

■ 濮阳中医

春季养阳 中医话养生



■ 春夏养阳的意义是什么

春季养阳是中医因时制宜重要养生原则之一。春季养阳最早见于《黄帝内经》，其文曰：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。”春夏两季，天气逐渐变暖变热，春主生，夏主长，春天万物复苏，也是人体阳气生发之时，春季养生，重在调养，顾护升发之阳，注重一个“生”字。春天，大自然欣欣向荣，天人相应，人们应顺时养生，顾护保养体内阳气，使之保持充盈，达到“正气存内，邪不可干”“阴平阳秘”的良好状态。

■ 人体阳气的重要性

中医认为，阳气是肌体生理功能的原动力，具有温养五脏六腑四肢百骸、防御外邪侵犯等作用。《黄帝内经》讲到：“阳气者，精则养神，柔则养筋”“阳气者，若天与日，失其所则折寿不彰。故天运当以日光明，是故阳因而上，卫外者也。”就是强调阳气在人体的重要性，阳气饱满，人体才能精力旺盛而不患病，否则就会生病甚至减少生命。

■ 如何做到春夏养阳

《黄帝内经》讲到：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广布于庭，披发缓形，以使志生，生而勿

杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。”就是说在春日里要早睡早起，正所谓“早睡我睡，天醒我醒”，饮食要有节制，不要吃生冷伤阳之物，还要适当运动，散步、慢跑、太极拳、八段锦都很好，活动可使气血流畅。

中医推荐，可自配开心茶冲泡，取玫瑰花、佛手、陈皮适量开水泡服，此茶有疏肝解郁，助阳气生发的特点。

■ 闫京涛

市中医院协办

电话：0393—4416620

网址：www.pyszyy.com

乍暖还寒 清明节前后要防这些病

■ 心脑血管疾病

在倒春寒天气中，人体受到低温刺激后，会出现血压升高、加速血栓的形成，导致脑出血、高血压发病率增高。建议科学春捂，注意保暖，不宜过早脱去冬衣，要注意天气的变化，及时增减衣服；注意饮食调理，可以适当喝茶和姜汤，多吃些芹菜、大蒜、洋葱、蘑菇和黑木耳等，这些食物中的膳食纤维等有利于降低血

液黏稠度。

■ 病毒性疾病

清明节前后有倒春寒现象，造成肌体免疫力下降，雨水增多，温度如过山车，病毒滋生传播迅速，人们容易患上流行性感冒、麻疹、水痘、风疹、流脑、流行性腮腺炎、肺结核等疾病。建议保持室内通风，适当锻炼身体，勤洗手，公共场所戴口罩，减少与病毒接触。

■ 过敏性疾病

清明节前后进入了植物性日光性皮炎发季节，绝大多数野菜含有光敏性物质，如马齿苋、芥菜、灰灰菜、马兰等，容易引发皮炎。建议皮炎患者避免食入较多野菜，同时避免在太阳下暴晒。此时虫类的活动开始活跃，到野外最好穿着长袖衣裤及长靴，束紧袖领及裤脚口，避免皮肤暴露。春季也是花粉过敏症高发期，有过敏体质的人到

野外应戴好口罩、墨镜，应选择花草树木上风向行走，必要时还应带上防过敏的药物。

■ 风湿性疾病

倒春寒早晚的温差较大，雨水多，湿度较大。膝关节对冷空气刺激较为敏感，遭受冷空气和湿气袭击以后，关节局部容易出现麻木、酸痛等症状，久而久之，容易发生风湿性关节炎。建议减少关节的裸露、避免风寒。

■ 魏冰

■ 美年大健康

美年大健康 濮阳公司复工

3 月 23 日已正式开检

■ 全线消毒，体检更放心

紫外线消毒、喷洒消毒、擦拭消毒
多途径保证体检环境洁净安全
医疗设备、体检仪器使用结束后严格消毒
确保体检安全

■ 流程更科学，让体检更细心

分入口和出口通道
不重复交叉流动人员
设立预检分诊台
戴口罩、洗手液消毒洗手、测体温
登记信息、流行病学调查
实时了解客户情况
排除疫情相关症状及其他身体异常
无异常方可进入体检中心

