

中央芭蕾舞团 芭蕾舞剧

淄博保利大剧院·歌剧院

芭蕾精品荟萃

2022.5.10 周二

票价·280.180.100.50元

# 手写感谢信 演绎医患情

## 白内障患者重见光明致谢淄博正大光明眼科医院



“医术精益求精、无私奉献、责任心强……在你们的精心治疗下，我的眼睛又恢复了正常，我再次真心谢谢你们！”近日，淄博正大光明眼科医院收到了来自白内障复明患者亲笔书写的感谢信，尽管言语质朴，但字里行间却掩盖不住对医务人员的感谢和赞扬。

这封信来自72岁的白内障患者董淑风。早在多年前，董淑风就已经被白内障所困扰，但经济拮据的她只为右眼进行了白内障手术。如今随着时间的推移和年龄的增加，董淑风的左眼视力

每况愈下，曾接受过手术的右眼也出现了问题。

与此同时，董淑风的老伴李志保也被白内障“找上了门”。日渐模糊的视力给这对老夫夫妻的生活带来了诸多不便，也让其家人十分着急。最终董淑风的家属经过多方打听，了解到淄博正大光明眼科医院在白内障诊疗方面十分专业，便慕名带两位老人前往医院就诊。

经过医院白内障专家王烨的检查，董淑风右眼视力0.5，左眼视力0.3，视物模糊且畏光，严重影响生活，她建议老人住院

接受手术治疗。2月8日，王烨为董淑风的左眼实施了“白内障超声乳化抽吸术+白内障摘除术伴人工晶体一期植入术”，右眼行后囊激光治疗，手术很成功。术后，董淑风的视力有了明显提升，左眼视力提升至0.8，在立竿见影的术后效果下，董淑风的老伴也紧接着于2月11日接受了手术。“老伴耳朵也聋，腿也疼，不想给孩子添麻烦，他自己留在山区老家生活，我和孩子其实也很不放心。”重见光明的董淑风说，原本因经济困难，老伴已经放弃了治疗，但是看到她术后效果很好，便毫不犹豫进行了手术。

住院期间，医生和护士的精心护理与治疗让董淑风倍感温暖，于是在信纸上写下了一行行真挚的话语，表达了对淄博正大光明眼科医院医生王烨、吴鹏及眼科全体医护人员的感激之情。她在信中说：“我没有读过书，写不出你们的成绩，但你们让我感受到了诚信和温馨。特别感谢王烨医师，从入院到术前、术后，她一直积极帮我们办手续、检查……”

无独有偶，一位于2月9日在正大光明眼科医院接受白内障手术的患者同样写下了一封感谢信。“住院期间，每位白衣天使对病人如亲人，关心备至、态度和蔼、工作负责，我对他们一一表示感谢，眼睛就是身上的灯，感谢贵院对我的救治和护理！”尽管是不同的话语，依旧透露着与董淑风老人相似的感激之情。



在过去，白内障手术只是让患者单纯地复明，而如今，结合多焦点晶体植入，让白内障患者看得清楚且看得舒服已然成为淄博正大光明眼科医院每场白内障手术的宗旨和目的。“目前治疗白内障的主流手术是微创超声乳化手术，术前根据患者的眼部情况进行个性化的手术设计，术中通过植入不同的功能性人工晶体，在治疗白内障的同时还可以解决近视、远视和散光等屈光不正问题。”对于患者的感谢，王烨坦言，“患者不仅要承受身体的痛苦，还要承受心理的压力、经济的负担，面对这样的群体，最大限度地为他们做好服务本就是我们医生的本职工作。”

淄博正大光明眼科医院作为一所集医疗、科研、教学、

公益于一体的正规化、专业化眼科医院，隶属于山东正大光明健康管理集团。依托于集团国家临床重点专科优势，医院按照三级专科医院标准化配套设施，设置了白内障、眼底病、青光眼、角膜病、斜视、眼肌病、眼外伤、老视、小儿眼病、中医眼科、神经眼科、屈光手术、眼视光（近视防控）、整形美容14大眼科诊疗中心，各学科人才梯队建设完备，科研技术实力雄厚。同时，该院紧盯国内外尖端技术，引进了基于扫频OCT技术的德国IOLmaster700新一代生物测量仪，使白内障诊治精准度更是行业内遥遥领先，让淄博白内障患者在家门口就能享受到高品质的眼科诊疗服务。

高阳 裴斌



医生正在为患者进行白内障手术。

## 气温按下“随机键” 穿衣乱到“心塞”

### 气温任性 穿衣可别太任性

近日，全国大部城市气温开启“随机模式”，早上出门还是寒气袭人，中午就一派春意融融。此时又到了“乱穿衣”时节，一些人已经迫不及待地脱下秋裤、换上单鞋、露出脚踝了，大街上棉衣和短袖同框，秋裤共短裤齐飞。医生提醒，“寒从脚下起”，乍暖还寒时脚部反而是需要保暖的重点部位。

#### 最近穿衣让人乱到“心塞”

最近几天，全国大部地区掀起升温狂潮，但是，全国大部昼夜温差十分明显，白天最高气温上升快，但夜间最低气温回升慢。气温急速穿越，大街上“乱穿衣”现象比比皆是：棉衣和短袖同框，秋裤与短裤齐飞的混乱状况再次上演。

