

跟着中医来养生·本周话题

男人,你可能被“肾虚”误导了——盲目补肾反伤身,湿热才是隐形推手

邵阳日报记者 阳恬甜 通讯员 刘璐

—— 名医简介 ——

袁轶峰,湖南中医药大学第一附属医院主任医师,博士、硕导,国家级名中医学术继承人,全国中西医结合男性青年名医,中国男性健康科普专委会主委,邵阳中西医结合医院国家级名老中医贺菊乔工作室团队专家成员,在省内率先开展男科显微手术,获中国男科显微外科大会“金手奖”。



(扫码观看视频)

不少男性一旦出现功能下降、生育困难,第一反应就是“肾虚”,于是忙着吃补肾食材或药物。然而,这种惯性思维往往偏离了问题本质。

袁轶峰指出,在男科领域,无论是性功能障碍还是男性不育,湿热所占的比例正越来越高。如果一个人容易上火,口干、口苦反复发作,口腔溃疡频繁,小便发黄,大便干结,这些正是“湿热内蕴”的信号。

中医看病讲究“辨证论治”。同样是性功能障碍或男性不育,肾阳虚者需补肾壮阳,肾阴虚者要滋阴补肾,湿热内蕴者则必须清热利湿,气滞血瘀者应行气活血。盲目补肾,不仅无效,反而可能加重湿热,让问题雪上加霜。

那么,男性朋友该如何科学养护身体?

首先要顺应自然规律,把握好“适度”的原则。中医养生最重适度,尤其在夫妻生活上,过多会伤精耗气,导致无精打采、腰酸背痛;过少则不利于前列腺健

康,前列腺液无法及时排出,容易淤积引发前列腺炎,出现尿频、尿急、会阴部胀痛,甚至间接诱发早泄、勃起功能障碍。根据自己的年龄和身体状态,找到适度的节奏,才是对生殖健康最好的保护。

其次,要管住嘴、迈开腿,控制体重。对同一个人而言,体重越重,性功能和生育能力往往越差。久坐、暴饮暴食、偏爱辛辣油腻,都会加重体内湿热。少吃辛辣油腻生冷,坚持适度运动,是男性健康的基础。

此外,还要重视基础疾病。目前男科界公认:功能障碍是全身健康状况的“风向标”。糖尿病、高血压、高血脂都会直接影响男性功能。如果发现性功能开始走下坡路,不要简单归结为“肾虚”,应及时体检,监测血糖、血脂、血压,从根源上保护男性健康。



把「琐碎」做成「守护」

——记市妇幼保健院儿童保健科主任欧艳平

邵阳日报记者 曾彦菲



欧艳平正在为宝宝进行检查。

5月21日清晨,市妇幼保健院儿童保健科诊室里暖意融融。欧艳平俯身检查孩子的四肢、观察神态,轻声与家长沟通育儿细节,温柔的话语抚平了家长眼底的焦虑。这样温暖的日常,她已坚守了近二十年。

自2007年入职以来,欧艳平从一线儿科医生成长为儿童保健科主任,2023年获评正高级职称,成为医院最年轻的正高骨干之一。

“摸摸小肚子、检查小手小腿、查

看皮肤状态……”细致查体、耐心沟通,是欧艳平每日的常态。她说:“儿保工作看似琐碎,却关乎孩子一生的健康。我们多一分用心,孩子就多一分保障。”

市民刘女士的孩子是典型的“敏宝”,存在蛋白质过敏且难以适应新环境。此前孩子对医院检查非常抵触,全家深陷焦虑。今年3月,刘女士慕名找到欧艳平。此后,无论是喂养护理还是感冒应急,刘女士都随时微信咨询。欧

艳平始终不厌其烦地细致解答,帮助刘女士一家走出了育儿慌乱。

不止于暖心诊疗,欧艳平还积极探索“医育结合”。2024年7月,她推动市婴幼儿照护服务指导中心正式揭牌,让照护服务更规范、更贴合家庭需求。

作为省婴幼儿照护服务专家库专家,欧艳平提前布局国家“五健”促进行动,聚焦儿童体重、视力、心理、骨骼、口腔五大健康领域,坚持“抓早抓小、提前干预”。她牵头组建了由儿童保健、中医、护理、康复等多领域人才组成的专业队伍,开设了生长发育、学习困难、中医儿保等多个特色专科门诊。

