

关注

临近春节聚餐增多，专家提醒：

关注这个 会把自己“吃掉”的器官

近期，贵州医科大学附属医院肝胆外科收治了多例急性胰腺炎患者。贵州医科大学附属医院肝胆外科副主任高光剑提醒，急性胰腺炎是胰腺因消化酶被异常激活而“自身消化”导致的炎症，不及时治疗可能危及生命。特别是春节临近，亲朋好友聚会增多，是急性胰腺炎爆发的高峰期，市民一旦出现突发性、持续性、剧烈的上腹部或左上腹疼痛，并向腰部放射，伴恶心、呕吐等症状，应立即禁食禁水，并尽快就医。

被低估的“代谢调节器”

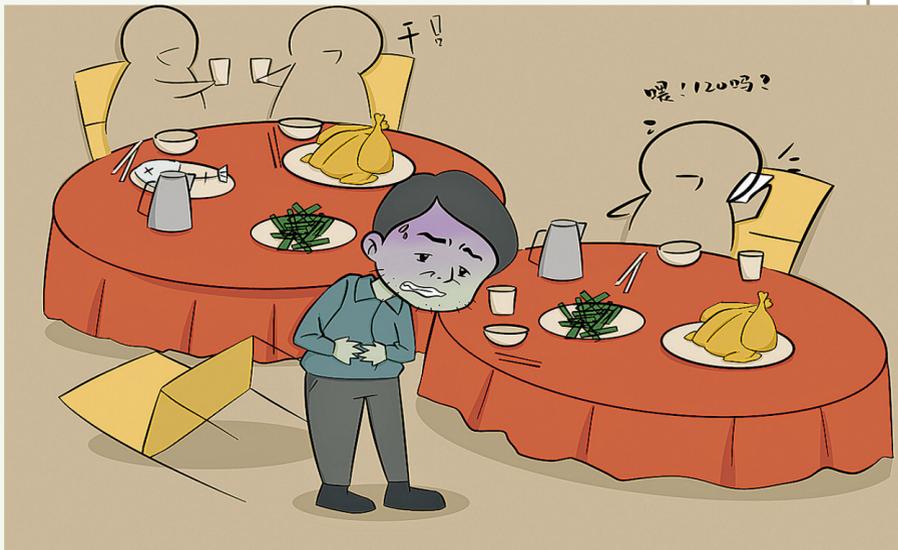
高医生表示，生活中很多人对胰腺的认知停留在“模糊的内脏器官”，却不知道它是人体消化与代谢的“双关键”。胰腺深藏于上腹部，虽体积不大，却承担着两大核心功能：一是分泌含有多种强力消化酶的胰液，进入肠道后分解蛋白质、脂肪、碳水化合物，是消化吸收的“主力军”；二是分泌胰岛素、胰高血糖素，精准调控血糖水平，维系代谢平衡。

正常情况下，胰液在肠道内激活并发挥作用，但当某些因素打破平衡，胰液在胰腺内部就提前“暴走”，这些消化酶会像一把把“消化剪刀”，开始自我攻击——分解胰腺自身组织，同时引发周围组织出现炎症、水肿甚至坏死，这就是急性胰腺炎。它并非普通的“炎症”，而是一场凶猛的“内脏风暴”，重症患者死亡率可达10%—30%。

高医生提醒，预防急性胰腺炎，唯有重视预防、警惕症状、及时救治。

哪些因素会点燃“胰腺炸弹”

急性胰腺炎是一种由胰管阻塞、胰管内压突然增高等原因，导致胰酶消化自身胰腺及其周



围组织所引起的急性化脓性炎症，是发病急、进展快、并发症多、死亡率较高的一种疾病，胆囊结石、高油脂食物、酒精刺激、抽烟等都是诱因。

首先是胆道疾病，约50%的急性胰腺炎与此相关。胆囊结石、胆管结石若堵塞了胰液排出的“共同通道”，导致胰液反流，是引起急性胰腺炎的原因之一。而过量饮酒、长期大量饮酒是慢性胰腺炎的主要原因，也是急性发作的常见诱因。酒精直接伤害胰腺细胞，并改变胰液成分。

