

胃肠息肉是悄悄从胃肠道黏膜上鼓出来的小突起。理论上这些“小揪揪”可以出现在消化道的任意一个位置，但是发生在胃和结肠部位最常见。它们外形多样，大小不同，数量不一，可单发也可多发。在日常生活中大多数人都没有明显的风险不适感，多是在体检或针对特定症状进行胃肠镜检查的时候才发现。

在胃肠息肉形成的漫长过程中，遗传起到了至关重要的作用。有些人体内携带易感基因，那么他们患有息肉的概率则远大于普通人。若直系亲属被查出患有胃肠息肉或者是结肠癌，则个体患相关疾病的风险也会相应上升。年龄以及性别因素也同样会影响息肉的发生。随着年龄增长，尤其到40岁以后，结肠黏膜出现异常增生的几率会逐步攀升，且一般情况下男性的患病风险比女性稍高一些。不健康的生活习惯也会加速息肉的生长，长时间高脂肪、低纤维的膳食模式，会引起肠道菌群的变化，使有害物质与黏膜的接触时间增加。抽烟和过量饮酒也是胃肠息肉增生的危险因素，烟草中的致癌物质可直接损害DNA分子，而酒精通过刺激黏膜，加速炎症反应。慢性炎症及感染是形成息肉的重要诱因之一。由于慢性炎症性疾病的长期刺激，会引起胃黏膜出现增生，从而导致炎性息肉的形成。另外，身体肥胖、缺少运动、长时间便秘、胆汁反流、某些药物因素等，同样跟息肉的形成密不可分。

胃肠息肉大致可分为非肿瘤性息肉和肿瘤性息肉。非肿瘤性息肉，主要包括炎性息肉、增生性息肉和错构瘤性息肉。它们多与慢性炎症刺激或黏膜修复过程中过度增生有关，绝大多数生长缓慢，癌变风险极低。部分炎性息肉在炎症得到控制后，甚至可能自行缩小或消失。不过部分错构瘤性息肉和位于结肠的增生性息肉也可能具有癌变潜能，需引起关注。肿瘤性息肉主要是指腺瘤性息肉，被视为明确的“癌前病变”，是最需要警惕的类型。一旦发现腺瘤性息肉，无论大小，在条件允许的情况下均建议切除。腺瘤性息肉的癌变风险高低与息肉的体积、形状、病理分级息息相关。息肉越大，尤其是大于2厘米者、形态扁平者、绒毛成分多者、病理提示“高级别上皮内瘤变”者发展为恶性肿瘤的可能性会较大。

因此，一般建议在发现胃肠息肉的第一时间，首要任务就是进一步明确其病理类型，进而指导下一步的应对策略。内镜下微创治疗是首选方法，可以在进行胃肠镜检查的同时达到治疗的目的。内镜手术创伤小、恢复快、并发症少，大多数患者无需住院或仅需短暂观察。但对于息肉较大者、数量很多者、内镜下无法安全完整切除或已高度怀疑发生浸润性癌变者，则需考虑外科手术切除。而腹腔镜证实为低风险的增生性或炎性息肉者可进行定期随访观察。当然在进行了息肉切除术后，并不意味着一劳永逸，术后还需定期复查胃肠镜，监测胃肠道内的变化。

内镜术后的短期护理根据息肉大小不同，禁食时间从数小时至一天不等，饮食从清流质逐步过渡。期间患者需注意休息，避免进行剧烈运动和增加腹压的动作。随时留意大便的颜色，如果出现大量鲜红色血便或柏油样黑便，以及头晕、心慌、乏力等贫血症状时，需立即就医。一般病理结果出来较晚，回家后也需积极留意其结果，为接下来的处理方案指明方向。

胃肠息肉虽无法彻底预防，但凭借积极的生活方式干预手段，可大幅降低其出现风险。在日常生活中，可适当多吃点含膳食纤维的食物，带动肠道蠕动，稀释有害物质；维持健康的体重，保持机体代谢的平衡度；坚决做到戒烟限酒，主动去管理相关的疾病。胃肠里的这些“小揪揪”，是身体发出的预警，我们无需过分焦虑。凭借科学的认知、积极的筛查、规范的治疗和严格的随访，我们无疑可以把握这些潜在的“小麻烦”消除于萌芽的状态。让我们从今天开始，更加关爱自己的胃肠，守护自己的健康。别给沉默的“小揪揪”，有酿成“大问题”的机会。

