



主办：张家界日报社  
协办单位：张家界市人民医院  
张家界永定区妇幼保健院  
张家界大众医院  
张家界美年大健康管理有限公司  
张家界宏仁医院  
张家界良富门诊

咨询热线：刘雪融 13037449120  
周圆任 13237442000

联系地址：市区南庄坪张家界日报社一楼



### 我市成功完成首例 心脏不停跳非体外循环 冠脉搭桥手术

近日，市人民医院成功开展心脏不停跳非体外循环冠脉搭桥手术。本例手术为市人民医院与北京大学第三院万峰团队首次合作，由中国微创非体外跳动心脏上冠脉搭桥术领军人物万峰教授亲自主刀。手术涉及6大系统、24个科室、近百人参与服务保障。

患者尚某，男，70岁，身患冠心病多年，活动后经常出现胸闷气促等症。冠脉造影检查结果示，右冠状动脉、对角支、前降支有明显狭窄闭塞，通过药物、介入支架无法达到理想治疗效果，只能通过心脏搭桥手术才能治愈。

据介绍，为确保此项手术成功开展，市人民医院院长姚媛贞全程参与指挥协调，上下联动，密切协作。从病情评估到手术方案制定，从人员调配到物资保障供应，从术中操作到术后康复等，每个环节都落实到责任部门、责任科室、责任人，确保了手术万无一失。目前，患者生命体征平稳，将继续进行后期康复治疗。（朱铁华）

## 轻断食 也要讲科学 适当挨饿有益健康

近年来，轻断食在全球风靡，掀起一股热潮。轻断食和中国传统的辟谷养生及现代医学上的禁食疗法是一回事吗？轻断食真能利于防治疾病、延年益寿吗？

专家指出，轻断食也叫间歇性断食，是指有时正常吃，有时少吃。轻断食不是简单的忍饥挨饿，而是我们改变生活方式的一种契机，也是和身体交流的一种方式，利于人们克制食欲，逃离诱惑，科学进行对身心有益。而国内外多项研究已证实轻断食有减轻体重、促进血液循环、帮助控制血糖、降低胆固醇、预防老年痴呆、疏解不良情绪、减少患癌风险等健康益处。但专家提醒，西方传过来的轻断食法不一定适合中国人，如果要尝试应进行适度改良。特别是孕产妇、抑郁症和癌症患者，身体过度消瘦、营养不良的人，年龄在18岁以下、70岁以上等人不适宜。

轻断食利于防治疾病，延年益寿。近日，刊登在美国MSN网站的一篇文章再次让轻断食走进人们的视野。作为一个新的健康概念，近年来，轻断食在全球流行起来，掀起一股热潮。专家提醒，科学地轻断食的确利于身体健康，但其中也有很多学问，女性朋友不要盲目跟风，应因人而异。

轻断食、辟谷、禁食疗法是一回事吗？中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红总结说，轻断食也叫间歇性断食，是指有时正常吃，有时少吃。目前，全球流行的轻断食主要分为4个类型：一是隔日断食法，一天正常吃，隔天食量降到25%-50%；二是5:2断食法，一周中有5天正常吃，其他不连续的两天为断食日，食量降到25%-30%；三是果蔬汁断食法，1个月内选择不连续的2-5天断食，只喝白开水、果蔬汁和蔬菜汤，每日摄入量控制在300-500千卡；四是日内断食法，一天的16个小时中不吃东西，其余8小时正常进食。

2012年，英国广播公司将医学博士麦克尔·莫斯利与600人共同实践轻断食的经历，拍成了一部名为《进食、断食与长寿》的纪录片，获得极高收视率。麦克尔·莫斯利趁热打铁，出版《轻断食》一书，获得众多欧美明星的追捧，轻断食随即成为一个时尚风潮，席卷整个欧美，全球6亿人受其影响投身轻断食。

研究断食疗法10多年的中山大学附属第七医院副院长秦鉴指出，轻断食其实并非新鲜事物，只不过原来叫做禁食。他指出，我国《黄帝内经》中就有食忌疗法、饥饿疗法的记载。起源于先秦的辟谷



