

毓璜顶医院甲状腺外科副主任医师崔希刚

在三峡江畔写下烟台医者担当

YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 崔方荣 摄影报道

第九个中国医师节来临之际,当港城的医护人员在岗位上接收祝福时,烟台毓璜顶医院甲状腺外科副主任医师崔希刚正坚守在1600公里外的重庆市巫山县人民医院。

2026年7月,作为2026年度鲁渝卫生协作烟台支医队队长,他带着技术与责任来到山城。没有豪言壮语,他打算以一台台手术、一次次查房,度过这个属于医者的节日。

带队前行,做17名队员的“主心骨”

“出发前5天接到任命,时间紧、担子重。”有着19年党龄的崔希刚第一反应是“责任重大”。在他心里,此行代表的不只是烟台毓璜顶医院、烟台支医队,更是山东医务工作者的形象,是国家东西部协作战

略赋予的使命与重托。

来到巫山,17名队员分散在当地两家县级医院、4个乡镇卫生院的16个科室,管理难度远超预期。作为队长,他既要做好两地卫健部门与驻地医疗机构的沟通协调,也要兜

住全体队员的工作与生活。

队员初到巫山水土不服,接连出现肠胃不适,都被他看在眼里;性格内向的队员难以快速融入新环境,他主动谈心疏导,帮着打开局面。

“既要团结好每一个人,

也要守得住原则。”崔希刚说。周末组织团建帮大家快速熟悉,遇到分歧坦诚沟通、遇到难题共同面对。在他的带动下,这支跨专业的队伍很快便拧成一股绳,在陌生的山城找到了“家”的感觉。

技术下沉,为山城留下“带不走”的能力

作为甲状腺外科的“老医生”,崔希刚可独立完成各类高难度四级手术。但入驻巫山县人民医院后,他以科室一员的身份投入到临床工作。现实的困难接踵而至:语言不通、专科器械配置不全,团队需要磨合。

“当地甲状腺疾病高发,不少患者只能远赴重庆求医,路途远、花费高。”崔希刚决定要把技术实实在在地留在巫山。进驻仅20余天,他就先后完成双侧甲状腺癌根治术、侧颈部淋巴结功能性清扫术等多项四级手术,填补

当地两项技术空白。为开展锁骨下入路腔镜甲状腺手术,他自掏腰包购置专用拉钩赠给医院,顺利完成手术后,患者对着这位毓医专家竖起大拇指。

门诊上听不懂方言,他就从日常问候、问诊关键词学

起,一点点拉近与患者的距离;日常坚持教学查房、组织疑难病例讨论,把毓璜顶医院规范的诊疗思维和流程,潜移默化地教给当地医生。“看到患者对健康的期盼,就觉得所有付出都值得。”崔希刚说。

藏起牵挂,把初心写在三峡江畔

作为标准的80后,崔希刚上有七旬父母,下有两个女儿。他一走,照顾四位老人、抚育两个孩子的重担,全压在了妻子肩上。接到任务时他也纠结过,但党员的责任担当,让他最终选择了义无反顾。

到巫山后,了解到当地百姓曾为三峡工程告别世代居住的家园,崔希刚释然了:和巫山人民的付出相比,自己这点牺牲算不上什么。“半年的时间不短,但只要组织需要、巫山人民需要,再延长半

年,我们也能克服困难完成任务。”

医师的荣光,不在聚光灯下,而是藏在每一次的奔赴里。跨越山海而来,崔希刚以白衣为笔、以仁心为墨,在三峡江畔写下了烟台医者的担当与深情。

颈后“富贵包”可能是颈椎在求救

日常生活中,不少人颈背交界处会鼓出一处明显包块,民间俗称“富贵包”。很多人将其归咎于体型肥胖、局部脂肪堆积,复旦大学附属中山医院老年医学中心骨科主任林红给出专业解读:这并非单纯的体态问题,而是颈椎发出的明确健康预警。

林红介绍,大众口中的“富贵包”,医学上多与颈胸交界处脂肪沉积相关,但其本质绝非单纯肥胖所致。长期低头等不良姿势

会导致颈椎生理曲度变直甚至反弓,局部软组织增生、脂肪化,最终在颈后形成凸起,“这是颈椎病的一个明确预警信号”。

林红表示,“富贵包”是颈椎的一种病理状态,既有颈胸交界段棘突的骨性突出,也包含炎性增生组织、肥厚脂肪等软组织,与体重没有明确关联,身材苗条的年轻人,长期保持不良用颈习惯也可能出现。长期低头、颈部前伸会让颈椎下段过度前凸、胸椎上段过度后凸,在交界处形成骨性突起,进而牵拉附着的肌肉,导致相关肌群紧张痉挛、局部循环代谢不畅,慢性炎症与脂肪堆积随之出现,让原本的小突起逐渐增大,最终形成肉眼可见的包块。