■ 设立隔离室

有异常及时隔离
及时上报疫情防控小组
先做 CT 再体检
确定新冠无风险
从源头控制感染
保护客户安全

■ 低密度体检，让体检更舒心

严格执行预约制度，无约不入
控制每天体检人数
等候排队区，引导相隔至少 1 米

■ 防疫强集训，让体检更安心

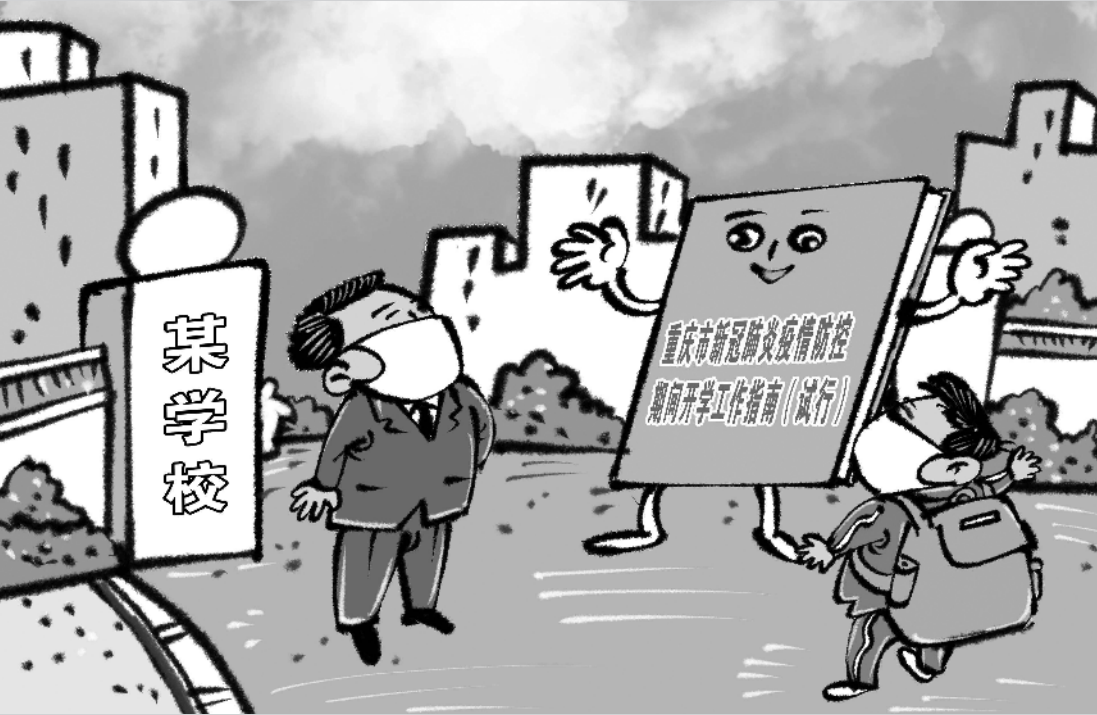
医护全员参与体温测量、CT 筛查
排除新冠风险
多场疫情防控培训，强化防疫知识
开展疫情防控应急演练，防患于未然
多管齐下，战“疫”更专业

■ 您的健康，有我时刻为您守护

美年大健康濮阳公司
全程保障每一位客户的体检品质
让您更放心、更安心

濮阳美年大健康

联系电话：0393—6123333
地址：濮阳市濮上中路美年大健康
(迎宾馆北 200 米路西)



