



立春养生 重在调理肝气

调整作息,早睡早起;饮食以清淡为主,宜甘少酸

立春节气之后,温暖与生长的气息日渐浓厚。在中医看来,立春也是阳气初生之时,万物渐次苏醒,万物生命力最旺盛。这个时节,养生重点要顺应春天“阳气初发万物始生”的特点。

厦门市中医院体质调理专病门诊副主任医师李步双介绍,春属木,与肝经相应,宜养肝气,饮食要以“平肝息风、滋养肝阴”为主,以顺应春夏养阳的原则。

A 适当运动 吸纳清气唤醒阳气

立春是万物复苏的开始,人的身体和情绪也会不知不觉发生变化,这也是中医理论中“人与自然相应”的表现。李步双说,俗话说“春生夏长秋收冬藏”,其中,春与五脏的“肝”相应。肝主筋、主藏血、主情志,喜调达,恶抑郁。春季养生,一定要关注与肝胆经及其功能相关的因素。

春季养生应注重运动。《黄帝内经》指出:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生……此春气之应,养生之道也。逆之则伤肝……”意指春季人们应该入夜即睡,早起起身,披散头发,解开衣带,使形体舒缓,放宽步子,在庭院中漫步,使精神愉快,胸怀开朗,保持生机。

李步双说,春天万物阳气生发,适当的运动不仅能够调动身体的阳气,让人体的气机向上向外,也有利于推动冬天封藏的精、血、气到达四肢经脉,达到改善四肢关节功能的效果。春天的阳光中阳气较足,人体更易吸纳自然界当中的清气、阳气。

所以,在这个季节要尽量唤醒身体,多做类似伸懒腰的动作——如八段锦当中的“举手托天理三焦”和“左右开弓似射雕”。这两个动作都有益于气的抒发和筋的伸展。筋脉得气血濡养,则弹韧而有力。饱受颈椎病、肩背部肌肉筋膜炎、腰肌劳损疼痛困扰的患者非常适合这项运动。

B 身心愉快 调整作息早睡早起

《黄帝内经》提到:“逆春气则少阳不生,肝气内变。”经过一个冬天的收藏,立春以后气温逐渐升高,万物复苏,外界属于这种生发向上的环境,人体的肝脏在这个时候波动是比较大的,肝火比较大,情绪波动也会比较大。

李步双说,中医认为,春属木,与肝相应。调节情志应顺应节气,戒怒忌忧。立春养生以养肝为主,中医理论认为“肝主情志”“怒伤肝”。过度生气发怒会使肝气上逆,引起肝阳上亢甚至

肝风内动。良好的情绪有助于肝气疏泄,如果肝阳升发无力,或肝气郁而不发,则容易导致抑郁症。所以,养肝的关键就是要保持心情舒畅,戒暴怒或心情忧郁。

在日常生活中,要学会精神放松、宽容、乐观,同时多从事户外活动,登高望远,踏春游玩,以排解孤独、愁闷的情绪。还可以通过多晒太阳等调节情绪的方法,使春阳之气得以宣达,从而达到人体脏腑功能正常运行的目的。

C 饮食清淡 按摩穴位疏肝理气

在饮食调养方面,也要考虑春季护肝和阳气生发的特质,适当多吃一些具有辛甘发散性质的食物:如油菜、香菜、韭菜、洋葱、芥菜、白萝卜、茼蒿、大头菜、茴香、白菜、芹菜、菠菜等。

厦门瑞来春堂中医门诊部负责人周本草说,春季饮食尽可能以清淡为主,宜甘少酸,像羊肉、鹌鹑、海鱼、虾、螃蟹等酸性食物要尽量少食。

立春开始,万物生发,阳气经过“冬三月”的闭藏,难免有些怠惰了,这个时候,可以通过穴位按摩或者艾灸,让阳气“苏醒”过来。

李步双推荐,点揉阳陵泉穴(位于小腿外侧之腓骨小头稍前凹陷中),有舒筋活络、疏肝理气的效果。还可以艾灸或温熨大椎穴、风门穴,有助于益气壮阳,帮助阳气上发。(据《厦门晚报》)

银川市救治基地 完成运营压力测试

本报讯(记者 李莹)“银川市救治基地经启动后的运营压力测试,供氧、供水、供电正常,入院登记、缴费、结算流程畅通,医疗救治工作严谨有序,患者病情及运营平稳。”近日,银川市救治基地提交了第一阶段的运营压力测试成绩单。

为提高银川地区医疗救治能力,银川市批准将已建成、正在交付使用中的银川市第一人民医院滨河院区儿科综合楼改建为银川市救治基地,主要收治合并有重症高危因素但未危及生命的新冠病毒感染者。经过改建,银川市救治基地设置床位300张,配置各类医疗设备210余台,设置导诊处、入院登记、检验科、药房、移动DR、心电图等功能区。救治基地信息化建设完善,包括HIS、远程心电、影像、会诊、监控系统,满足医疗救治的需要。