（金寨县人民医院消化内科 陈琛）

## 遗失

遗失六安市金安区美丽农村生态养殖专业合作社发票专用章，印章编号：34150220183897，声明作废。

## 头痛推拿的辨证施术原则

从临床实际观察，头痛多数体现虚实夹杂的情形。实证一般是在气滞、风邪、痰湿引起经络阻滞的情况下发生，推拿治疗时宜着重疏通经络；虚证多跟气血不足、肝肾亏虚有一定关系，操作应偏向去做补益。在实际开展施术期间，需结合疼痛的性质、时长以及伴随症状做综合分析，防止仅仅依照疼痛部位开展机械操作。

## 推拿调理头痛的适用范围与注意事项

急性颅脑损伤、颅内器质性病变以及伴有明显神经系统异常的头痛患者，不宜进行推拿。要是头痛症状不断加重或性质出现改变，应首先开展医学评估，明确病因之后再考虑去做推拿干预。

施术时应紧密观察患者的反应，若出现清晰可见的头晕、恶心等不适情形，要即刻调整或停止施术。推拿调理效果若要维持，需配合规律作息、情绪管理和颈肩姿势的校正，方可取得比较稳定的好转。

头痛产生的机制相对复杂，各部位的疼痛所反映的经络走向与病理基础存在差异。推拿可借助分辨疼痛部位，理清经络情况、选取恰当手法，一定程度上降低头痛相关的不适程度。合理规划地借助推拿进行干预，对提升功能性头痛的管理水平有好处，但需以医学评估为基础进行个体化操作。通过对头痛患者进行有效的推拿，可减轻患者的疼痛，改善预后。

（安徽省芜湖市无为市中医医院康复科 杨双喜）

## 结合头痛部位浅析中医推拿调理思路

头部的两侧大多是足少阳胆经的循行区域。此类头痛大多是胀痛或者跳痛，易受情绪的波动、精神上的紧张和睡眠的不足影响，有些患者可出现颈项紧张、口苦、情绪易怒等表现。

推拿调理可围绕太阳、率谷、风池等穴位做相关操作，结合对颈项部肌群的松懈，采取揉、推、点按等手法疏通少阳经的气血。操作时可适度改变手法节律，让局部肌肉一点一点放松，以舒缓紧张情形。

## 四、后枕部头痛的推拿干预思路

后枕部归属于足太阳膀胱经的循行区域，大多跟颈项部肌肉紧张、长时间久坐不动低头或寒湿侵袭有关。疼痛一般都伴有颈部活动受阻、肩背感觉不好。

进行推拿时需重视颈项部整体调治，选取风池、天柱、大椎之类穴位，采用滚法、揉法来舒缓软组织张力。操作顺序宜按照从浅到深安排，制止让局部血液循环状况变好，舒缓因肌肉紧张引发的牵涉性痛楚。

## 常用推拿手法在头痛调理中的应用

头痛推拿往往运用头面部与颈肩部联合操作的形式。常采用的手法有按揉法、推法、点按法和轻度拿法。手法选取需充分考虑患者的耐受水平，杜绝一次性刺激的力度过猛。一般单次操作的时间控制在15~20分钟，可依据症状缓解状况灵活变动。

## 居家艾灸如何避免烫伤？

艾灸作为中医外治法的主要组成项，拥有温通经络、推动气血循环、扶正祛邪等功效，常用来进行体质调理与慢性疾病辅助治疗。随着健康管理理念慢慢普及，家庭自我保健需求呈上升趋势，艾条、艾炷、随身灸等艾灸器具走进日常生活中。居家进行艾灸操作简单便捷，但欠缺基础医学认知与规范操作理念，容易出现局部烫伤、起水疱甚至引发继发感染的情况。因此，明确居家艾灸安全要点十分必要。