另外，高血脂症，尤其是重度高甘油三酯血症，血液中过高的脂肪微粒可直接堵塞胰腺微血管并诱发炎症。加上不良饮食与暴饮暴食，一次性摄入大量高脂、高蛋白食物(如大餐、火锅、烧烤)，迫使胰腺过度分泌，也可能导致胰管压

力骤增而诱发急性炎症。其他诱发因素还包括某些药物、内镜逆行胰胆管造影(ERCP)术后、胰腺外伤、感染、自身免疫性疾

胰腺炎重在预防

“有胆囊结石、高血脂症等高危因素人群首先要做到戒酒限酒，戒酒是预防酒精性胰腺炎最根本、最有效的措施。另外，需要均衡饮食，忌暴食，低脂饮食，减少动物内脏、肥肉、油炸食品、奶制品摄入。其次，要规律进食，三餐定时定量，避免过饥过饱，特别是晚餐不宜过晚、过饱。可多食用新鲜蔬菜、水果、全谷物及优质蛋白，如鱼、瘦肉、豆制品等。”高医生说。

在控制血脂与体重方面，要定期体检，若发现高血脂症，应在医生指导下通过饮食、运动或药物积极控制。保持健康体重，避免肥胖。

在管理胆道健康方面，市民如患胆囊结石、胆管结石或慢性胆囊炎，应定期复查并遵医嘱治疗，必要时手术处理，以消除隐患。

高医生提醒，急性胰腺炎的发作通常突然且剧烈，核心症状具有明确指向性，最典型的症状多为上腹部持续性剧痛，可向腰部放射，呈“刀割样”“绞痛样”，弯腰或前倾时疼痛可能稍有缓解，进食后则会明显加重。另外，胃肠道症状伴恶心、频繁呕吐，严重时会出现吐胆汁，且呕吐后腹痛并不会缓解，这是与普通胃病的关键区别，一旦出现以上症状需立即就医。

贵阳日报融媒体中心记者 张梅

养生

别踩趾压板的“疼痛红线”

随着“趾压板超慢跑”“踩趾压板助眠”等养生法风靡网络，加之一些综艺节目也将趾压板当成游戏道具，让这个足底保健神器“名声大噪”，引得更多养生爱好者纷纷效仿。有人甚至凭借对“痛则不通”的自行理解，误认为踩趾压板就要越疼越好，踩越久越“通”。更有甚者，在忍痛进行了20分钟的趾压板慢跑后，足底血管破裂喷血、不能正常行走。

那么，趾压板究竟能不能用于日常足底养生保健，是不是人人都适合在趾压板上运动？平日大家使用趾压板时要注意别踩哪些“疼痛红线”？专家为大家揭秘足底养生的窍门和禁忌。

足底保健有据可查

踩趾压板到底能不能达到养生目的？在回答这个问题前，我们要先弄清足底究竟有什么。

在中医理论中，人体是一个以五脏为中心，通过经络系统，把六腑、五官九窍、四肢形体紧密联系在一起

的有机整体。其中五脏即肝、心、脾、肺、肾。而在足底最明显也是最重要的一个穴位涌泉穴，就是内联肾脏的足少阴肾经上的第一个穴位。

此外，根据《灵枢·经脉》的记载，足心还通过经络走行，与心、肝、脾、肺、肾、胃、大肠、小肠、膀胱、胆、三焦等脏腑器官直接相通。同时，还通过别络、经筋、络脉等与腰、项背、头、耳等联系密切。而现代神经生物学研究也证明，足心分布有躯体感受器、内脏感受器，因此对足心进行刺激可以引起神经反射，神经体液调节等，进而达到预防与治疗疾病的效果。这也是目前我们经常看到一些足底按摩的宣传文章或视频，说按压足底可以治疗全身疾病的理论基础