“二八月乱穿衣”多发生在农历二月和八月，对应的是大多数年份的阳历三月和九月。为何三月气温如此任性？中国天气网分析师张娟介绍，通常三月份，暖气团开始反攻，冷空气势力减弱，白天最高气温回升快，夜间最低气温回升慢，昼夜温差非常大，并且偶尔冷空气还会顽强抵抗，气温波动较大，所以这个季节穿什么的都有。

山西、陕西、甘肃、西藏、新疆等地白天气温回升迅速，一日仿佛穿越冬春两季，穿衣“乱到精分”；北京、天津、河南、山东、安徽、江苏、湖南、湖北等地昼夜温差达15℃，天气忽冷忽热，穿衣“乱到心塞”；而我国东北部和南部昼夜温差不大，则没

有“乱穿衣”的烦恼。昼夜温差大疾病易上身

昼夜温差是由白天温度的最高值和夜间温度的最低值之差决定的。在实际测量中，白天最高温常在午后的14点左右，夜间最低温常在日出前。

那么，温差太大对身体有什么影响呢？温差太大，人体的内分泌系统调节不过来，就容易得病。在冬季温差大的情况下，人们都知道要注意身体的保暖，保暖是预防疾病的有效措施。但进入春季，随着天气转暖，很多人就把保暖抛在了脑后，所以“春捂”之歌年年要唱。

#### 春天不要太早“露脚踝”

随着气温的上升，很多年轻人的时尚穿搭开始出镜，九分裤、船袜和运动鞋几乎成了时尚标配，有些人即使穿着长裤，也要卷起裤腿露出脚踝。且不说这种装扮是否美观合体，单从养生保健角度讲，百害而无一利。

中医理论认为，“人老腿先衰，腿衰足先寒”，脚是人的“第二心脏”，脚踝部位分布着淋巴、血管、神经等重要组织，春天虽然气温相比冬天有所上升，但寒气始退，气温变化无常，脚踝的皮下脂肪极其薄弱，很容易受到冷空气的侵袭，如果脚踝长期暴露于外，很容易造成脚踝部血管收缩，寒湿之邪循经而入，影响下半身乃至全身的血液循环，抗

病能力下降。

对于女性，长时间露脚踝的行为伤害更大。女性主阴，更怕冷，也更易受寒气侵袭。脚部是肝脾肾经络的起始地，脚踝部有一个十分重要的穴位——三阴交穴。三阴交穴位于小腿内侧，符合阴的特性，所以对于女性具有特殊的保护作用，能够维持年轻、延缓衰老、推迟更年期。穿短袜、露脚踝，也会使得三阴交穴受寒邪侵扰，甚至进一步侵入肝、脾、肾三条阴经，而引起脾胃虚寒、脾肾阳虚，出现如腹痛、腹泻、消化不良等一系列症状。因此，春季千万不要过早地裸露脚踝，要保护自己的踝部、脚部，以免寒湿入侵而伤身。

#### 穿衣要“上薄下厚”

从养生角度来说，“春捂”是人春必不可少的一道程序。

对于春捂的重点，我国唐代药王孙思邈主张“下厚上薄”，裤子、袜子、鞋子一定要穿得厚点。中医认为，寒多自下而起，人体下身的血液循环要比上身差，因此更要注意下身保暖。除此之外，还要额外关照两个部位——

捂好头颈：春天容易出现大风天气，保护好头部和颈部很重要。

捂好腹部：腹部温度太低，可能导致胃肠道疾病、妇科疾病、男性生殖系统疾病。做好腹部保暖，能有效保护胃、脾、肠，预防消化不良和拉肚子。 **本报综合**

## 不吃晚餐 更有利于代谢健康？

### 我国科研团队发现新证据

新华社北京3月11日电 何时进食与代谢健康息息相关？北京协和医院肝脏外科毛一雷、杨华瑜团队比较了一日三餐的进食方式与两种限时进食方式对健康成年人身体状况的影响，发现“晨间进食”可改善空腹血糖、降低体重和体脂、增加肠道微生物多样性，在提高胰岛素敏感性、控制血糖方面更加有效。

研究人员介绍，限时进食是指每天在特定的时间段内（通常为8小时）进食，进食期间没有热量限制，其余时间不进食。限时进食可分为晨间进食和午间进食，前者是把每天的进食时间控制在早上6点到下午3点之间，即不吃晚餐；午间进食是把每天的进食时间控制在上午11点到晚上8点之间，即不吃早餐。这两种限时进食方案都已被证明有益于代谢，但既往研究并未就二者对人体健康的影响进行充分比较。

毛一雷、杨华瑜团队首次在非肥胖的健康人群中开展限时进食临床试验。90位健康、自愿参

与研究的志愿者被分配至晨间进食组、午间进食组及对照组中。最后，有82名志愿者完成了为期5周的试验。分析结果显示，晨间进食在提高胰岛素敏感性方面比午间进食更有效。晨间进食改善了空腹血糖、减轻了体重和肥胖、改善了炎症，还增加了肠道微生物多样性。

研究发现，两个限时进食组的能量摄入较对照组减少，说明可以通过缩短每日进食时间来限制能量摄入。两个限时进食组之间的能量摄入没有显著差异，表明这两组之间代谢健康改善的差异不是能量摄入差异所引起的。

研究还发现，这两种类型的限时进食对血浆脂肪因子的日常节律和外周血单核细胞的节律基因表达有不同的影响，提示这两种不同类型的限时进食对代谢健康的影响可能与生物节律有关。

据悉，该研究成果近日在线发表于国际权威期刊《自然·通讯》。