## 正确认识艾灸致热的本质特点

艾灸形成的热效应，归因于艾绒燃烧释放的持续性温热刺激。其特性为升温迟缓、热量聚集、作用时间长，与水、热敷这类短时高温刺激有着本质区别。若灸距掌握不当或灸时间过长，皮肤表层热量聚集，很容易超出组织可承受的阈值，造成低温烫伤。此类损伤刚开始的时候疼痛迹象不明显，一般在艾灸过后数小时便出现红斑、水疱，处理难度加大。

## 灸前准备是避免烫伤的关键环节

居家实施艾灸前，需选取通风、安静的空间，防止封闭环境中烟雾积聚。施灸部位的皮肤需保持清洁、干燥，勿让油脂、酒精、药膏等物质残留，防止导热效应增强。初次尝试艾灸者，不宜在空腹或过饱的状态下进行，体力消耗大、情绪波动大的时候也应暂停施灸。女性经期、妊娠期间，应避开腹部及相关禁忌穴位。

## 艾灸器具选择对安全性的影响

家庭艾灸一般常用的器具包含明火艾条、温灸盒、随身灸及电子艾灸仪等。明火艾条在温度控制上的可操作性相对较低，更适合有一定经验的人操作，新手应选择带有隔热结构的温灸器具。器具采用的材质需耐高温、无异味，结构需稳固，防止器具出现倾倒或局部过热情形，使用前须检查通气孔是否通畅，防止热量聚集于单点区域。

## 施灸距离与时间掌控的原则

进行艾灸的时候，艾条距皮肤2~4厘米的距离为宜。可依照个体耐受的程度进行微调，若局部明显产生刺痛、灼热感，要马上抬高艾条然后暂停。单个穴位的施灸时间一般控制在10到15分钟，体质不佳或初次施灸者可合理缩短，防止长时间持续刺激造成热量积聚。

## 动态观察皮肤反应的重要性

实施艾灸的时候，应定期去观察皮肤颜色的转变，正常反应大多表现为均匀潮红，温热感一直持续。若出现颜色呈现暗红、局部皮肤显白、皮肤绷紧或感觉反应迟钝，说明或许存在灼伤风险，需立刻叫停。部分人群鉴于感觉迟钝或注意力不集中，易忽视早期信号，不提倡在艾灸的时候入睡或同时做分散注意力的活动。

## 特殊人群需格外谨慎

以下人群居家艾灸的时候要格外留意：老年

民路支行、梅山北路支行、佛子岭路支行、大东门支行、霍邱支行营业部、霍山支行营业部、舒城支行营业部和金寨支行营业部，其他10家网点轮休。

2月23日(初七)营业网点为：分行营业部、皋城支行、红街支行、六佛路支行、六安开发区支行、叶集支行、霍邱支行营业部、霍山支行营业部、舒城支行营业部和金寨支行营业部。

2月22日(初六)营业网点为：东城支行、人民路支行、红街支行、叶集支行、霍邱双湖路支行、霍山迎驾大道支行、舒城开发区支行和金寨金顺路支行，其他11家网点轮休。

2月21日(初五)营业网点为：东城支行、人民路支行、红街支行、叶集支行、霍邱双湖路支行、霍山迎驾大道支行、舒城开发区支行和金寨金顺路支行，其他11家网点轮休。

2月20日(初四)营业网点为：梅山北路支行、佛子岭路支行、大东门支行、开发区支行、霍邱双湖路支行、霍山迎驾大道支行、舒城开发区支行、舒城支行营业部和金寨支行营业部，其他9家网点轮休。

2月19日(初三)营业网点为：分行营业部、皋城支行、六佛路支行、霍邱支行营业部、霍山支行营业部、舒城支行营业部和金寨支行营业部，其他12家网点轮休。

2月18日(初二)、2月18日(初二)，全辖19家网点休息。

2月17日(初一日)、2月18日(初二)，全辖19家网点休息。

2月16日(初一日)、2月18日(初二)，全辖19家网点休息。

## 从头痛部位看推拿调理重点

### 一、前额部头痛的推拿思路

前额区域主要是足阳明胃经与手阳明大肠经的循行地带。该部位头痛一般表现为胀痛或闷痛，往往伴有目眶发胀、鼻子不舒服、胃部升降失常等症。在临床上多跟胃腑功能失和、气机上逆或者用眼过度相关。