疫情期间开学，教学活动如何开展？师生安全如何保障？重庆市委、市卫健委近日联合编制发布《重庆市新冠肺炎疫情防控工作期间开学工作指南(试行)》，从师生返校、校园管理、环境卫生等 10 个方面，为各级各类学校做好疫情防控期间开学工作提供指导。

■ 新华社发

春天养肝 多吃 9 种食物

春天，肝的疏泄功能旺盛，人们普遍易急躁发怒，脏腑功能紊乱，所以春季以养肝为主，饮食应该少吃酸味食物，以免抑制肝气的生发。具体应该吃什么、怎么吃呢？

枸杞 枸杞有养肝益精的作用，它含有人体必需的糖、蛋白质、多种维生素和磷、铁等营养物质。能帮助保护肝细胞，改善肝脏功能，对于慢性肝炎的治疗有一定效果。将枸杞与红枣、粳米一块煮粥，有养肝、调理肠胃的作用。但是，如果是感冒发烧、脾胃虚弱、腹泻便溏者最好不要服用枸杞。

韭菜 韭菜是当下的时令菜。李时珍把韭菜描述为“肝之菜”，就是因为肝主生发，而非菜是温性食物，能起到助肝升发的作用。韭菜含有挥发性精油及硫化物等特殊成分，散发出一种独特的辛香气味，有助于疏调肝气，增进食欲，提高消化功能。

葡萄 葡萄中富含葡萄糖和维生素，具有提高血浆白蛋白的作用，这对预防现代人高发的乙肝也有着很大帮助。同时，因为葡萄中含有生物活性物质，可消除体内的自由基，这对那些肝脏功能不是很好的人，有利于辅助治疗。

红枣 红枣营养丰富，还有很不错的美容功效。红枣是家常养肝佳品，具有补脾益气、养血安神、生津液、解药毒、缓和药性的功效。红枣中含有某类特殊化合物成分刚好可抑制肝炎病毒的活性，能保护肝脏，增强人体免疫力。

鸡蛋 鸡蛋富含蛋白质、卵磷脂，在修复细胞的同时，可促进细胞再生，修复肝脏组织。

西红柿 西红柿富含维生素 C、番茄红素，肝功能不正常者可常吃西红柿鸡蛋汤，有滋阴功效，可作为肝炎患者的日常膳食，不仅可以

起到抗氧化的作用，而且还能有效降低和预防心血管方面的疾病。

山楂 山楂味酸带甘，富含丰富的维生素 C、胡萝卜素等物质，能阻拦并减少自由基的生成，常吃山楂还能减少体内脂肪的吸收，具有降压、降脂的作用，还能减少肝脏内脂肪含量，预防脂肪肝。

桑葚 桑葚味甘带酸，能改善肝脏气血运行不畅。桑葚中铁元素和维生素 C 含量非常高，这两种元素可以促进红细胞造血，对于肝血不足引起的面色苍白、四肢冰凉等症状有很好的改善效果。

菊花 菊花味甘略苦，入肝经，具有清热解毒的作用，肝火旺盛的人，常食菊花可以改善头晕目眩的症状，对于肝经中湿热堆积有很好的缓解效果，改善因肝火上攻所引起的眼睛红肿刺痛，菊花还能有效降血脂、降胆固醇，适合保养肝脏。

■ 杨柳

■ 妇幼保健

备孕期改善营养系列(一)

什么是备孕期妇女？备孕期是指育龄妇女有计划地怀孕并对优生进行必要的前期准备，是优生和优生育的重要前提。备孕期妇女的营养状况直接关系到孕育和哺育新生命的质量，并对妇女及其下一代的健康水平产生深远的影响。为保证成功怀孕，提高生育质量，预防不良妊娠结局，夫妻双方均需要在孕前做好相应的准备。

健康的身体状况、均衡的营养和合理的饮食习惯均是孕育新生命所必需的物质基础。通过合理地改善营养、避免缺乏营养、调整心情和改变生活方式等，大部分人群都能达到预期的效果。那么孕前需要进行哪些前期准备呢？

