



秋季养生 以“和”为贵

秋季养生在对精神情志、饮食起居、运动导引等方面进行调摄时,应注重一个“和”字。

● 调和情志 远离悲秋

进入秋天之后,从“天人相应”来看,肺属金,与秋气相应,肺主气司呼吸,在志为忧。肺气虚者对秋天气候的变化敏感,尤其是一些中老年人目睹秋风冷雨、花木凋零、万物萧条的深秋景况,常在心中引起悲秋、凄凉、垂暮之感,易产生抑郁情绪。因此,秋季注重调摄精神为养生之要务。《素问·四气调神大论》说:“使志安宁,以缓秋刑。收敛神气,使秋气平。无外其志,使肺气清。此秋气之应,养收之道也。”对中老年人来说,应养成不以物喜、不以己悲、乐观开朗、宽容豁达、淡泊宁静的性格。收敛敛气,保持内心宁静,可减缓秋季肃杀之气对精神的影响,方可适应秋季容平的特征。

● “秋冻”有节 和用强身

我国自古以来流传的“春捂秋冻,不生杂病”的谚语,符合秋天“薄衣御

寒”的养生之道。但对“秋冻”要有正确的理解,科学领悟其中真谛。自立秋节气以后,气温日趋下降,昼夜温差逐渐增大,寒露过后,北方冷空气会不断入侵,出现“一场秋雨一场寒”的境况。从防病保健的角度出发,循序渐进地练习“秋冻”,加强御寒锻炼,可增强心肺功能,提高肌体适应自然气候变化的抗寒能力,有利于预防呼吸道疾病的发生。如果到了深秋时节,遇天气骤变,气温明显下降,阴雨霏霏,仍是薄衣单裤,极易受到寒冷的刺激,导致肌体免疫力下降,引发感冒等病。特别是患有慢性支气管炎、哮喘、慢阻肺、心脑血管病、糖尿病等病的中老年人,若不注意天气变化,防寒保暖,一旦受凉感冒,极易导致旧病复发。因此,要顺应秋天的气候节律,适时地增减衣服,做到“秋冻”有节,与气候变化相和谐,方为明智之举。

● 饮食调和 润肺防燥

过了秋分之后,由于雨水渐少,空气中的湿度小,秋燥便成了中秋到晚秋的主要特征。秋季又是肺金当令之时,稍有疏忽,易被秋燥耗伤津液,引发口

干舌燥、咽喉疼痛、肺热咳嗽等症状。因此,秋日宜吃清热生津、养阴润肺的食物。如泥鳅、白鸭肉、芝麻、核桃、百合、糯米、蜂蜜、牛奶、花生、鲜山药、白木耳、广柑、白果、梨、红枣、莲子、甘蔗等清补柔润之品,可起到滋润润肺养血的作用。肠胃功能较弱的中老年人,早餐宜食粥,有利于和中益胃生津。如百合红枣糯米粥滋阴养胃,百合莲子粥润肺益肾,百合杏仁粥祛痰止咳,鲜生地汁粥凉血润燥,扁豆粥健脾和中,生姜粥御寒止呕,胡桃粥润肌防燥,松仁粥润肺益肠,菊花粥明目养神,茶粥化痰消食,燕窝粥养肺止咳,山药粥健脾固肠,甘菊枸杞粥滋补肝肾……各人可根据自己的实际情况来选择不同的粥食用,方可使肺腑阴阳气血和谐,达到滋补身体之目的。

● 健身锻炼 动静和谐

金秋时节,天高气爽,是全民进行各种健身运动的好时节。面对诸多的锻炼项目,应因人而异来选择,如老年人可慢跑、练五禽戏、打太极拳、做健身操、自我按摩等,中青年人可以跑步、打

球、爬山、洗冷水浴、游泳等。在进行“动功”锻炼的同时,可配合“静功”,如六字诀默念呼气练功法、内气功、意守功等,动静结合,动则强身,静则养神,可达到心身康泰之功效。

● 注重预防 和而安康

秋天是肠道传染病、疟疾、乙脑等病的多发季节,也常引起许多旧病,如胃病、老慢支、哮喘等病的复发。患有高血压、冠心病、糖尿病的中老年人,在晚秋季节若疏忽防范,则会加重病情,甚至发生高血压危象、急性心肌梗死、脑卒中而祸及生命。因此,人人都要树立预防为主意识。对患高血压、冠心病、糖尿病的人进行干预治疗,将血压、血脂、血糖等指标控制在理想范围,保持平衡,可有效地防止并发症,提高生活质量,安度金秋。