救治基地收治的患者以老年患者为主,最高年龄79岁,主要诊断为新型冠状病毒感染,部分患者合并高血压病、2型糖尿病、冠心病等心脑血管疾病。该救治基地平稳运营将极大缓解银川市医疗机构接诊压力,进一步满足新冠病毒感染患者的就诊需求。

银川市妇幼保健院收治 多例支气管异物患儿

本报讯(记者 李莹)日前,记者从银川市妇幼保健院获悉,该院收治多例支气管异物患儿,医生提醒家长尽量不要给低龄小朋友吃坚果类食物。

近日,银川市妇幼保健院普儿科收入一名4岁男孩,入院前一天该患儿进食瓜子后出现剧烈呛咳,于当日下午咳嗽频繁收治入院。经医生检查诊断为气道异物梗阻,第二天进行全身麻醉喉罩辅助通气下电子支气管镜异物取出术。在医护及麻醉医生的紧密配合下,用异物网篮取出一枚大小约2.0cm×0.5cm的瓜子,仅用了10分钟,异物就被顺利取出,患儿生命体征平稳。

隔天,又有一名1岁5个月的女孩因一周前进食大米饭后出现呛咳,急查胸部CT诊断为“右肺支气管异物”,进行全麻下异物取出术,顺利取出0.5cm×0.2cm一粒坚果。

医生提醒,家长有3岁以下儿童不要给吃坚果类食物,还有玩具中有小零件的也不要给孩子接触,一旦吞食后果不堪设想。

经皮椎弓根螺钉内固定术 为腰椎骨折患者带来福音

本报讯(记者 李莹)近日,银川市第二人民医院骨科成功开展多例腰椎骨折经皮椎弓根螺钉内固定术,患者术后均恢复良好。

57岁的吕阿姨在干活时不慎摔倒,腰部受伤疼痛导致活动受限,被家人送至医院就诊。急诊科根据患者腰椎CT检查结果诊断为“腰椎骨折”。为减轻患者治疗痛苦,帮助患者尽快恢复正常生活,专家团队进行术前综合评估后选择了手术创伤小、恢复快的“腰椎骨折经皮椎弓根螺钉内固定术”。术中,手术团队运用C臂机透视定位,经皮打孔植入钉棒内固定系统,术后骨折复位满意,螺钉固定位置良好,椎体高度恢复满意。整个手术顺利完成,用时短,出血量少。患者术后3天能下床活动,复查X光片及CT骨折位固定良好。

近年来,银川市第二人民医院骨科作为银川市重点学科建设科室,发展业务技术,提高医疗服务质量,为银川市及周边市县患者带来福音。

吃出健康

人参黄芪黑鱼汤益气补虚

给大家推荐一款当季进补药膳——人参黄芪黑鱼汤。具体做法是:取黑鱼1条(约250克),人参15克,黄芪30克,红枣3枚。将人参洗净切片;黑鱼去鳞、鳃、内脏,洗净;黄芪、红枣(去核)洗净。把全部食材一齐放入炖盅内,加开水适量,小火隔水炖两小时,喝汤吃肉即可。此汤可益气、养血、补虚,尤其适合面色苍白、神疲乏力、食少体倦、头晕耳鸣、容易感冒者食用。(据《快乐老人报》)

燕麦牛肉丸辅助稳血糖



给大家介绍一道具有调理便秘、稳定血糖等功效的创意美食——燕麦牛肉丸。具体做法是:取牛肉300克,燕麦100克,南瓜250克,食盐适量。将燕麦用温水浸泡后,与南瓜一起隔水蒸熟。然后将南瓜碾碎成泥,牛肉剁碎,三者混合均匀,再捏成丸状,隔水蒸熟即可。这是一款老少咸宜的美食。燕麦是一种富含纤维、B族维生素的食品,具有调控胆固醇、调节血糖、润肠通便的功效。南瓜有润肺化痰、调节血脂、血糖等作用。搭配牛肉做成丸子,特别适合大便不通、血糖、血脂异常的人群。(据《快乐老人报》)

体虚有苗头 调理应对症

很多人认为,人到一定岁数后,身体都会变虚。事实上,体虚有苗头,日常对症调理,可以延缓衰老、预防疾病。

肾虚苗头:眼睛干涩。眼睛干涩往往是肾虚的苗头,它比肾虚的其他表现,如夜间小便次数多、腰膝酸软等都要明显。当出现眼睛干涩症状时,可以通过揉眼周的方法来缓解。具体方法是:用清水沾湿双手,轻揉眼周,刺激眼周的睛明穴、承泣穴等重要穴位。