做推拿调理时可选取过度的攒竹、迎香等局部穴位，搭配如足三里、内庭这类远端穴位，运用按揉、推法让阳明经气的运行状态变好。进行操作时强调节奏要匀称、刺激要恰当，把清降作为主要方向，杜绝在短时间里反复实施强刺激。

### 二、头顶部头痛的调理要点

头的顶部是督脉循行的区域，是众多阳经相汇聚的位置。此类头痛常出现在久病体质差、过度劳累或者思虑过度的人群里。疼痛类型主要为隐痛、空痛，一般会伴有头沉重、浑身没劲、精神不旺盛等症状，其相关病机多是与气血不充沛、清阳升提不足有关。

推拿干预宜突出扶助正气，采用百会、四神聪等穴位，手法以轻柔按揉、持续刺激为宜，让阳气实现升达。操作的节奏以慢为宜，突出刺激应有的渗透性，防止出现频繁变换手法现象，以防正气过度耗伤。

### 三、两侧头痛及太阳穴疼痛的推拿策略

侧的肌肉；站着的时候，扶着固定的物体，慢慢弯曲患病一侧的膝盖，做半蹲的动作，增强膝盖的稳定性。

同时，要注意平衡能力的训练，单脚站立时，借助把手维持平稳，每次站立几秒后换脚，慢慢增加站立时长，助力身体适应术后的受力改变。锻炼之后，可对膝关节进行轻柔按摩，减轻肌肉疲惫，防止过度劳累导致不适。

长期养护：习惯养成，守护关节长效健康

膝关节置换术后的恢复不是一下就能完成的，长期的科学保养十分重要。这个阶段的重点是“养”，把正确的姿势融入日常生活，避免不好的习惯对关节造成伤害，延长关节的使用寿命。

日常坐姿要标准，挑选有靠背的椅子，双脚平放在地面，膝盖和髌关节保持同一高度，不要跷二郎腿、盘腿坐，也不要长时间弯腰驼背，以免给膝关节增加压力。坐姿超过1小时，需要起身活动一会儿，放松关节和肌肉。

上下楼梯时，按照“好腿先上、坏腿先下”的准则，扶住把手，慢慢起步，不要一步跨两个台阶，减少膝关节受到的冲击力。在日常生活中，避免提重物、长时间行走或站立，选择宽松、舒服、有弹性的鞋子，为膝关节提供良好的支撑。

饮食方面，注意营养搭配均匀，多吃富含蛋白质和钙的食物，帮助骨骼和肌肉恢复。同时避免吃辛辣刺激的食物，戒烟戒酒，促进身体整体康复。另外，要保持积极乐观的心情，定期复查，根据身体恢复状况调整生活和锻炼计划。

膝关节置换术不是结束，而是重新拥抱美好生活的开端。只要掌握好术初期的“稳”、康复中期的“练”、长期保养的“养”，找到正确的生活和康复方式，就能逐渐摆脱关节疼痛的烦恼。恢复灵活行动，重新享受散步、买菜、陪伴家人的幸福时光，活出自己的精彩。

（霍邱县人民医院骨科 廖雨珠）



## 公告

中国银行股份有限公司六安分行辖内19家营业网点，2026年春节假日期间(2月15日-23日)实行轮休。具体营业时间如下：  
2月15日(腊月二十八)、2月16日(除夕)辖内19家网点均对外营业。

## 关于在全市范围内组织文化企业参加深圳及长三角文博会的征集启事

为进一步推动我市文化产业高质量发展，充分利用中国(深圳)国际文化产业博览交易会(以下简称“深圳文博会”)和长三角国际文化产业博览会(以下简称“长三角文博会”)两大国家级、区域性重要展会平台，集中展示六安市独特的文化资源、文创产品和产业成果，提升“红色六安、绿色振兴”文化品牌影响力，推动我市文化企业“走出去”开拓市场，交流合作，现面向全市公开征集参展企业。具体事项如下：

