银针传非遗 义诊惠民生





本报讯（YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 李添祎 摄影报道）为响应世界针灸学会联合会号召，弘扬中医非遗针灸文化，普及传统针灸诊疗知识，日前，烟台毓璜顶医院康复医学科针灸门诊联合烟台针灸学会，开展“世界针灸日”公益义诊活动，以专业诊疗服务惠及广大市民群众。

中医针灸于2010年11月16日被联合国教科文组织列入《人类非物质文化遗产代表作名录》。2026年11月16日至22日是第十三个“世界针灸周”，本年度活动以“非遗针灸，融合创新”为主题，意在传承传统针灸技艺、推动中医药针灸技术创新发展。

义诊现场，中国针灸学会经筋专委会副主委、山东省名中医、烟台针灸学会会长、毓璜顶医院康复医学科党支部书记宋世庆主任医师带领针灸门诊专业团队，为前来咨询就诊的群众提供免费问诊、辨证分析及健康指导。团队结合患者颈肩腰腿痛、失眠、关节不适等常见问题，开展现场针灸、耳穴揿针等实操诊疗，精准对症施治，细致讲解针灸疗法的适用病症与诊疗优势，让市民近距离感受传统中医针灸的独特魅力与临床价值。

宋世庆表示，中医针灸是中华优秀传统文化瑰宝，在全球医学领域获得广泛认可。目前，大众对针灸诊疗功效的认知普及仍有待加强。作为中医医务工作者，他们将持续深耕针灸诊疗领域，积极推广针灸医术，让群众切实体验传统中医的疗效与优势，同时立足传承创新，助力传统针灸技艺焕发新时代活力。

此外，宋世庆还依托烟台广播电视台“健康烟台”官方新媒体平台，开展线上科普宣讲，多角度普及针灸知识与传统针灸养生、诊疗常识，拓宽科普覆盖面，切实推动非遗针灸文化走近大众、服务民生。

读懂心脏“求救信号” 莫被“忍一忍”耽误

秋冬交替，气温波动加大，心血管事件进入高发时段。专家提示，心脏疾病的危险信号容易被忽视，不要让最佳救治期被“忍一忍”耽误。

读懂心脏求救信号

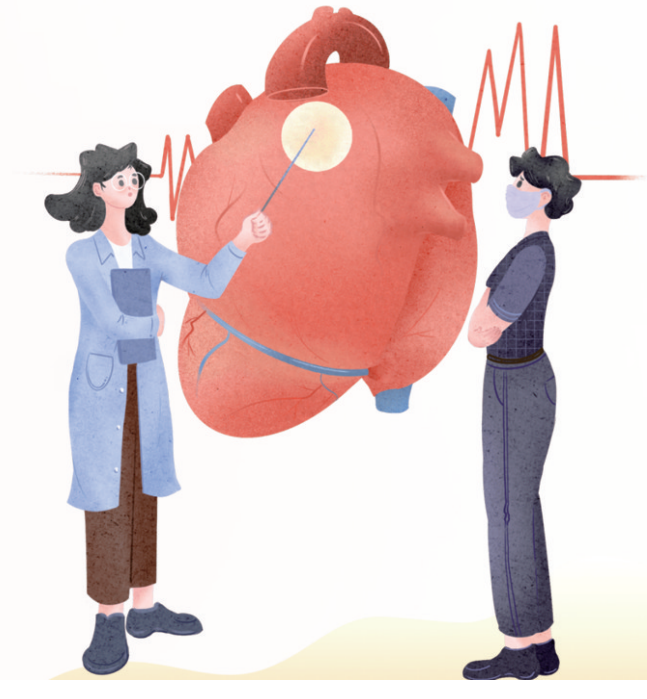
专家表示，出现胸痛、胸闷、心慌等不适，切莫大意。“有以下四类情况要立即就医。”阜外华中心血管病医院心律失常一病区主任杨海涛表示，一是胸骨后或心前区压榨样、憋闷样痛感，可放射到左肩、后背、下颌乃至牙齿；二是胸闷胸痛持续超过20分钟，休息后不缓解，并伴有出冷汗、恶心呕吐等情况；三是突发严重心慌，伴头晕、眼前发黑甚至晕厥；四是突发毫无缘由的气短，静坐也喘不上气。

郑州市中医院心血管六科副主任医师管向华提醒，一些心血管疾病非典型症状有时会被误认作消化、神经或呼吸疾病，易在“忍一忍”或“再观察观察”中被忽视，从而错过最佳救治期。出现上述任一危险信号都不可硬扛，应立即就医。

急救四步要牢记

危险信号出现后，正确施救与及时送医同样关键。专家提示，心脏出现不适时应立即停止活动，平躺或半卧，拨打120并争取120分钟黄金救治期，勿自行驾车或打车前往医院；如测得血压正常，可遵医嘱舌下含服硝酸甘油，血压偏低或无法判断病情时切勿自行用药；若出现意识丧失、无呼吸应立即心肺复苏并尽快使用AED（自动体外除颤器）；切勿喝水、拍背、用力咳嗽等，错误的操作可能增加心脏负担。