今年2月,陈女士带着患有多动障碍的孩子前来就诊。欧艳平为其定制药物治疗结合行为干预的方案。三个多月后,孩子多动症状显著改善,专注力大幅提升。“多亏了欧主任,让我们走出了困境。”陈女士感激地说。

在深耕临床的同时,欧艳平还承担辖区儿童保健管理工作。作为新生儿疾病筛查审核负责人,她定期审核全市新生儿筛查报告,对确诊患儿逐一建立随访档案。在她的努力下,邵阳市5岁以下儿童死亡率从2018年的6.78‰降至2026年的2.68‰。她还常年深入基层开展培训,打通儿童健康服务“最后一公里”。

“我做的都是平凡的日常工作,只是坚守岗位,用心守护每个孩子。”近二十载初心不改,欧艳平在平凡岗位上诠释着妇幼医者的责任与大爱。

邵阳市妇幼保健院
做妇儿的守护天使

治肿瘤也能用艾灸了 市中心医院挂牌中西医协同“旗舰”科室

邵阳日报讯(记者 唐颖 通讯员 颜思瑶 阳媚)近日,市中心医院肿瘤科获评全市首批中西医协同“旗舰”科室,成为中西医协同发展标杆。以此为契机,该科室组织医护团队开展雷火灸特色技术专项培训,将传统疗法融入肿瘤康复。

放化疗、靶向治疗等现代抗肿瘤手段虽能有效控制病情,但易导致疲乏、脾胃虚弱、失眠、肢体麻木等不良反应,影响患者生活质量。中医药在减毒增效、扶正固本方面具有独特优势。雷火灸是在传统艾灸基础上改良的外治疗法,具备温通经络、调和气血、健脾和胃

等功效,可改善放化疗后不适,实现西医精准治瘤与中医固本康复的协同。

此次培训采取理论授课、案例分析及实操相结合,医护分专场学习。医生专场重点学习治病机理、辨证取穴、适应症与禁忌症;护理专场侧重操作手法、温灸盒使用、温度控制及风险防范。结合肿瘤患者体质虚弱、耐受度差异大等特点,科室统一了雷火灸技术应用标准。

该院肿瘤科主任刘新福表示,科室将继续坚持中西医协同发展,深耕中医适宜技术临床应用,优化患者康复质量,为全市肿瘤患者健康保驾护航。

按一按耳朵也能治病 全市200余名护理骨干集中学“耳穴疗法”

邵阳日报讯(记者 唐颖 通讯员 蒋艳 余翠娥)5月20日至5月21日,2026年邵阳市中医护理适宜技术推广培训班暨耳穴疗法专项培训在市区举行。来自全市各级中医医院、中西医结合医院、妇幼保健机构及综合医院的200余名护理骨干及管理者参训。

此次培训由市中医医院主办,旨在规范耳穴疗法临床操作,提升全市护理人员中医适宜技术应用水平。培训特邀全国杰出护理工作者、耳穴专

家、安徽中医药大学特聘教授刘凤选团队授课。专家从耳穴基础解剖、分区定位讲起,系统讲授耳穴贴压、按摩、刮痧、刺血、艾灸等实操技能,并结合失眠、颈肩腰腿痛等常见病开展教学,课程实用性强。

培训期间,学员们专心听讲、积极互动,主动练习操作手法。大家表示,培训夯实了理论基础,提升了实操技能,拓宽了临床思路,真正做到了学有所获、学有所用。

守护青春心灵 赋能阳光成长 市脑科医院心理健康讲座走进市工业职业技术学校

邵阳日报讯(记者 唐颖 通讯员 范倩琦)5月21日,市脑科医院走进市工业职业技术学校,举办心理健康专题讲座。

讲座中,心理咨询中心主任胡邵仑以《大学生心理健康与识别》为题,剖析了职业院校学生常见的心理困扰诱因,包括学业压力、人际交往复杂化等。他从情绪、行为、思维三个维度讲解抑郁、焦虑等心理问题的核心表现,引导学生破除“心理问题就是矫情”的

误区,树立早识别、早干预、主动求助的意识。

随后,心理咨询师朱頔带来《在风雨里跳舞 在阳光下扎根》主题分享,带领学生进行压力自测,传授正念呼吸、SOS大脑减压、ABC积极心理技能等实用调适策略,引导学生培养乐观心态与心理韧性。

整场讲座案例贴近生活,互动活跃。同学们表示掌握了实用心理调适技能,提升了自我关怀与情绪管理能力。

传承岐黄精粹 提升适宜技术 邵东市举办中医药适宜技术及技能培训班

邵阳日报讯(记者 唐颖 通讯员 陈跃)5月22日,2026年邵东市中医药适宜技术及相关技能培训班在该市中医医院开班,来自邵东市各级医疗机构的300余名业务骨干和乡村医生参训。