魏亚林

市中医院协办

电话:0393-4416620

网址:www.pyszzy.com

减肥误区知多少

“众所周知,BMI(体重指数)大于 24 的人群需要立即减肥,但是需要注意的是有一类人体重指数虽然正常,但他们也需要减肥。”广州医科大学附属第二医院临床营养科主任医师邓宇虹表示,有些人四肢细瘦但肚子胖,因此,腰围与全身粗细程度不太和谐的男性们要注意,减肥势在必行。

人太胖负担重

肥肚子就等于肥内脏,内脏脂肪过多的男性极有可能患上高血压、脂肪肝、心梗等慢性疾病。

“不少男性睡觉都会打呼噜,其实这可能就是肥胖导致其呼吸不畅引起的。此外,还会引发糖尿病、痛风,导致女性不孕不育,增加患癌的可能性。”邓宇虹提醒,男性要注重减肥,尤其是肚子肥胖的男人要少喝酒,规律饮食,多锻炼。

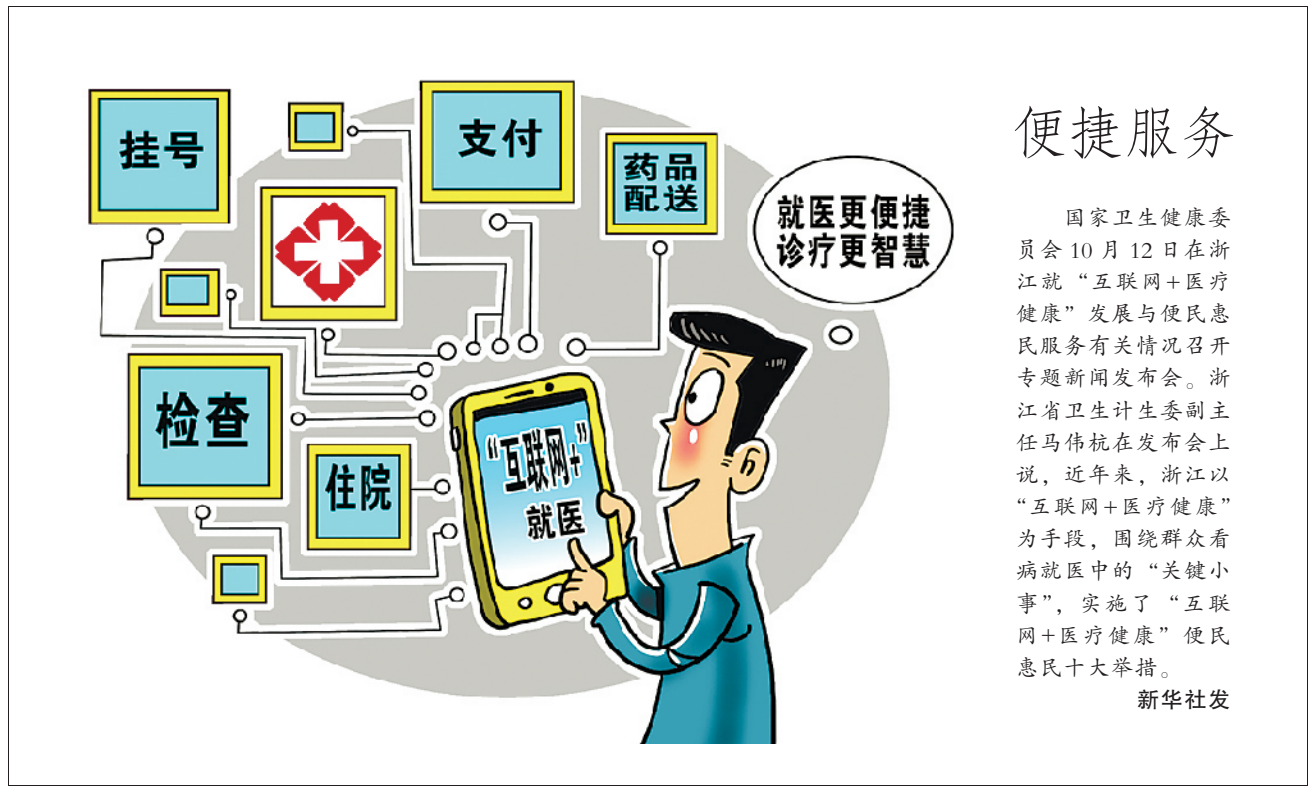
肥胖有诸多害处,但不能通过过分节食来减重,小心患上神经性厌食症。减重过快会导致营养不良、多器官功能障碍综合征等,甚至出现器官衰竭、死亡的极端情况。