在救治之外，心血管疾病的防控关口还须前移。专家表示，心脏疾病的筛查应结合年龄和危险因素进行个体化选择，具体项目应由医生评估后确定。一般来说，无心脏病家族史、“三高”的健康年轻人，常规做心电图及血压、血脂、血糖检查即可。40岁以上者，或存在吸烟、肥胖、高血压、糖尿病等危险因素者，若活动时出现胸闷胸痛、疑似冠心病，可在医生评估后增加心脏超声、运动平板试验、冠脉CTA等检查项目。



护心健康从日常做起

杨海涛表示，心源性猝死的成因较为复杂，往往与个体自身的心血管条件等多种因素有关，保持良好的生活习惯对心血管健康有积极作用。如果长期作息不规律、饮食不均衡，可能间接增加心血管系统的负担。少数人还存在较为隐匿的先天性心脏问题，平时往往没有明显症状，在特定诱因下可能出现较严重的心律失常，要引起重视。他提醒，心慌、胸闷等不适感受因人而异，具体成因需通过专业检查才能明确，不宜自行判断，如果这类不适反复出现，建议及时就诊。

管向华建议，可把护心的功夫下在平时。饮食上，均衡搭配、少油少盐少糖；运动上量力而行、控制体重，疲惫时不做高强度运动；起居上规律作息，秋冬注意避寒保暖，保障睡眠；情绪剧烈波动容易扰动心神，宜尽量保持心态平和。如已确诊心脏相关疾病的患者，应遵医嘱规范治疗、按时复诊，不要随意停药或自行更改治疗方案。 **据新华社**

真空包装不等于“无菌”和“长久保鲜”

肉毒中毒是严重的中毒性疾病，死亡率高，多因摄入被肉毒毒素污染的食品所致。它并非细菌感染，而是中了肉毒梭菌所产毒素的“毒”。

肉毒梭菌广泛存在于土壤、海洋沉积物和动物肠道中，本身不致病，但在缺氧环境中大量繁殖时会分泌毒性极强的肉毒毒素，其毒性约为砒霜的1000万倍，0.00000005克即可致命。

真空包装隔绝氧气、延缓氧化，也为肉毒梭菌营造了理想的厌氧环境。若运输、配送或储存中未能全程冷藏，长时间处于常温（如夏秋季室内、汽车后备箱、快递驿站），残留或后污染的芽孢便会“苏醒”、繁殖产毒。可见，真空包装不等于“无菌”“长久保鲜”，它只是保鲜技术，并非安全保证。

食源性肉毒中毒潜伏期多为1–4天，短则2–6小时，长可达10天以上，潜伏期越短病情往往越重。初期仅乏力、头晕，伴恶心呕吐，易被当作肠胃不适或感冒；随后出现视物模糊、眼睑下垂、看东西重影，继而吞咽困难、声音嘶哑、言语不清，严重者呼吸肌受累、呼吸衰竭危及生命。此类患者一般意识清醒、不发热，这与感染性疾病明显不同。

一旦出现上述症状，且近期吃过自制发酵食品或真空包装肉制品等可疑食物，应尽快就医，切勿错过最佳治疗时机。 **据人民网**

补镁并不能减压瘦肚子

近期，网络上流传着一种“减压瘦肚子”说法：压力大、睡不好、腰腹变胖，是因为皮质醇偏高，只要补镁把皮质醇降下来，肚子就会变小，人也会变瘦。因此有人把补镁当成直接瘦肚子、减肥的捷径。那么，补镁真的能降皮质醇、直接瘦肚子、减肥吗？

答案是：不能。镁确实参与人体的压力反应，缺镁的人补足镁也有营养意义，部分人补镁后睡眠、焦虑或压力感可能有所改善。但这些压力方面的改善，并不代表腹部和身体脂肪会减少。减肚子、减肥仍需依靠长期饮食和运动管理。

在一项持续24周的研究中，与服用安慰剂的24名超重或轻度肥胖中老年人相比，25名每天补充350毫克镁的中老年人，24小时尿皮质醇排泄量有所下降。不过，补镁并没有表现出一致的减重、减脂效果。28项随机对照试验的荟萃分析发现，补镁后，体重平均相差0.16千克，BMI平均相差−0.10kg/m^2，体脂率平均相差0.40个百分点，腰围平均减少1.16厘米，这些变化均没有统计学意义；只有在平均BMI超过30kg/m^{2}的肥胖人群亚组中，腰围平均减少2.09厘米。

“压力胖”也不是一条只由皮质醇控制的单一路径。压力长期存在时，睡眠、进食、活动量以及其他代谢因素都可能同时影响体重。补充镁不能全部阻断这些影响体重的因素。

所以，目前没有证据证明补镁可以作为“降皮质醇减肥法”，更不能靠它专门消除所谓“压力肚”。如果本身存在镁摄入不足，补足镁有其营养意义，但减脂仍取决于长期的能量摄入、身体活动和整体生活方式。 **据人民网**