林红提醒,“富贵包”的危害远不止影响体态

美观。颈部肌肉长期紧张挛缩会压迫神经血管,引发局部酸痛、麻木,肩颈背部肌肉常感僵硬酸胀,疼痛感甚至可放射至头颈、后背与肩膀,造成上背部广泛酸痛、包块周边麻木。“‘富贵包’不仅影响体态,还可能伴随头晕、手麻、胸闷等症状。”除此之外,它还可能影响脑部供血,与高血脂、高血压等心脑血管疾病存在关联,个别患者会出现心动过速、心律不齐、血压升高、失眠等症状。

要想甩掉颈后这个“包袱”,林红结合临床经验给出了三点防治建议。

一是纠正不良姿势,杜绝长期低头。日常坐姿保持自然端坐,根据自身情况调节桌椅高度,避免头颈部过度后仰或前屈;生活中要有意识地保持抬头、挺胸、下颌微收的状

态,让头、颈、肩、胸维持正常生理曲线,切忌长时间低头工作、学习或使用电子设备。

二是坚持针对性锻炼,强化颈部肌肉。“比如多做下巴后缩的动作,强化颈部深层稳定肌。”林红提醒,锻炼方案需因人而异、量力而行,避免过度运动损伤肌肉韧带。有条件者可求助专业运动及康复人员制定个性化方案。

三是及时寻求专业医疗指导。如果包块增大明显、不适症状频发,要积极咨询专业医生,接受科学评估与矫正训练,切勿盲目采用偏方或暴力按摩手段。

林红表示,“富贵包”的形成是长期不良习惯累积的结果,预防胜于治疗。尽早关注颈椎姿态、养成良好用颈习惯,才能从根源上远离这一“隐形健康包袱”。 据新华社

高温会让人加快变老

近年来,越来越多研究表明,如果一个人长期、反复暴露在高温中,可能会加快衰老。

一项发表于《自然·气候变化》(Nature Climate Change)的研究分析了24922名成年人的长期健康数据。研究时间跨度从2008年到2022年,最长接近15年。研究人员根据参与者居住地区的气温数据,计算其经历持续高温的频率、持续时间和累计暴露程度,再结合体检指标估算生物学年龄。结果显示,持续暴露在高温下,生物学年龄加速明显。

当受试者暴露的温度每升高1.3℃,参与者的生物学年龄平均增加约8至11天,影响强度跟抽烟、过量饮酒、缺乏运动处于同一量级。研究还发现,体力劳动者、农村居民以及生活在空调配置较少社区的人群,受到的影响更加明显。

一次炎热天气,不会让人突然老几岁。但越来越多研究提示,反复、长期暴露于高温下,可能增加心脏、肾脏和代谢系统负担,也可能影响人体更深层次的衰老过程。 据人民网

合理运动有助于延缓癌症复发

“癌症患者到底能不能运动?运动会不会太累?会不会影响恢复?”这或许是无数患者在康复期都会问的问题,也是很多家属反复纠结的焦点。全球医学顶刊《新英格兰医学杂志》发布了一项堪称里程碑的研究——CHALLENGE试验。研究持续近15年,覆盖889名结肠癌患者,最终得出明确结论:运动,不仅可以延缓癌症复发,还可能延长生命。

这项研究关注的是已经完成手术和化疗的结肠癌患者(主要为Ⅲ期或高危Ⅱ期),一组人开始参与为期3年的结构化运动计划,包括有氧锻炼+专业教练指导+心理支持;另一组人则接受常规随访和健康宣教材料,没有特别的运动干预。经过7.9年的长期随访发现,运动组5年内不复发的比例为80.3%,对照组为73.9%;运动组8年总生存率为90.3%,对照组为83.2%。

一篇分析了多项基础研究和流行病学调查的综述指出,运动从外在到内在悄悄地重塑身体环境,让癌细胞变得不好“活”。一方面,长期坚持有氧运动能降低胰岛素和IGF-1(胰岛素样生长因子-1)的水平,这两个指标,恰恰是癌细胞赖以生存和繁殖的燃料。

另一方面,运动还能抑制慢性炎症。慢性炎症是很多癌症的温床,尤其是结直肠癌。坚持运动能显著减少体内的炎症因子,比如TNF-α和IL-6,进而改善肿瘤微环境。运动还能直接调动体内的抗癌部队——激活自然杀伤细胞、增强T细胞功能,提升免疫系统清除残余癌细胞的能力。

除此之外,运动还能抑制肿瘤新生血管,阻断癌细胞偷吃偷喝的血液通道;激活抗氧化系统,清除体内自由基,阻止DNA被破坏;上调p53等肿瘤抑制基因,让癌细胞主动走向自杀程序。 据人民网