孕前调整体重至适宜水平，通常我们是根据体重指数(BMI)来衡量，BMI 指数在 18.5~24.9 为理想水平，25.0~29.9 为超重，≥30 为肥胖。体重过低或肥胖者均应调整体重，使 BMI 达到理想水平，保证平衡膳食并维持适宜体重，以最佳的生理状态孕育新生命。

1.孕前体重过低容易增加胎

儿生长发育受限、低出生体重儿或早产儿的发生风险，而胎儿生长发育受限与成年期的心血管疾病、糖尿病等慢性疾病亦有相关性。当备孕期的妇女处于低体重时，可通过增加食物量和规律的运动来增加体重，每天可有 1 至 2 次加餐，如每天增加牛奶 200 毫升或谷物 / 畜肉类 50 克，或蛋类 / 鱼类 75 克。

2.孕前超重或肥胖均容易导致妊娠期高血压疾病、妊娠期糖尿病、巨大儿、剖宫产率升高等的发生风险，而且孕前糖尿病和肥胖不仅增加出生缺陷儿的概率，还与后代成年后肥胖等发生相关。当备孕期妇女处于超重或肥胖时，应改变不良的饮食习惯，减慢进食速度，避免过量饮食，减少高能量、高脂肪、高热量及高糖类等食物的摄入，多选择低糖、富含膳食纤维、高营养的食物，同时更加需要的是增加运动，每天至少需要 1 小时左右中等强度的运动，但应避免强度过大的运动量而造成的不良影响。

所以体重过低或超重，甚至肥胖均会对备孕期妇女造成各种不良的影响。

■ 彭业彪

■ 濮阳眼科

“最美护士”石晓燕：

无悔青春献护理 坚守初心写芳华

在 2019 年度“濮阳榜样·最美人物”系列评选活动中，通过层层发动、择优推荐、严格审核、投票公示等程序，市眼科医院(市第二人民医院)石晓燕获得“最美护士”荣誉称号。

石晓燕——市眼科医院一病区护士长，在 16 年的护理生涯中，她始终保持着吃苦耐劳、艰苦奋斗的本色，不忘初心、牢记使命，爱岗敬业，尽职尽责，勇挑重担，积极投身护理事业，用真诚、爱心为患者守护光明，书写着平凡而又光彩的人生。

■ 用心服务 体现爱心传承

石晓燕常说：“做好护理工作是需要爱心和奉献精神的，要把病人放在心上，设身处地为他们着想。”她是这样说的，也是这样做的。

眼科治疗以局部治疗为主，患者一听说在眼上打针都比较紧张，有的甚至拒绝治疗，对这种情况，她都会到患者床边向患者及家属详细讲解治疗常识及用药的重要性，并告诉他们一些饮食保健、用药方法、住院须知、心理护理、术后康复等健康宣教知识，让患者消除疑虑、放下包袱。

石晓燕给每位出院患者一张她的名片，告诉患者：“我就是你在医院的熟人，以后有什么事情，都可以打电话给我。”经常有出院的患者给她打电话，无论他们是咨询病情还是询问用药，她都会热情地解答。

■ 言传身教 打造一流团队

护士长是医院的基层管理者，除了抓好科室的护理质量和护理安全，更需要贴近每一位患者，温暖病人们的心。石晓燕每天坚持早、晚两次护理查房，节假日查房，检查护士工作的质量，病人的病情变化是否能及时发现，找出可能存在的问题，将各项护理隐患处理在萌芽状态。