所在。明确了足底的保健与治疗作用，我们可以肯定趾压板用作保健的意义。

踩疼足底就是“不通”吗

接下来，就不得不谈到另一个大家倍感关心的问题：在趾压板上锻炼，足底疼痛就是“不通”吗？还要不要继续锻炼呢？

我们都知道，中医讲究辨证论治。而在中医多种辨证方法中，八纲辨证最为核心，是通过表、里、寒、热、虚、实、阴、阳八个方面对疾病的性质进行判断，其中辨虚证、实证最为常见，也十分通俗易懂。

就以我们足底疼痛为例，足底局部出现疼痛，也有虚、实两种类型。可能是由于局部气滞血瘀，经络不通所导致的“不通则痛”，也可能是由于局部气血不足，经络失养而产生的“不荣则痛”。

一般而言，身体较为壮硕，肌肉丰厚有力，喜欢肥甘厚味的人，更容易出现实证所致的“不通则痛”。对此，我们可以通过足底局部一定程度地刺激理气活血、疏通经络；而身形相对单薄，吃饭量少或进食不香，做事精力欠佳，总觉得累没有精神的人，更容易出现虚证所致的“不荣则痛”，这时候则应该避免足底的过度刺激，以相对温和的足底按压方式益气养血，充养经络。

探明“虚实”补泻有度

那么在趾压板的使用过程中，我们应该从哪些方面来注意甄别，从而达到针对“虚”“实”不同类型人群的保健或治疗作用呢？

趾压板的选择“工欲善其事，必先利其器”，在应用趾压板进行保健时，首先就要从趾压板类型的选择上有所区别。

对于体质相对薄弱或足底较为敏感的人群，可以选择凸起物相对较小，大的凸起物仅位于中间或零星分布于四周的平和类趾压板，以此达到平和轻柔的触感。而对于体质相对壮实或足底触感较为麻木的人群，可适当选择凸起相对较高、较大一些的刺激类趾压板，以此达到相对较强的刺激。

运动的强度 在使用趾压板进行保健或锻炼时，自身运动强度的选择也非常重要。对于体质相对薄弱或足底较为敏感的人群，应以足底均匀接触的方式，进行小幅度的足部活动，以足底局部微微发热、轻度酸痛、有一定程度的舒适感为度。

而对于体质相对壮实或足底触感较为麻木的人群，可通过改变足部与趾压板的接触位置，改变站立姿势或进行缓慢的行走动作等，有针对性地足底不同部位进行一定程度的刺激，以足底局部微微发痒、有一定程度的酸痛感为度。

运动的时间 使用趾压板进行保健或锻炼的时间不同人群有较大差异。一般新手可以先选择每次3至5分钟的频率进行尝试，如出现足底局部微微发热、发痒或疼痛应适当休息。逐渐适应趾压板的刺激后，可逐渐延长到每次10至15分钟。但实际使用时，仍要根据自身状况随时调整运动时间，不必过于拘泥。

八类人群 慎踩趾压板

虽然我们知道了趾压板在使用上的特点与结合自身情况的运动方式方法，但对于下列特殊人群仍要注意

意，是不宜采用趾压板进行保健或运动的。

年老体弱者 年老体弱者气血亏虚，可能因不耐受足底刺激导致出现头晕、恶心等不适。

患有慢性周围神经性疾病或足部疾病的患者 比如糖尿病周围神经病变这样的患者要注意避免使用趾压板。周围神经性疾病患者足底神经迟钝，在使用趾压板过程中难以及时觉察足底异常感觉，可能造成足底局部损伤，且因存在周围神经类基础疾病，足底局部循环状况不佳，一旦