养生，禁食就是其中一个基本要求。只不过，辟谷中的禁食要求不吃东西、只能喝水，还要在禁食的基础上进行服气、导引等气功练习。《红楼梦》中也有针对断食治疗的描写，比如第53回中写道：无论上下，只略有些伤风咳嗽，总以净饿为主，次则服药调养。

现代医学上的禁食疗法诞生于18世纪的欧洲。1820年，德国奥托布辛格博士把禁食作为独立疗法用于临床，并在汉诺威建立了第一家以此为主要治疗手段的医院。此后，德国、法国、意大利等相继制定了禁食疗法相关标准，并设立专门的禁食医院。据报道，每10个德国人中就有1人接受过禁食疗法。在亚洲，日本于1984年成立了专门指导断食的断食所，编写教科书和辅导材料指导人们科学断食。日本调查发现，13.2%的民众曾尝试断食，未断食的人中，19.6%表示很感兴趣。

不过，轻断食是否真的健康，仍存在一些争议。很多营养专家认为，每日坚持平衡饮食才是健康之道。对此，秦鉴表示，轻断食的确有其健康好处，但中西方饮食存在差异，西方人肉类摄入量明显高于我们，抗饥饿能力也比我们强，因此西方传过来的轻断食法不一定适合中国人，如果要尝试应进行适度改良。

医生体验轻断食感受限食的健康益处  
早在2008年，秦鉴就开始着手研究适

合中国人的断食法，并亲自体验7天。他并非完全不吃，而是限制热量摄入。第1天，他吃了1.5千克水果，并用玄明粉灌肠；第2天至第6天，每日摄入量350千卡，三餐喝少量果汁，每天足量饮水。为了克服饥饿感，秦鉴用改良后的苓桂术甘汤代替饮水，补充能量，促进体内脂肪燃烧。7天后，他瘦了5.3公斤，神清气爽。

内分泌专家、江苏省中西医结合医院副院长刘超也是轻断食的体验者。从2012年开始他研究限食疗法，研究前他自己先体验了一把。这次体验分为3个阶段：缓冲期2天、限食期5天、恢复期2天，不是不吃，而是限制热量摄入。一般来说，成年、轻体力劳动的男性每日推荐摄入量2250千卡。在缓冲期和恢复期，刘超每日摄入600千卡热量，而在限食期，仅为300千卡。

刘超坦言，饥饿感是轻断食最大的考验，从缓冲期开始，他就想念各种美食。到了正式限食的第一天，他喝完杯里的米糊，还要用水再冲下杯子，不舍得浪费一点食物。从严格限食的第四天起，刘超开始觉得精神焕发，对食物不像之前那样急不可耐。9天坚持下来，他体重减了4公斤，腰围减了8厘米，原本略高的血糖、血脂恢复正常。

刘超认为，限食利于人们克制食欲、逃离诱惑，科学进行对身心有益。后来，刘超在内分泌科开展了限食疗法的研究，

一些具备适应证的患者纷纷加入进来，比如单纯性肥胖患者、多囊卵巢综合征患者、糖尿病早期及糖尿病患者，很多人取得较好疗效。

多项研究证实轻断食有益身心健康

医生体验、百姓追捧，轻断食为何有这么大的吸引力？其实，轻断食的健康益处并非主观感受，而是已得到越来越多研究的证实。美国MSN网站和几位国内相关专家，列出了轻断食的一些健康好处。

1、减轻体重。研究表明，每周坚持2天轻断食，可降低肥胖者的体重、体脂率、腰臀比。秦鉴指出，多数男性在科学合理地限制饮食一周后，体重会下降5-7公斤，女性下降3-5公斤。

2、促进血液循环。发表在《上海中医药》杂志上的研究指出，轻断食有促进血液循环的作用，利于增强全身组织血氧供应。

3、帮助控制血糖。刊登在《世界糖尿病杂志》上的研究指出，轻断食是一种安全的饮食干预，利于改善空腹血糖和餐后血糖水平。澳大利亚南澳大学研究发现，轻断食可在减少降糖药用量的同时，有效降低II型糖尿病患者的血糖水平。范志红认为，轻断食在短期内不能有效降低血糖，但可提升胰岛素敏感性，利于防治糖尿病。

