



脑力消耗太大？试试这些“补脑”妙招



随着社会的快速发展、生活节奏的不断加快，人们的生活压力也日益增大。特别是脑力劳动者，每天繁琐的工作是很消耗脑力的，长期脑力消耗会使得大脑健康受到很大影响，那么该如何补脑呢？且听安徽省针灸医院康复一科主任孙善斌来讲一讲。

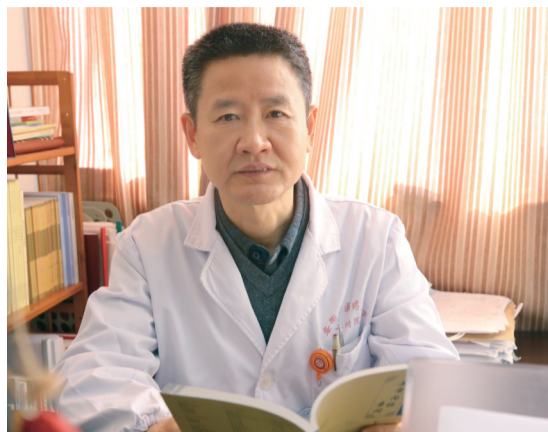
田浩文 王津淼 记者 马冰璐 文/图

服食补脑

《内经》云：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以增益糖气。”脑的营养成分主要来自米、面、肉、蛋、奶、大豆、鱼类、新鲜蔬菜、水果及各类动物的脑和瘦肉中。豆类、蛋、鱼、肝、芝麻、核桃仁、龙眼肉、红枣、蜂蜜和蜂王浆及各种脑髓食物是健脑的优选食品，经常食用这些可补充脑细胞活动能量的消耗，提高脑细胞功能。

运动益脑

《养生延命录》指出：“静以养神，动以炼形，可以长生。”动静结合，不仅可使身体健康，同时能增强神经系统功能，达到健脑益寿之目的。运动健脑的途径很多，散



名
医
简
介

孙善斌 主任医师，硕士生导师，擅长针灸推拿结合现代康复治疗神经、运动系统疾病，如中风后遗症、脊髓损伤、颈肩腰腿痛、眩晕及面瘫等。

步、跑步、跳舞、做操、打球、玩健身球等都是健脑的有效方法。尤其是经常活动手指和活动脚踝可以有效地锻炼

脑细胞，增强大脑的灵活性，可以防跌倒。

此外，日常培养业余爱好，不仅有益于增长知识、陶冶情志，还有助于保持思考灵敏，防止头脑过早老化。一般常见的娱乐健脑法有音乐、书法、绘画、弈棋、垂钓等，可根据各自兴趣选择。

休养生息

睡眠是解除人脑疲劳、恢复其正常功能的必要保证。良好的睡眠，有利于脑的代谢与细胞功能的恢复，是保养大脑的重要手段。经常开夜车的人，往往会破坏睡眠的规律，引起失眠症。在这种情况下，更应该强调合理的睡眠。因为人只有进入睡眠以后，疲劳的大脑才会得到良好的休息，恢复到正常的状态。要少熬夜，不要为打麻将、打牌、看电视、跳舞而影响休息睡眠。

修身养性

中医认为：脑为髓海，肾主精生髓，故脑的活动依赖于肾精充养。明代医家张景岳云：“善养生者，必宝其精，精盈则强，气盛则神全。”说明节欲才能养精，养精方能使髓海充实，达到健体会神、推迟大脑衰老之目的。

健康新闻

复杂缺血性脑血管病患者获成功救治

星报讯(江薇薇 记者 马冰璐) 来自六安的童童(化名)今年11岁，自半个月前，童童经常喊头痛，家人立即驱车带孩子前往复旦儿科安徽医院(安徽省儿童医院)就诊。经头颅磁共振检查提示左侧小脑半球异常信号，考虑梗死改变，左侧小脑后动脉远端显示不清。儿童神经科诊断为“小脑梗死”。科室对患儿给予营养神经治疗，但效果不佳。

童童的病情深深地牵动着儿童神经科每一位医护人员的心。12月3日，儿童神经科主任杨斌和介入科主任汪松带领团队对童童进行了多学科会诊，检查中发现童童新发左侧椎动脉血栓形成。

