中医认为，冬季相对五脏属肾，肾主藏精，这时候，人体的阳气也随着大自然的转化而潜藏，这个时候养生原则以“藏”为主。有言道“冬不藏精，春必病温”，所以民间立冬后有进补的习俗，服用补品、补药以求养精蓄锐，对抗寒冬。

“进补也须科学合理，不能盲目。”吴澄珏提醒，立冬后进补应该了解自己的体质属性，是否适合进补，人体有阴阳气血，寒热虚实偏性各不相同，最好在专业医师的指导下选择对症的补品合理进补。“进补不宜偏性。”吴澄珏介绍，中医讲究阴阳平衡，不可一味偏性进补。

“同时，也无须一味地追求大补，盲目地认为大鱼大肉或山珍海味才是补品。”吴澄珏指出，立冬进补不宜过于滋腻。她表示，岭南地区由于地域天气及饮食各方面原因，居民多伴有脾虚，对于脾胃虚弱或消化不良的人，过于油腻容易引起肠胃不适。而



对于有实火症状如咽痛、口苦、大便干、舌苔厚腻等表现的，或有外感症状如鼻塞、流鼻涕、咳嗽等表现，则应该暂停进补。

除此之外，良好的生活习惯也能帮助调养身体。立冬之后，睡觉讲究“早睡晚起、必待日光”。

秋冬养阴，进补润燥少食咸

饮食方面，中医强调“春夏养阳，秋冬养阴”，秋季正是进补的最好季节，能够补充人体因夏季大热引起消耗。而冬季，寒气当令，应注意少食生冷，多食一些温润厚重的食品，既养阴又润燥，少食咸。中医认为，咸味入肾，多食咸味，则易伤肾，这与冬季养肾原则相悖。立冬时节养生，不妨多食如橙子、柚子、柑橘、苹果、梨、桑葚等水分高、维生素丰富的水果。而黑豆、核桃、板栗、香菇、山药、白萝卜、牛肉、羊肉等食物也是不错的选择。

板栗性味甘温，入脾、胃、肾经。具有养胃健脾，补肾强筋，活血消肿的作用，有“干果之王、肾果之美称”。适合有脾胃虚寒引起的慢性腹泻、肾虚导致的腰膝酸软、四肢不遂、小便频数以及折伤肿痛等病症的患者食用。

吴澄珏提醒，“血糖异常患者以及存在消化道疾病如胃食管反流、胃溃疡、消化不良、便秘等问题的人应当少吃板栗。”

Tips 推荐药膳

吴澄珏为读者推荐了一道药膳——板栗鸡肉炒饭。她指出，此药膳营养充足，口感丰富，既符合立冬进补原则，又美味可口。
材料：板栗10个，煮好米饭2碗，胡萝卜、香菇，去骨鸡腿肉2份，生抽、料酒、麻油。
做法：将板栗、胡萝卜、香菇洗净切丁。将鸡腿肉切丁，用生抽、料酒、麻油腌制20分钟。
热锅加油，加入板栗丁、胡萝卜丁、香菇丁爆香，之后盛出。将鸡腿肉丁放入锅中翻炒至熟，加入佐料丁和米饭，撒入适量生抽，不断翻炒至均匀。撒入葱花，盛出即可食用。

大湾区医院解密



文/羊城晚报记者 张华 通讯员 周颖怡

本期目标：胸壁外科

解密地点：广东省第二人民医院胸壁外科

近日，由中国胸壁外科创始人、广东省第二人民医院胸壁外科主任王文林教授发明的“Wang手术”，正式被《手术操作分类代码国家临床版3.0》收录，该临床版由国家卫生健康委正式颁发。据记者了解，“Wang手术”有了手术编码，这标志着由中国医生发明并命名的新一代漏斗胸手术是国家权威认可的标准手术。而这一手术将为更多漏斗胸患儿提供更为安全有效的治疗。