出现损伤，伤口难以愈合；此外，足部炎症或破溃病者使用趾压板可能加剧局部炎症或对局部皮损伤造成进一步损害。

患有心血管疾病者 足底刺激可能导致血压反射性异常升高，反射性引起心慌、心律不齐等症状。

患有骨质疏松者 趾压板凹凸不平，站立不稳跌倒可能导致骨质疏松患者出现骨折。

关节类疾病患者 趾压板对足部持续挤压刺激可能加重关节类疾病患者关节炎炎症状态，加重关节的肿胀变形症状。

孕期、产后、生理期的女性 足底刺激可能对子宫产生反射性刺激诱发孕妇出现宫缩，存在诱发流产或早产风险；产后、生理期女性气血亏虚，足底的过度刺激可能进一步加重气血亏耗，导致出现头晕、痛经等症状。

足部骨骼未发育完全的儿童 儿童骨质柔软，趾压板挤压刺激可能导致足部骨骼变形。

过度肥胖者 趾压板与足部接触面积有限，体重过大者可能造成足部局部压力过大，对足部骨骼、软组织、皮肤造成损伤。

曲舒涵

资讯

贵州省医保局完善生育保险政策——

参保男职工未就业配偶待遇升级

本报讯 日前，记者从贵州省医保局获悉，2026年起，男职工在我省参加城乡居民基本医疗保险的未就业配偶，生育医疗费用待遇按照参保女职工待遇标准享受。男职工未参加基本医疗保险的未就业配偶，生育医疗费用待遇按照参保女职工待遇标准的50%执行。

据了解，此次政策是依据省医保局会同省财政厅、省卫生健康委、国家税务总局贵州省税务局印发的《关于完善生育保险政策加强制度保障功能的通知》(以下简称《通知》)实行的。该《通知》包含完善生育医疗费用保障、规范生育津贴支付政策、优化生育保险管理服务及工作要求等方面的内容。

在规范生育津贴支付政策方面，一是统一生育津贴享受条件为“参保职工生育或终止生育前(不含生育当月)，连续缴纳满12个月职工医保费”。二是统一失业人员发放标准。明确领取失业保险金人员参保享受职工同等生育保险待遇，包括生育医疗和生育津贴待遇。三是统一生育保

险关系接续。就参保职工跨统筹地区参保关系转移接续、符合规定断缴补缴等统一规则。

在优化生育保险管理服务方面，一是实施生育津贴直接发放至个人，在全省范围内落实生育津贴发放至职工个人。二是明确生育津贴申领时限，明确女职工根据实际可在产假期间按月领取生育津贴，或产假结束后一次性领取生育津贴。三是推动生育保险费用纳入支付方式改革。

现行连续缴费时长与《通知》不一致的统筹地区设置过渡期，贵阳市、遵义市、六盘水市、铜仁市的过渡期不超过6个月，毕节市、黔南州、安顺市过渡期不超过11个月。

该《通知》自2026年1月1日起实施，领金失业人员以分娩时间判断是否符合发放生育津贴政策规定。2025年1月1日以来连续中断缴费时间3个月(含)以内并按规定补缴的，视为连续缴费。(贵阳日报融媒体中心记者 南昌斌)

贵州省卫生健康委——

设立200个医疗次中心 让群众看病更方便

本报讯 贵州省基层医疗机构分布零散，基层群众面临着“看病难、看病贵、看病远”等困难，贵州省卫生健康委积极探索医疗卫生资源下沉的有效路径，在全国率先启动建设县域医疗次中心，2022—2025年，每年规划建设50个共200个县域医疗次中心。

据介绍，我省创新构建了“县级公立医院—县域医疗次中心(中心乡镇卫生院)—一般卫生院—村卫生室”梯次带动的紧密型县域医共体模式。由县域医共体牵头医院为龙头，有效整合院内医疗资源，通过“人才、技术、管理、病种”“四下沉”的方式，将次中心逐步打造成为所在片区医疗救治中心、急诊急救中心、人才培养中心、技术指导