培训以“传承岐黄精粹,提升适宜技术”为主题,特邀全国名老中医药专家李顺民教授、深圳市中医院康复科李翠玲教授等省内外专家授课,内容涵盖脊柱侧弯调理、寒湿型肩痛治疗、火灸术实操等,兼具专业性与实操性。承办科室邵东市中医医院针灸疼痛康复科是湖南省重

点中医专科,为培训提供了专业保障。

火厂坪镇村卫生室乡村医生游岁红在笔记中写道:“我们接诊的多是肩颈腰腿痛的老乡。这次学到的火针、易罐、火灸术,安全又实惠,能让村民少跑大医院,在家门口就把病治好。”参训人员纷纷表示,要将所学技术带回基层,切实提升中医药服务水平。

此次培训夯实了基层中医药人才队伍,推动适宜技术在基层普及应用,让更多群众在家门口享受到优质、便捷的中医药服务。

七载守护老年病患 她把病房变成“家”

——记市中西医结合医院老年病科护士曾小梅

邵阳日报记者 曾彦菲 通讯员 刘璐

“非常满意小梅对我的照顾,我现在在好多了。”5月13日,市中西医结合医院老年病科病房里,75岁的汪女士紧握着护士曾小梅的手,笑意满溢。当日,汪女士顺利出院。

1989年出生的曾小梅,已有17年工作经验。2019年进入医院后,她便一直扎根老年病科。针对汪女士血糖偏高、脾胃虚弱的情况,她每日监测血糖、调整饮食,定期开展悬空灸、铺灸等中医护理,让老人重焕生机。

作为省级静疗专科护士,曾小梅的专业能力在关键时刻更显担当。78岁的唐先生因外周静脉条件极差,输液治疗困难重重。曾小梅成功为他置入外周穿刺中心静脉导管,建立安全

静脉通路。经过一个月精心照料,老人康复出院,家属送来感谢信,称赞她“技术精湛、爱心满满”。

老年病科患者日益增多,不少老人无人陪伴。去年除夕,几位老人没有家属陪伴,年夜饭都在医院吃。曾小梅主动留下来值守,陪他们一起吃年夜饭、聊家常,帮他们视频连线远方亲人。病房里没有热闹的烟火,却多了浓浓的暖意。

七年坚守,初心不改。曾小梅既是实习生眼中倾囊相授的负责任总代教,也是患者心中温柔可靠的“小梅护士”。没有惊天动地的壮举,只有日复一日的坚守。她在平凡岗位上,用温情守护着每一位老年患者的桑榆之年。

上个厕所竟晕倒,原是血管“堵得慌”

专家:反复头晕切莫当成休息不好

邵阳日报讯(记者 唐颖 通讯员 唐晓霞 彭颖异)近日,新邵县的柳先生在家中上厕所时突然跌倒,数分钟后自行醒来,自认为没休息好,并未在意。谁知第二日同样情况再次发生。家人不敢再耽搁,立即将他送往市第二人民医院就诊。

医生接诊后完善检查,头颅MRA提示异常。鉴于患者短时间内两次晕厥,建议行全脑血管造影术。次日结果揭晓:左侧椎动脉狭窄约80%,右侧狭窄约60%,确诊为反复晕厥的“罪魁祸首”。

该院脑血管二科主任医师蒋新作

介绍,脑供血不足早期常表现为头晕,若得不到及时干预,可能发展为脑梗塞、偏瘫,严重时甚至危及生命,堪称体内的“不定炸弹”。柳先生具备介入治疗指征,经家人商议,决定接受介入手术。

三日后,该院介入团队为柳先生实施经皮穿刺右侧股动脉行左侧椎动脉球囊扩张成形术+支架植入术。术中顺利将一枚支架精准送至狭窄处释放,术后造影显示后循环供血明显改善,全程顺利。术后第二日,柳先生见右侧腹股沟处仅留一个细小针眼,欣喜地说:“没想到现在医疗技术这么发达,不光解决

了头晕,还没怎么遭罪。”数日后,柳先生康复出院。

蒋新作提醒,突然晕厥可由心源性、脑源性等多种原因引起。一旦出现反复晕厥或不明原因头晕,务必及时前往正规医院排查病因,切莫掉以轻心。

