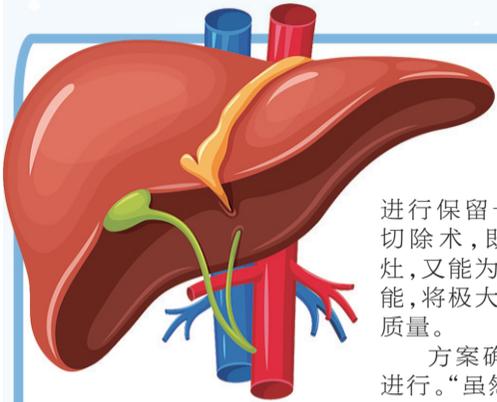


# 保留器官功能拒绝“一刀切”

## 毓璜顶医院肝胆外二科用微创技术点亮患者康复路



YMG全媒体记者 刘晋  
通讯员 李成修 王婧

“以前总听人说肿瘤手术要‘大动干戈’，术后日子难捱，我心里直打鼓。没想到孙世杰主任团队的手术这么精准，只把肿瘤拿掉，器官的功能全保住了，术后没遭啥罪，七八天就出院了！”近日，54岁的张女士（化姓）谈及自己的治疗经历时，言语间满是欣慰。

此前，张女士被常年反复发作的严重低血糖困扰，多次出现晕厥症状，辗转就医后被确诊为胰岛细胞瘤，得到的治疗方案是进行传统的胰十二指肠切除术，这可谓肝胆外科最大的手术，不仅需要切除部分胃、全部十二指肠、胆囊、胰头、部分空肠等器官，还需要重建消化道，会给患者带来巨大的创伤。”烟台毓璜顶医院肝胆外二科主任孙世杰介绍，在术前综合评估张女士的临床症状、体征及影像学和实验

室检测结果后，他判断张女士为胰岛细胞瘤，可以进行保留十二指肠的胰头切除术，既能完整清除病灶，又能为患者保留胰脏功能，将极大地提升后续生活质量。

方案确定后，手术如期进行。“虽然切得更少了，但对医生的要求也更高了。”孙世杰说，要精准地切除肿瘤部分，还要避开损伤胰腺内错综复杂的血管和胆管，同时保护好十二指肠的血供与功能，每一步操作都像“绣花”一样精细。经过三个多小时的精细操作，1.5cm×1.2cm的肿瘤被完整切除，胰腺、十二指肠、胆囊等核心器官功能得以保全。术后，在团队精细化管理下，张女士恢复顺利，一周左右就出院了。

“传统手术是‘大面积清扫’，而保功能手术是‘精准靶向清除’，它颠覆了传统根治术中‘以器官切除换取生存’的观念，强调‘根治’与‘功能保全’并重。”孙世杰介绍，在肝胆外科领域，传统肿瘤治疗常面临“治病变、伤器官”的困境，而无论是承担免疫功能的脾脏还是兼具内分泌和外分泌功

能的胰腺，都是人体不可或缺“生命器官”，全部切除往往会引发一系列连锁反应。患者要的不只是病灶清除，更要术后能有质量地生活，保留器官功能的肿瘤切除术完美地解决了这一难题，通过术前精准评估、术中精细操作、术后精心管理的全流程把控，让治疗不仅仅能生存，更能生活。

但并非所有肿瘤患者都适合该手术，其适应症有着严格且科学的界定。“首先是良性疾病和低度恶性肿瘤，这类病灶侵袭性弱、复发率低，保功能治疗能在保

障疗效的同时，避免过度治疗带来的伤害；其次是年老体弱、无法耐受大型手术的患者，尤其是80岁以上或合并多种基础疾病的人群，局部切除的保功能手术能在控制病情的同时，保留他们的生活自理能力。”孙世杰介绍。

“医学的进步，终究是为了让患者活得更好。”孙世杰表示，科室将继续深耕技术创新，完善术前评估体系和术后康复方案，同时加强学术交流与推广，用精准医疗为群众的生命健康保驾护航。

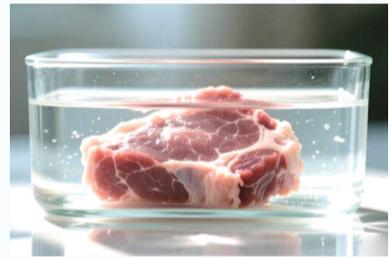


## 把肉泡在水里解冻 更易滋生细菌

日常生活中，不少人习惯把冷冻肉泡在水里解冻，这种方法看似简单，实际上更易滋生细菌，存在一定健康隐患。

肉被冷冻时，里面的细菌等微生物并没有被完全杀死。当肉逐步解冻时，微生物也会逐渐苏醒，恢复生长，且解冻时间越长、解冻温度越高，细菌等微生物可能越活跃。把肉泡在水里解冻，像一斤的五花肉、四五个大鸡腿，通常至少需要1个小时。湿润的环境+丰富的营养+适宜的温度+充足的时间，容易让细菌等微生物大量繁殖，带来安全隐患。