经过儿童神经科、介入科等多科会诊后制定了详细的手术方案。手术前，专家同家属进行了详细的沟通，建议采用取栓和支架置入

术。手术取得了成功，再次造影后左侧椎动脉畅通，术后无不适。

据了解，儿童缺血性脑血管病(包括脑血栓和脑栓塞)相对少见，发病率为2.5/10万~2.7/10万，且很多病因不清，常见的高危因素如脑血管畸形、先天性心脏病、贫血、血管炎、感染、高凝状态、外伤等。临床表现根据病变性质和病变部位而定。常发生于清晨，起病较急，突然出现偏瘫、惊厥、失语、发热、头痛，症状多在2~3天发展至高峰。脑血栓起病急骤，严重的可突发昏迷，或继发脑出血、严重脑水肿而死亡。

DSA检查可以直接显示病变血管部位、性质和病变的程度。图像清晰，造影剂用量小，是目前脑血管病最为可靠的诊断手段，与成人相比，小婴儿血管造影技术难度更大。



读者：为什么根管治疗后的牙齿需要做牙套？
专家：根管治疗是将发炎、坏死的牙髓清理干净。经过根管治疗的牙齿，由于失去了牙髓的营养供给，牙齿脆性增加，就像枯死的树木一样容易折断，在使用过程中随时面临崩裂的危险，还有些牙齿在做根管治疗前就有很大的缺损，通过补牙很难恢复牙冠原有的外形及功能。通过给牙齿做上牙套就能很好地解决以上问题。再次，牙套可以防止细菌从补牙材料与牙齿组织的微小间隙进入治疗后的髓腔及根管，有效地保证了根管治疗的长期效果。
记者 马冰璐

安医大二附院运用数字化信息手段方便患者

星报讯(刘理杨 记者 马冰璐) 病案复印，是各大医院为患者提供的一项常规业务，主要用于患者办理异地医保报销、商业保险报销等用途。时逢年底，安医大二附院病案室接到的病案复印申请一下子多了起来。

据病案管理员潘韵介绍，由于一些医保或保险报销要求年内申报，因此年底他们会更加忙碌，平均一天要接待四五十名患者，由于每名患者的病历都需要管理员到档案室人工调取复印，耗时较长，病案室门口也常常排起长队。“按照医院规定，患者本人或委托人应携带患者本人身份证申请办理，总是有患者因为忘带身份证而白跑一趟；还有外地患者，为复印病历专程来医院，长途跋涉十分辛苦，到了之后往往还要排队。”

这样的情况，在今年有了改观。时值医院深入开展“我为群众办实事”活动，为满足患者复印病案的需求，安医大二附院于11月底上线了病案复印与代寄服务，患者只需通过手机微信操作就可办理，不需亲自前往医院，极大方便了家住外地和老年、重疾等不便前往医院的患者。

“我们在收到申请后，会在24小时内为患者查询复印病案，再交由快递公司寄出。在线申请后，几天就可以收到病历。患者从提出申请到收到病历的时间不会超过一周。”潘韵表示，这项服务尤其适用于家住外地，但需要定期治疗并报销费用的患者，这类患者经常往返医院复印病案，十分费时费力，自从病案复印代寄业务上线后，他们也更加推荐患者采用线上办理。“线上办理不收取服务费，只收取10元工本费。快递则是采用到付的形式寄出。”她还表示，医院对这项业务的收费低廉，相比一些患者行程上的花销，线上办理非常实惠。

安医大二附院信息中心负责人王慧娟则表示，线上代寄服务除了解决患者排队拥挤、长时间等候、异地长途奔波等问题，对疫情防控、避免人群聚集也有积极意义。

“让群众少跑腿，让数据多跑路”是数字化医疗的诉求。下一步，我们还将进一步搭建方便快捷高效的数字化医疗平台，做到让患者信任、满意、好用的线上医疗服务。”王慧娟说。

健康提醒

儿童呼吸道疾病高发 出现病症要及时就医

星报讯(记者 马冰璐) 冬季是儿童呼吸道疾病的高发季，近日，记者在合肥市一院儿科诊室发现，有不少家长陪同患儿前来就诊。据该院儿科专家潘军平介绍，儿科常见的呼吸道疾病主要有肺炎、毛细支气管炎、上呼吸道感染。婴幼儿体质弱，稍不留神就会生病。

专家提醒家长，在气温低、天气干燥的冬季，家长要及时给孩子增减衣服，且平时一定要注意培养孩子良好的个人卫生习惯，勤洗手，避免接触病原体，尽量少去人群密集不通风的地方，减少与病毒和细菌接触的机会，这样可以有效减少呼吸道感染的概率。在家时，多通风保持空气新鲜，外出时，给孩子们戴口罩，对阻挡空气中有害颗粒有一定的功用。

在冬季，要有意识地带孩子进行耐寒锻炼，当孩子们接触到冷空气时，会越来越快地适应气温变化，增强免疫力。专家特别提醒，一旦出现病症要及时到正规医院就诊，积极配合医生治疗。