

治病亦顾美，微创祛顽瘤

毓璜顶医院成功切除高二女生四脑室深部肿瘤

YMG全媒体记者 刘晋

通讯员 李成修 李凌峰 摄影报道

颅内深部肿瘤紧邻脑干等核心生命中枢，解剖结构复杂、手术风险高，是神经外科临床公认的诊疗难点。近日，烟台毓璜顶医院神经外科张洪涛主任医师团队运用膜髓帆入路微创技术，为一名高二女学生完整切除四脑室深部肿瘤。手术全程避免正常脑组织损伤，同时优化切口设计，最大限度保留患者秀发，在保障医疗安全的前提下兼顾人文关怀，患者术后恢复平稳，未出现神经功能相关并发症，充分彰显科室“精准、微创、人性化”的诊疗特色。



病灶凶险 量体裁案

患者小张（化姓）今年18岁，在读高二，学期末出现双侧肢体麻木、头痛、胸闷、恶心等不适，家长随即带她前往毓璜顶医院神经外科就诊。

张洪涛结合小张的病情描述，为其安排影像学检查，结果提示其四脑室内存在约1.5厘米占位，高度怀疑肿瘤，需住院手术切除。入院后，完善影像学检查明确，病灶位于

四脑室内，紧贴脑干，向下连通脊髓中央管。脑干是调控呼吸、循环的关键生命中枢，术中操作稍有偏差便可能造成不可逆损伤，手术难度与安全风险双重突出。科室团队

第一时间组织多学科讨论，结合小张年龄和肿瘤位置、大小等特点综合研判，多次模拟推演手术路径，最终确定采用膜髓帆入路的显微手术方案。

独到术式 安全美观

张洪涛介绍，膜髓帆入路是于后颅窝做微小切口，沿小脑与脑干之间天然裂隙建立操作通道，剪开蛛网膜形成约2厘米操作窗口。

膜髓帆入路相较传统

术式具备独特双重优势。一方面手术全程无需牵拉、切除正常脑组织，即可充分暴露深部肿瘤，术中借助显微器械逐层精细分离病灶边界，大幅降低脑

干、小脑等重要神经结构受损风险，对术者操作精密显微器械与解剖逻辑要求极高，在清晰辨认肿瘤边界后完整切除肿瘤；另一方面针对青少年女性患

者优化微创切口，大幅缩减剃发范围，最大限度保留秀发，减轻患者外形相关心理负担，实现微创技术与人文诊疗深度融合。

康复良好 随访复查

完善术前评估后，张洪涛团队顺利开展手术，术中完整切除肿瘤，全程妥善保护周边神经组织。术后复查磁共振显示肿瘤无残留，术区恢复状态良好，几乎无明显手术痕迹。在团队规范化

诊疗下，小张饮食、肢体活动、语言表达等各项生理功能逐步恢复正常，未遗留任何神经功能障碍。出院前，家长专程送来锦旗表达谢意；科室同步为小张制订分阶段随访复查计划，细致告

知居家观察要点，将人性化服务贯穿诊疗全过程。

张洪涛特别提醒，儿童、青少年脑肿瘤早期症状缺乏典型性，有反复头痛、晨起呕吐、行走不稳、视物模糊等表现，容易被家

长误认为感冒、胃肠道疾病。若孩子持续出现上述不适，常规对症处理无改善，建议及时完善颅脑影像学检查，实现早发现、早诊断、规范治疗。

运动后短期体重上涨是正常的

随着全民健身理念深入人心，越来越多人加入运动行列。一些人坚持锻炼几天后发现，体重不降反升，不免产生疑惑：“是不是运动没效果？”专家表示，运动后短期体重上涨很多时候是身体适应运动带来的正常变化。

“人体体重由脂肪、肌肉、水分、糖原以及胃肠道内容物等多种因素共同决定，短期波动并不能直接反映脂肪增减。”宁夏医科大学总医院健康管理中心主任医师刘芳说，运动开始后，身体会调整能量储备方式，其中较常见的变化是肌糖原储备增加。

运动过程中，肌肉会消耗糖原供能。随着规律运动的建立，身体会储存更多糖原，以满足后续运动需求。糖原储存时会伴随水分增加，因此运动初期体重可能出现小幅上升。“这类变化主要来自水分和糖原，并非脂肪增加，通常持续数天到几周，待身体逐渐适应运动节奏后趋于稳定。”刘芳介绍。

对于刚开始进行力量训练的人群，体重短期上涨也较为常见。力量训练会使肌肉组织产生轻微刺激和微损伤，身体会在组织修复过程调动水分及营养物质参与恢复，可能导致暂时性体重增加。