减肥并不代表要挨饿

减肥期间宁吃白米饭也不吃肉,但却越来越胖?邓宇虹强调,减肥并不代表着要挨饿,可以选择容易产生饱腹感但热量低的食物食用。

吃不胖的人经常是人们羡慕的对象,邓宇虹表示,吃瘦两不误的方法就是用糙米、荞麦、全麦、玉米等全谷物食物及薯类食物代替白米、白面等主食,也可多吃水果、蔬菜。少吃蛋糕、面包、薯片之类的富含热量的精加工食品,少去超市买精加工食物。

许咏怡



便捷服务

国家卫生健康委 员会 10 月 12 日在浙江就“互联网+医疗健康”发展与便民惠民服务有关情况召开专题新闻发布会。浙江省卫生计生委副主任马伟杭在发布会上说,近年来,浙江以“互联网+医疗健康”为手段,围绕群众看病就医中的“关键小事”,实施了“互联网+医疗健康”便民惠民十大举措。

新华社发

颈椎病可以使用按摩器吗

椎疾病,大多不需要手术,一般进行物理治疗和药物治疗即可。

按摩器需要选购正规厂家

市场上层出不穷的各式正规按摩器,确实具有促进局部血液循环、加速新陈代谢的作用,从而起到一定的保健效果。但使用时要注意做到:

1.循序渐近

初次使用按摩器时,最好先试 10 分钟。如果身体没有出现什么不适感,再适当延长按摩时间,每次以 20 分钟为宜。

2.因人选用按摩器

中老年人可使用振动频率较快、振动强度较弱的电动机式按摩器。电磁式按摩器由于振动频率慢、振动强度较大,比较适合于运动后按摩及中青年人使用。

并非人人都可使用按摩器

专家提醒,由于按摩器是以高频机械振动或滚动来对人体进行刺激性按摩,所以并非人人都可以使用按摩器。如有以下这些情况不推荐使用:

身体的某个关节或者肌腱部位因外伤导致局部发炎、红肿热痛,这时若胡乱按摩,可使炎症加剧,严重的还会引发骨髓炎。

另外,林景琳强调,患有脊椎疾病,自行使用按摩器,极易导致软组织发生炎症或脊椎小关节错位等,使本来不太严重的疾病变得复杂化。

他进一步解释,由颈椎关节错位或颈椎间盘突出所引起的上臂肌肉酸痛,使用按摩器不仅无法消除疼痛不适,还会加重病痛。心脑血管病或有出血倾向的血液病患者,由于按摩时的振动刺激,可使血流速度加快数倍,极有可能

发生意外,所以不宜使用按摩器。骨关节结核、骨髓炎、老年性骨质疏松症、外伤或骨折等骨病患者,也都不适合用按摩器治疗。身体瘦弱的人,因皮下脂肪较薄,若是随便用按摩器直接按摩关节部位,容易刺激骨髓,引起损伤和无菌性炎症。

另外,在空腹、饱食、醉酒和剧烈运动后,也禁止使用按摩器。

温馨提醒

按摩绝不等同于健身锻炼

按摩与健身锻炼是不能划等号的。按摩虽然可以适度缓解腰部、颈部、肩部、胸部的疲劳,但是现代都市人产生腰酸背痛、浑身无力等症状主要是因运动过少及姿势不良引起的,所以说,真正的保健还是在力所能及的情况下多参加各种体力劳动或体育运动。

高杨



女性朋友从哪些方面注意保健



1.养血

调查显示,30%以上的女性有不同程度的贫血,所以妇女要以养血为本。对于患有月经不调、经量过多的女性,需及早治疗。女性进补可选用人参、当归、川芎、黄芪等单味中药,亦可选补中益气丸、乌鸡白凤丸、四物汤、归脾丸、十全大补丸等中成药。若是缺铁性贫血,则口服硫酸亚铁颗粒,每次一袋,一日两次,服 2~3 个月;日常注意营养,多食猪肉、母鸡、海参、鱼虾、红枣、猕猴桃、葡萄、桂圆、核桃、芝麻、胡萝卜、红薯、菠菜、洋葱及豆制品等食物。

