

TOP 养生 | 健康情报站

小雪:为冬天开道 衣食住行咋养生看这里

衣 小雪一到,穿衣戴帽

“很多人认为,衣服裹得越紧越暖和,其实不然。”专家称,衣服太紧太厚,不但会限制身体活动,还会影响血液循环。所以冬季穿衣感觉温暖就可以了。一般来说,

老人衣着应以质轻暖和为宜,年轻人穿衣不可过厚,婴幼儿体温调节能力低,应以保暖为主,但切忌捂得过多,出汗。头部由于裸露在外面,所以戴帽子很重要,最好能捂住耳朵。

食 清除内火,适宜温补

这个节气里,室内暖气都开始供暖,外面寒冷,人们穿得严实,体内的热气散发不出去,就容易生“内火”,也就是人们常说的容易上火,口腔溃疡、脸上疙瘩多就是内

火的表现。养生专家告诫大家,过于麻辣的食物这时最好不要吃,建议大家可以多喝点热汤,比如白菜豆腐汤、菠菜豆腐汤、羊肉白萝卜汤等,既暖和又能滋补津液。

住 虚邪贼风,避之有时

小雪节气的前后,天气时常是阴冷晦暗的,此时人们的心情也会受其影响,特别是那些患有抑郁症的朋友更容易加重病情,所以这个节气里患有抑郁症的朋

友们要学会在光照少的日子里调养自己。对外,要顺应自然界变化和避免邪气的侵袭;对内,要谨守虚无,心神宁静。

行 早睡早起,增强体质

小雪节气之后,寒冷阴邪是最大的养生“杀手”,对本身就阳气偏弱的老年人来说,起床或晨练过早,很容易受到寒邪侵袭。太阳出来后半小时,外界寒气渐退、稍有暖意之时就起床适当运动、晒晒太阳,帮助提升体内的阳气,以保证一天的精力更充沛些。



■聚焦皮肤科大事件

河南省医学科学院皮肤病医院正式挂牌成立



11月18日上午,河南皮肤科盛事——“河南省医学科学院皮肤病医院签约暨揭牌仪式”在河南整形美容医院皮肤诊疗中心隆重举行。自此,河南整形美容医院皮肤诊疗中心正式升级为河南省医学科学院皮肤病医院。

据了解,为提升河南省皮肤科整体发展水平、创建河南省实力最强的皮肤病专科医院,双方强强联合成立河南省医学科学院皮肤病医院。这不仅标志着河南省医学科学院皮肤病医疗质量、内涵建设、专业度将有大幅度提升,也将促进皮肤科新的研究成果、治疗技术在临床的应用,提升我省皮肤科整体诊疗水平。

通过这次合作,河南省医学科学院将在医院管理、学科建设、专家资源、科研课题、学术论文、学术会议、重点学科建设等方面给予医院大力支持。借助河南整形美容医院皮肤诊疗中心这个优秀的平台,河南省医学科学院把先进的科研技术推广出来,将先进的医疗理念、人才、技术引进来,不断推动医院科技实力和管理水平。

回归医疗本质,重塑行业本真。据了解,未来河南省医学科学院皮肤病医院将会成为河南省内规模最大、技术力量最强的专科医院,并通过医院的发展,用更加高精尖的皮肤病学科技术造福中原百姓!

张玉韩 文/图

■健康快递

免费赠药一年,海思科为河南乙肝患者献爱心

11月22日,由河南省慈善总会主办的“河南省慈善总会甘倍轻(恩替卡韦胶囊)慈善捐助”仪式在郑州举行。海思科医药集团将向河南省城市低保户和农村特困户中的乙肝患者捐献治疗乙肝药物——甘倍轻(恩替卡韦胶囊)。此次捐献将免费为2000名乙肝

患者提供治疗12个月的药物,总计近52000盒药品。

捐助现场,海思科医药集团董事长常务副总裁范秀莲表示:“捐助旨在为那些经济困难的乙肝患者提供一些帮助,并希望全社会都能关注乙肝患者,给他们更多的关爱和温暖,未来将持

续在河南省开展药品援助项目。”

海思科医药集团此次慈善赠药活动,将在河南省传染病医院(郑州市第六人民医院)开展,所有符合免费赠药条件的患者都可以在河南慈善总会的官方网站下载表格,并前往河南省传染病医院申请免费赠药。