4、降低胆固醇。发表在《美国临床营养学杂志》上的研究表明，轻断食可降低胆固醇和甘油三酯水平，却不影响好胆固醇水平。

5、预防老年痴呆。美国约翰·霍普金斯医学院研究发现，每周坚持两天轻断食，控制热量摄入，会对大脑产生积极影响，预防阿尔茨海默症（俗称老年痴呆）和帕金森症。

6、疏解不良情绪。刘超说，断食难免面临饥饿，却会提升幸福感。国外研究发现，52例患有慢性疼痛的患者，在经历为期两周的断食疗法后，超过80%的人抑郁、焦虑程度得到缓解。

7、减少患癌风险。美国斯基德莫尔学院研究发现，轻断食利于降低身体氧化应激水平，而氧化应激水平和糖尿病、心脏病和癌症等慢性病的发生、发展密切相关。英国南安普顿癌症预防中心研究发现，每周坚持2天轻断食可降低乳腺癌风险。（人民网）

### 健康管理

62岁的周先生每天早上6时去江滩跑步，上周，他突然感觉眼睑及面部特别疼痛，以为是早上凉风刺激。不料一周后出了疹子，上医院检查发现是带状疱疹，此时病毒已侵犯面部神经，眼睛歪斜，面部抽搐。

武汉市第四医院疼痛科主任周伶俐说，疼痛是人体最直接、真切的感受

## 疼痛治疗专家：这7种疼痛别忍，应尽快就医

之一。很多人不把疼痛当回事，结果耽误了最佳治疗期，还多花了不少治疗费用。尤其是有些颈肩腰腿痛的病人，往往是不到疼得不能走路甚至不能起床，都懒得就医。在慢性疼痛患者中大约40%的患者存在抑郁或焦虑状态。心理状态的变化也会加重疼痛症状，形成恶性循环。

在最新的国际疾病分类ICD-11中，慢性疼痛作为一种慢性疾病正式

被认定。持续一月以上的疼痛即可认为是慢性疼痛，会导致睡眠障碍、植物神经功能紊乱、免疫系统功能紊乱等。

而急性疼痛更是意味着存在器质性病变。比如，急性胸痛可能意味着心绞痛甚至心肌梗；急性腹痛可能意味着胃肠穿孔、宫外孕、肠扭转或坏死等等。周伶俐强调：这些急性疼痛都需要急诊处理，否则可能会危及生命

的！  
疼痛治疗专家周伶俐：  
这7种疼痛别忍，应尽快就医  
①严重的背部疼痛，如果不是外力引起的，突然的剧烈后背疼痛可能是动脉瘤扩张或破裂的迹象。  
②短暂的胸痛可能是心绞痛或心肌梗。即使这种疼痛的持续时间很短，也需要立即就医。  
③腹部剧痛可能是胃肠穿孔、阑

尾炎、胰腺炎或胆囊炎。  
④持续的脚痛或小腿疼痛可能是应力性骨折（骨裂）。  
⑤腿疼伴肿胀、压痛和发热感就好像是被慢火从里到外烘烤一样，可能是深静脉血栓。  
⑥排尿时出现的剧烈疼痛，可能是膀胱感染或膀胱癌。  
⑦腹股沟突然疼痛，有时伴肿胀感，可能是睾丸扭转或附睾炎。

专家提醒不愿就医的在家病人，发生疼痛不要自行盲目吃止痛药。出现疼痛症状，是身体在发出警报。若在不明病因的情况下随意使用止痛药，有可能止住了疼痛，却掩盖了原发病，不利于患者和医生观察病情和判断患病部位，拖延病情甚至加重。另外，一些非处方止痛药的成分，如扑热息痛（对乙酰氨基酚）、布洛芬等，不仅对消化系统、肾脏、肝脏、心脑血管存在一定的副作用，严重时还可造成胃穿孔、肾衰竭、肝衰竭、心脑血管意外等。（新华网）

## 就医助手



张家界市人民医院



张家界大众医院



永定区妇幼保健院



张家界市宏仁医院



良富门诊



张家界美年大健康管理有限公司

0744-8222270  
永定区古庸路192号

0744-8888120  
永定区子午东路19号

0744-2222232  
永定区子午西路474号

0744-8300120  
永定区古庸路505号

0744-8202120  
大庸桥张青公路与子午路交汇处

0744-8202666  
永定区官黎路吉大张家界学院附属医院二楼体检中心