中心、公共卫生示范中心。建成后的次中心向上分担县级医院部分职责任务、向下指导一般乡镇卫生院和村卫生室，在更好带动次中心医疗服务能力快速提升的同时，整体提升县域内医疗服务的同质化水平。不仅补齐了基层医疗短板，更实现了优质医疗资源的梯度辐射。

截至2025年，我省200个县域医疗次中心已全部建设完成，通过次中心建设，增加了卫生技术人员3769名，增设业务科室2269个，已建成的次中心与建设前相比，县域内医疗服务能力得到明显改善，群众在“家门口”就能享受到优质的医疗卫生服务。

(麻筠 吴碧霞 贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

贵阳市第一人民医院——

少女妇科门诊正式开诊

本报讯 记者从贵阳市第一人民医院获悉，该院少女妇科门诊全面开诊。该门诊是专为0至18岁女性儿童及青少年设立的健康守护站，旨在打破传统观念壁垒，填补专业医疗服务的空白，为女孩子提供从婴幼儿期、青春期直至成年前的全周期、连续性妇科健康管理。

据介绍，该门诊集预防、保健、诊疗、教育与心理支持于一体，由经验丰富的妇科专

家组建。

针对不同年龄段女孩的差异化需求，门诊打造五大核心服务板块。其中包括生长发育评估与监测；月经相关疾病管理；常见妇科问题诊疗；生殖器官发育异常咨询与诊疗；青春期保健与健康教育。全方位护航女性儿童及青少年健康成长。(贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

贵阳市妇幼保健院——

成功救治巴基斯坦 超低出生体重婴儿

本报讯 记者从贵阳市妇幼保健院获悉，在该院医护团队近60天的精准救治与悉心呵护下，出生体重不足1000克的早产儿小蓝(化名)顺利出院，即将随巴基斯坦父母踏上返乡归途。

据悉，小蓝的父母均为巴基斯坦人，父亲在贵州省某高校从事博士后研究，母亲便随他来到贵州。前不久，小蓝的母亲突发早产征兆紧急入院。医生介绍，超低出生体重儿出生后需闯过呼吸关、体温调节关、感染关、喂养关等。刚出生的小蓝皮下脂肪仅为足月儿的三分之一，棕色脂肪储备几乎为零，胃容

量仅3毫升，免疫球蛋白水平不足足月儿三成，任何微小疏忽都可能引发严重后果。

面对这些困难，贵阳市妇幼保健院新生儿科救治团队迅速启动超低出生体重儿急救预案。调动多学科资源，运用国际先进的保温箱、呼吸支持设备和监测技术，24小时不间断提供专业护理。

从岌岌可危的早产儿到健康活泼的婴儿，这场跨越两个月的生命守护，展现了该院新生儿救治的精湛技术与深厚的人文关怀。

(贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

南明区人民医院——

推出体检报告免费解读服务

本报讯 为解决群众体检后“读不懂报告、问不清疑问、愁无应对之策”的痛点，近日，南明区人民医院推出体检报告免费解读服务，用专业医疗指导为群众健康保驾护航。

据介绍，南明区人民医院体检科组建了一支由资深医师、专业健康管理师构成的核心团队，团队成员均具备丰富的临床诊疗经验与健康管理能力，能够精准结合人民群众的年龄、性别、生活习惯、既往病史等个体情况，对体检报告

中的各项指标进行全面、细致的拆解分析，让群众“读懂报告、明晰健康、掌握对策”。

据悉，此次推出体检报告免费解读服务，是南明区人民医院践行便民惠民宗旨的重要举措。未来，该院体检科将持续优化服务内容、提升服务品质，推出更多健康科普讲座、慢病管理随访、健康咨询等便民服务，让优质健康服务触手可及。

(贵阳日报融媒体中心记者 冉婷林)