一、展会概况与意义  
(一)深圳文博会：是我国文化产业领域规格最高、规模最大、最具影响力的国家级、国际化、综合性展会，是展示文化产业发展成果、促进交流合作的重要平台。

(二)长三角文博会：是服务长三角一体化发展国家战略，聚焦区域文化产业联动，展示长三角文化魅力、促进区域文化产业协同发展的优质平台。

组织参加深圳文博会与长三角文博会，对我市文化企业对前沿市场、引进先进理念、推广特色产品、寻求合作机遇、提升品牌知名度具有重要作用。为提升参展实效，文博会期间，市参展筹备组将组建直播团队、邀请网络达人，对

参展企业进行全方位宣传推广，实现线上线下联动。同时，积极争取深圳、上海两地商会支持，适时组织参展企业开展精准对接会，进一步拓展合作机遇。对品牌特色鲜明、市场潜力大的企业和产品，文博会后还将给予持续支持。

二、征集范围与条件  
面向六安市区行政区域内依法注册登记、具有独立法人资格的文化及相关产业企业、机构。重点征集以下类别：

文化创意产品类：基于六安红色文化、皋城文化、茶文化(六安瓜片等)、山水生态等特色资源开发的文创产品、工艺品、非遗产品、美术品等。

文化旅游融合类：展示六安精品旅游线路、特色民宿、文旅景区、研学基地、旅游装备及服务的相关企业。

数字文化科技类：从事数字内容生产、动漫游戏、网络视听、智慧文旅、文化装备制造等领域的科技型文化企业。

新闻出版发行类：具有地方特色的图书、报刊、音像制品出版发行单位。  
工艺美术品类：竹木工艺、玉石雕刻、柳编、剪纸等具有六安地域特色的传统工艺美术企业。

文化综合服务类：文化投资、产权交易、设计服务、广告会展、文化中介服务机构等。

特色农产品及加工类(文化赋能方向)：具有文化内涵、品牌故事和精致包装的六安瓜片、霍山石斛、中药材、特色食品等。

申报企业需同时满足以下基本条件：1.信誉良好，近三年无违法违规记录和严重失信行为；2.具有明确的企业文化、品牌定位和具有市场竞争力；3.承诺遵守展会管理规定，服从我市统一组织协调和展位安排。

三、参展企业要求  
内容合规：参展产品(服务)内容健康合法，符合社会主义核心价值观，无知识产权纠纷。

品质保证：参展产品须质量过硬，能代表六安文化和产业形象。

人员到位：须选派熟悉业务、沟通能力强、专业人员进行驻场参展，具有良好的直播宣传能力。

积极配合：按要求及时提供布展所需材料、宣传素材，配合完成数据统计、成果汇报等工作。  
安全责任：负责自身展品、人员及现场活动安全，遵守展会安全规定。

四、申报程序与步骤  
本次征集遵循“公开、公平、公正、择优”原

则，按照以下程序进行：

步骤一：自主申报  
自主申报期为2026年2月3日至2月12日，请有意申报的企业在规定时间内提交材料，所需材料清单如下：

1.《六安市2026年深圳及长三角文博会参展意向企业申报表》(加盖公章)。

2.企业营业执照、组织机构代码证(或“三证合一”执照复印件加盖公章)。

3.企业及主要产品(服务)介绍(需突出特色与文化内涵，形式可为文字、图片或视频等)。

4.拟参展产品(服务)清单及图片。

5.其他辅助材料复印件(如知识产权证明、获奖证书等)。

说明：以上材料1-4项为必需，第5项可根据实际情况提供。

步骤二：材料提交  
申报材料电子版(盖章扫描件+可编辑文档)：请发送至邮箱：laswch6015@163.com，联系人：胡冠菊，联系电话：0564-3996015。

步骤三：遴选确定  
由市参展筹备协调组根据企业资质、产品特色、市场潜力、与展会主题契合度、往届参展表现