2.睡眠

睡前一杯热牛奶可有效助睡眠。过度疲劳也会造成失眠,睡前可吃些水果抗疲劳。平时常食核桃、芝麻、葵花子、大枣、桂圆、蜂蜜等食品,有益于安神。

3.心情

在五行“木火土金水”之中肝属于木,中医认为怒伤肝,逢事遇物应保持心情舒畅的养生观,如果日常生活工作中遇到不顺心的事,脾气暴躁,容易上火,肝气郁结,会直接影响工作。人体有一个很重要的穴位叫太冲穴,早晚按压这个穴位可以平肝气、

舒郁结。日常生活遇到不平事了,都可以按摩进行缓解。只要常持逢事遇物心情舒朗的养生观,养生的根本目的也就达到了。

4.女性保健重在暖宫

宫寒会导致不孕、痛经、少经、闭经等内分泌失调性疾病。内补很重要,女性 36 岁以后,体内雌激素水平下降。雌激素是女性风采的生命线,女性每天喝 500 毫升豆浆或吃 100 克以上的豆制品,对内分泌系统有良好的调节作用。因为大豆中含有异黄酮,是一种类似雌激素的物质,可弥补女性雌激素的不足。常食肉皮、猪蹄、骨头汤、鱼汤等食物,能使皮肤滋润。这些食物中含有极丰富的胶原蛋白,可防止皮肤干瘪起皱,增强皮肤弹性和韧性。许多女性常惊慌于晨起梳下的一地落发,对于易脱发者应多食核桃、芝麻。一则滋补肝肾,补气养血,二则改善皮肤和毛发的营养供应,维护身体发肤的健康。

平时,多吃些富含蛋白质、铁、铜、叶酸和维生素 B₁₂ 的食物,如动物肝肾、瘦肉、鱼虾、贝类、蛋黄、牛奶、以及西红柿、菠菜、橄榄菜、葡萄等果蔬。

丁莉

市妇幼保健院供稿



全心全意为患者服务

——记市眼科医院(市第二人民医院)医生景桂莲

记者 管淑颖 通讯员 刘欣

在市眼科医院(市第二人民医院),有这样一位医生,她从医 33 年来,一直奋战在眼科临床第一线,兢兢业业,无私奉献,刻苦钻研,勇于探索,大胆创新,用高尚的医德和精湛的医术为患者服务,赢得了大家的一致好评。她就是市市眼科医院医生景桂莲。

景桂莲始终把精湛的医术作为行医利惠之本。她 33 年如一日,孜孜不倦,与时俱进,始终积极学习国内外眼科新理论、新技术,并应用于临床实践。景桂莲在我市率先开展了白内障小切口人工晶体植入术、超声乳化人工晶体植入术、白内障青光眼联合手术、白内障玻璃体联合手术、人工晶体睫状沟缝合术、前房型人工晶体植入术、晶体脱位张力环植入术、先天性白内障、外伤性白内障等复杂白内障的多联手术,为我市眼病患者带来了福音。

“全心全意为患者服务”是景桂莲的工作宗旨。作为眼科主任医师,每天要面对若干张被眼疾折磨的痛苦面孔。每每遇到这种情况,她都下定决心,一定要帮助患者找出症结所在。景桂莲还会针对不同病人的情况,制订效果最好的治疗

方案,让患者得到最大实惠。对于需要手术的患者,景桂莲为了缓解他们对手术的恐惧感,会不厌其烦地与他们沟通,减少他们的思想压力,增强他们战胜疾病的信心和勇气。

景桂莲深知个人水平再高,服务的对象也是有限的,只有让更多的人掌握先进技术才能更好地服务患者,发挥技术效益最大化。景桂莲始终把年轻医生当成自己的亲人,主动与年轻医生一起研究病情、制订手术方案,帮助年轻医生快速成长。

正是凭借精湛的医术和高尚的医德,景桂莲从医 33 年来,年接诊患者 8000 多人次,实施手术 1000 多台。她先后获得“市科技成果二等奖”“市优秀青年技术人才”“市巾帼建功先进个人”“市青年岗位能手”“市‘三八’红旗手”“市学术技术带头人”“濮阳市‘最美医生’”等荣誉;在国家核心期刊发表论文 30 多篇,为我市眼科医疗技术做出了积极贡献。

33 年的光阴转瞬即逝。“以后的日子,我会以更优质的服务为患者提供最大的帮助。”谈到未来工作,景桂莲说。

无偿献血新去处:丹尼斯爱心献血屋、银街爱心献血屋(京开大道与胜利路交叉口西北角)

开放时间:9:00—15:30 捐血热线:8991000 8918000