阳虚苗头:下肢凉。腰膝酸痛、下肢凉,往往是阳气虚的苗头。针对这些问题,可以用花椒艾叶泡脚来帮助调理。具体方法是:取花椒、艾叶各15克,用纱布包裹制成泡脚包,放入锅中煮4至5分钟。将药汁倒入泡脚桶中,放凉至40℃左右,泡脚15至20分钟至身体微微发汗。配合按摩左右脚的涌泉穴(脚心位置)各100次,效果会更好。

肝肾虚苗头:骨质疏松。部分中老年人患有骨质疏松症,一跌倒就容易骨折,而骨质疏松正是肝肾虚的苗头。中医认为,肾主骨,肾气虚了,骨头失养,就容易出问题;肝主筋,肝血不足、肝阴不足后,会让筋松弛,骨头就容易脱位。针对中老年人筋骨疼痛、骨质疏松的问题,建议用黄瓜籽粉泡水喝,能帮助改善关节退化、上楼腿疼等不适。具体方法是:每天取一勺黄瓜籽粉,放入牛奶或者粥里搅匀服用即可。(据《侨乡科技报》)

吸烟有碍伤口愈合



(资料图片)

临床发现,患者术后伤口愈合不良与多种因素有关,吸烟就是其中一种。吸烟不利于伤口愈合,是多因素作用的结果。香烟中的尼古丁可导致微小血管收缩,减少伤口和缝合皮肤区域的血液循环;使红细胞、成纤维细胞或巨噬细胞数量减少,其中成纤维细胞和巨噬细胞是促进伤口愈合的主要细胞。香烟中的一氧化碳可以抑制血红蛋白与氧气的结合,减少外周氧气的释放,导致组织氧灌注不足,使得细胞缺氧致伤口愈合延迟和胶原蛋白合成延迟。因此,外科、骨科、显微外科等手术后的患者应严格戒烟,家属要精心做好术后患者的照顾工作,才能促进伤口早日痊愈。(据《家庭医生报》)

寒假结束 这样摆脱开学综合征



新华社发

然会影响学习质量。其次是调整饮食结构。寒假及春

高龄产妇感染新冠几度病危 自治区人民医院精心救治母子平安

现白肺状态,情况十分危急。面对死神发起的挑战,妇产科争分夺秒,在患者转入重症监护室后全力配合相关科室开展救治。经过用药、治疗、呵护,目前程程不仅各方面指标都恢复正常,剖宫产伤口也愈合良好。

自治区人民医院妇产科除开展常规诊疗救治以外,还承担着全区危重症孕产妇的救治工作,情况最紧急的时候,自治区人民医院妇产科只有7名在岗医生,要管理将近60名病人。“我是

在值班门诊时,感觉自己状态不好,8时门诊结束后回到家中就发现自己发烧了。”自治区人民医院妇产科副主任医师张娜告诉记者,医护人员感染新型冠状病毒后,居家休息一两天就会主动要求返岗投入工作。据悉,2022年12月期间,自治区人民医院妇产科共接生新生儿184人,基本与之前月份基本持平,所接孕产妇中,近85%患者呈新冠阳性。

(纳紫璇)

勤洗手 少聚集 戴口罩

日常疫情防控仍需科学精准

措施。

“在疫情常态化防控下,市民不需要像之前那样紧张,可以适当优化个人日常防控行为,在不影响正常生活情况下,以最优的措施达到最好的效果。”王秀琴说,比如佩戴口罩,除了在发热门诊的医务人员、病人及重点人群等有特殊需求的应佩戴N95或KN95,一般人群佩戴医用外科口罩就可以达到防护效果。在日常生活中,仍然要注意勤洗手,少聚集,没有接种禁忌症的人群及近半年内没有感染过的人群一定要接种疫苗。居家和工作场所定时开窗通风,做好居室日常卫生。老年人、慢性基础病患者、孕妇、儿童和伤残人士等人群应尽量减少前往人群密集的公共场所,确需前往应全程佩戴口罩,密切关注自身健康状况,必要时

及时就诊。

自我国对新冠病毒感染实施“乙类乙管”后,许多人都经历过感染高峰的冲击,虽然感染者形成抗体,但是否有变异株的存在还是未知之数。“我们倡导群众积极行动起来,担负起护卫自身健康、家人健康和群体健康的责任,继续做好个人防护,做自己健康的第一责任人。”王秀琴说。

王秀琴提到还应关注重点行业人员的防疫行为,包括公安、交通、物流、快递、水电暖等保供行业,应建立关键岗位、关键程序工作人员轮岗、备岗制度,按照轮岗、备岗机制安排预备队进驻轮岗,尽量减少疫情对行业正常运转的影响。督促员工做好自我健康监测,并开展抗原或核酸检测,阳性人员不提倡带病工作。