她还拿出自己的部分工资奖金作为年轻护士的教育基金，鼓励大家学习，她所做的点点滴滴时刻影响和激励着她的团队。

石晓燕是年轻护士们的好老师，好大姐。正所谓“一份耕耘一份收获”，她所带的团队多次被评为“濮阳市优质服务示范科室”。

■ 甘于奉献 坚持患者至上

工作中也常有不被患者理解的时候，石晓燕还记得，有次病区收治了一位青光眼患者，护士为老人安排了 47 床，老人一听有“4”，怒火冲天。石晓燕急忙把老人扶到办公室，刚说出：“大爷，我是咱们病区的护士长，现在由于住院人数多……”还没等话说完，老人就说：“我不管人不多，反正我不住带 4 的床位，赶紧给我换了。”说完就气冲冲地回到病房，并投诉了石晓燕。石晓燕内心感到无比委屈和无助，然而想到了护士的天职，想到了病人生病时的痛苦，顿时觉得自己的委屈算不了什么。

手术后，她亲自接这位老人回到病房。她发现老人有些怕冷，于是马上为老人加了一床被子。第二天查房时，她微笑着问：“大爷手术很成功，伤口还疼吗？”老人一脸通红：“闺女，昨天的事儿是大爷的错，是我一时气急了，我马上给你们领导解释，千万别生大爷的气啊。”这个场景让她想起了一首歌《爱的奉献》，关心病人、热情待患才是爱的奉献，只有得到患者的认可，才是一名合格的护理人员。

默默地奉献、辛勤地努力，16 年的护理工作使她尝到了病人感谢时的甜，愧对家人时的酸，工作繁忙时的苦，被病人责难时的辣。用心去服务，用爱去服务，她把感情融入平凡的工作中，把满腔热情奉献给她热爱的护理事业，把爱心送到每一位患者的心中，石晓燕就是这样，在平凡的岗位上履行着一个护士的神圣职责。

■ 刘欣

濮阳市眼科医院(市二院)
预约咨询电话：0393-8222199
24 小时值班电话：8222167



珍视生命 享受清洁空气

中共濮阳市委门户网站—濮阳网室内空气检测治理中心

治理项目：清除甲醛、苯、氨、TVOC
业务范围：新建学校、医院、宾馆、饭店、办公室、会议室等公共场所及家庭新居

地址：濮阳日报社大门北侧 20 米

电话：

0393-8917869

手机：

15083295960

翟经理(微信同号)

需要改变的家装认

■ 识误区

●误区一：新房放一下就没事了。这是典型的治标不治本的方法。有害气体潜伏期很长，甲苯、二甲苯的潜伏期在 1 年以上，危害最大的甲醛的潜伏期能达 3~15 年。

●误区二：无刺激性气味就无污染。其实，那些闻不到的有害气体足以让你不知不觉中毒。甲醛超标 3 倍以下时闻不到刺激性气味，闻到刺激性气味时已超标 4 至 8 倍以上。而且像二氧化碳、一氧化碳、苯系物等气体和放射物质，人是闻不到的。

●误区三：使用合格材料就环保。事实上，达标的环保材料不是不含有害物质，只是在限量范围内。如果在一间房内大量使用同一种材料，由于累加效应，也可能导致室内空气质量不符合要求，甚至严重超标。

●误区四：放些绿植就能除甲醛。这种认知大错特错。绿植的确对某些有害气体有吸收作用，但作用非常有限。而植物的光合作用只在白天，夜晚时它跟人体一样是吸入氧气呼出二氧化碳，对人体同样有伤害。

●误区五：掩盖味道就能根除污染。“装修后用芳香剂、柚子皮、茶叶、醋等弄弄就行了”。这种做法只是用其他的气味来掩盖室内刺激气味，等于自欺欺人。

●误区六：基础装修，检测合格就环保。装修公司检测合格就安全了吗？其实不然！业主不能保证自己另外购置的家具和软装都是环保的，定做的墙体柜、橱柜、吊顶及电视柜、床柜、窗帘等都是有有害气体含量超标的重要源头。

●误区七：室内甲醛不超标就等于环保。很多装修业主对环保理解仅限于甲醛，而甲醛只是污染气体的一种，还有苯、二甲苯等气体污染。

濮阳网室内空气检测治理中心



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