专家建议以科学、循序渐进的原则保持运动健身，有氧运动与力量训练相结合；合理控制运动后饮食；每晚保持充足睡眠，帮助身体恢复、调节激素水平，更好地发挥运动带来的健康收益。 据新华社

遗传会影响DNA损伤致癌的过程

英国剑桥大学日前发布的一项研究揭示，个体遗传基因会与后天获得的基因突变相互作用，影响肿瘤形成和演化。这项发现有助于解释为何吸烟、紫外线等造成的脱氧核糖核酸(DNA)损伤可能会使一些人患癌，另一些人则不会。

剑桥大学、爱丁堡大学等机构的研究人员尝试通过对环境因素进行实验性调控来破解难题。研究团队培育了4个对肝癌易感程度不同的小鼠品系，其遗传多样性与人类群体相当。在受控条件下，这些小鼠在15日龄时暴露于相同剂量的肝脏致癌物二乙基亚硝胺。该物质存在于烟草烟雾和部分加工食品中，可损伤肝细胞DNA并引发可能启动肿瘤生长的突变。

团队随后对不同品系小鼠身上出现的近600个肿瘤进行基因组测序并分析其基因活动。结果显示，所有品系的患癌小鼠体内丝裂原活化蛋白激酶(MAPK)通路都被激活，该促癌信号系统控制着细胞生长和分化等重要过程，并在多种癌症中发挥关键作用。它们获得的特定突变还会影响其他癌症相关信号通路的活性，以及它们“全基因组加倍”的倾向。

研究人员表示，这项研究表明，遗传因素既会影响突变过程，也会影响肿瘤形成路径。未来癌症预防和筛查策略或许需要更多考虑遗传差异及人群多样性，癌症诊断和治疗可能也需要更加个性化。 据新华社

八段锦这样练才养生

作为一种传统养生功法，八段锦在全民健身热潮中广受欢迎。如何习练才稳妥、有效？记者采访多位专家，梳理出科学习练要点。

八段锦是一种融肢体运动、呼吸吐纳与心理调节于一体的传统健身养生方法。其动作缓和舒展，普适性较强。

如何把握练习的时长与频率？中国中医科学院望京医院副院长、南阳市中医院执行院长魏戌说，对健康人群而言，推荐每周不少于3天，每天不少于两遍，每遍约10至15分钟；初学者可从每日一遍起步，逐渐增加至两遍，循序渐进，量力而行。

判断运动量是否适宜，身体感受是直观标尺。魏戌提示，练习时身体微微出汗、可轻松交谈，练习后精神愉悦、次日体力良好，说明负荷合适；若出现明显疲劳、头晕、心悸或关节

疼痛加重，则说明负荷过大。

练习时段也有一定讲究。《黄帝内经》记载“平旦人气生，日中而阳气隆”，上午9至10时阳气生发，此时练习有助气血运行，效果最佳。上班族无需拘泥于固定时间，坚持每日练习比追求“最佳时间”更重要。

有人疑惑：练习八段锦大半年，为何效果却不明显？其实，这可能与动作不到位有关。

随着《八段锦》团体标准发布，这一传统功法有了统一的技术规范。

以八段锦的第一式“两手托天理三焦”为例，根据《八段锦》团体标准，练习时注意“两掌上托舒胸展体，上下对拔拉长，节节抻开，脚趾抓地”，才能达到更好的效果。练习每一式都可参考这一团体标准予以辅助，正确掌握技术要领。

八段锦适合养生保健，高血压等慢性病的患者规律习

练，也可获得健康增益。

中国医学科学院阜外医院研究员李静介绍，确诊高血压或血压偏高人群，每天练习两遍约30分钟、每周不少于5天，长期坚持有助于稳定降低血压。需要注意的是，八段锦仅为辅助调理手段，不能取代药物治疗。

八段锦是中医“治未病”理念的重要实践载体。从中医理论来看，八个动作协同作用，通过疏通经络、调和气血、平衡阴阳改善身心状态，长期坚持能起到增强体质和预防疾病等作用。

《“健康中国2030”规划纲要》明确提出，发展中医养生保健治未病服务，将中医药优势与健康管理体系结合，探索融健康文化、健康管理、健康保险为一体的中医健康保障模式。

健康中国，人人参与。不妨从一套八段锦开始，在舒展

的动作中调和身心，在日复一日的坚持中收获健康，让传统养生功法融入日常、成为全民守护健康的便捷选择。

据新华社