把肉泡在水里解冻，肉里的可溶性蛋白质、氨基酸、B族维生素等会流失，口感也会变差。如果用60℃以下的温水，解冻速度虽然会快很多，但肉的水分流失也更快，口感会变“柴”，细菌等微生物也更容易繁殖。如果用60℃以上的热水，则可能出现“外熟内冰”现象，即外面的肉快熟了，里面的肉还没解冻，食用体验也很差。据人民网



## 小寒晒背 补充阳气，驱散阴郁

本报讯(YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 王婧)小寒节气，标志着仲冬时节的正式开始，气象记录中许多地区的小寒比大寒更冷。烟台毓璜顶医院中医中西医结合科医师牟童表示，小寒时节，冷气积久而寒，天渐冻，地封严，北方冰雪覆地，南方湿冷加剧，自然界进入“蛰伏”状态，万物敛藏修养。

小寒需注意防寒保暖，尤其注意头颈、腰背、关节的防护，避免寒气入侵。“可每日热水泡脚(加艾叶或生姜)，促进血液循环。”牟童说，冬季宜早睡以养阳气，晚起以固阴精，待日出后再活动，避开清晨严寒。“适度运动选择温和室内活动(如太极、八段锦)，户外锻炼应在阳光充足时进行，并避免大汗淋漓耗损阳气。”

精神调节也很重要。“要静心养神，冬季易情绪低落，宜减少思虑，通过阅读、静坐保持心境平和。”她表示，“小寒节气适度晒背，午间阳光充足时晒背15-20分钟，补充阳气，驱散阴郁。”饮食当以温补为主，要多吃羊肉、鸡肉、牛肉等温性食物，搭配核桃、栗子、黑芝麻补肾助阳。注意润燥防上火，冬日干燥，温补易生内热，可搭配白萝卜、梨、百合等润肺生津食材。

## 冬季进补勿“盲补”

### 专家提醒：辨清体质，科学滋养

冬季是进补的好时节，尤其进入“三九”寒天以来，许多人希望通过进补来驱寒暖身、增强体质。人参、阿胶、膏方……各种补品轮番上阵，殊不知在不了解自身体质的情况下盲目进补，不仅可能“补不对路”，还可能“越补越虚”。专家提醒，应判断自身体质，选择适合自己的进补方式。

“中医将人体体质主要分为九种，其中平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质和湿热质这六种在冬季最为常见。”宁夏医科大学中医学院教授郭斌表示，中医认为“虚则补之”，冬季最适合进补的是体质偏虚或处于病后康复期的人。对于精力充沛、面色红润、饮食睡眠俱佳的平和质人群，冬季无需刻意大补，饮食保持温和均衡即可。

郭斌介绍，“虚”分为气虚、阳虚、阴虚等，进补前要先辨清清楚，公众可以结合一些

日常典型表现进行初步自我观察。

在中医理论中，“气”是维持人体生命活动的基本动力，气虚的主要表现包括少气懒言、神疲乏力、面色偏黄、精神不振等，进补的核心原则是平补、缓补。气虚者可适当多吃山药、莲子、板栗、大枣等平补健脾的食品。切忌一开始就使用阿胶、红参等滋腻或大温大热的补品，以免加重脾胃负担，导致“虚不受补”。

阳虚增加了明显的“寒象”，表现为畏寒肢冷、进食耐温不耐寒、易大便不成形、舌质淡白等，进补的核心原则是温补阳气。阳虚体质的人群应忌食寒凉性质的食物，适合多吃羊肉、牛肉、韭菜、生姜、桂圆等温补类食物。

阴虚的主要表现包括手足心热、口干咽燥、失眠盗汗、大便干结、舌红少苔等，进补的核心原则是滋阴润燥。阴虚体质

的人不宜吃燥热助火的食物，如辣椒、花椒等，而宜选用鸭肉、银耳、黑芝麻、冬笋等具有滋阴润燥作用的食材。

湿热与痰湿体质在冬季的调理重点并非传统意义上的进补，而是“通”和“化”。湿热体质的特点是“湿”与“热”交织，常见表现包括面部油光、口苦口臭、大便黏滞、舌质偏红、舌苔黄腻等。相关人群可食用赤小豆、薏米、冬瓜等清热利湿食材，避免羊肉、辣椒、花椒等助热食材。

痰湿体质则以“痰浊内蕴”为特征，典型表现包括形体肥胖、身体沉重困倦、舌体胖大、舌边常有齿痕、舌苔白厚腻

等，调理重在健脾化痰，避免食用冷饮、肥肉、甜点等“助湿生痰”之物，宜吃山药、茯苓、白术等健脾食物。

“人体体质复杂，常有阴阳两虚或夹湿夹瘀等情况。如果自我判断困难或症状复杂，建议寻求专业中医师的帮助，通过四诊合参进行精准辨证，制定更有效的个性化冬季进补方案。”郭斌强调。 据新华社

