

# 白露节气“勿露身” 养生从吃穿住行开始



## 白露时节养什么?

俗话说,“白露秋分夜,一夜冷一夜”。白露后气温开始下降,天气逐渐转凉,此时养生的重点在于为过冬做好身体的储备。

### 补肾气

坚持晚上用温水泡脚,水没过脚踝,泡到身体微微出汗最好,泡脚的同时可以搓搓耳朵和腰部。中医认为,肾开窍于耳,腰为肾之府,肾以温为补,所以要经常搓一搓耳朵和腰部,以养肾气。

注意保阳气,秋冻应讲究适度。俗语说“白露不露身”,就是在提醒人们,早晚温差较大容易诱发伤风感冒或导致旧病复发。白露过后不能再像夏天一样赤膊露身了,晚上睡觉应撤去凉席,注意腹部保暖,不能露脐,以护肾气。

### 润肺气

白露时节燥令当行,燥气容易耗伤人体的津液,导致口咽干苦、大便干结、皮肤干裂等。中医认为,肺喜润恶燥,因此白露时节要润肺气。建议少吃或不吃鱼虾海鲜、生冷炙烩和辛辣酸咸甘肥之品,多食富含维生素的食物。

推荐自制大枣百合汤:大枣10枚,百合60克,冰糖适量,炖汤食用,有补中益气、润肺止咳、健脾养胃的功效。每天早晨用清水润鼻腔,夜间在屋内放一盆水保持空气湿润,都是缓解秋燥、润肺气的好方法。

“蒹葭苍苍,白露为霜。”9月7日是二十四节气中的白露,因夜间温度低,露水凝结呈现“白露”而得名。过了白露,人们容易出现口干、唇干、咽干、皮肤干燥等症状,这就是典型的“秋燥”。季节交替最易生病,到底应该怎样补充营养,全面调理身体呢? 新郑时报 邓春丽

## 白露时节养生要注意什么?

**穿:注意保暖,早晚添加衣物**

早晚温差较大,很容易诱发伤风感冒或导致旧病复发。此时在注意腰腹部、膝关节保暖的同时,还要预防感冒。根据气温变化适当增减衣服,民间常说的“春捂秋冻”并不适合老人、儿童。

晚上睡觉切记不要暴露腹部,因为肚脐部位由于表皮薄,皮下没有脂肪组织,但有丰富的神经末梢和神经丛,对外部刺激敏感。如果寒气直中肠胃,就会发生急性腹痛、腹泻、呕吐。



**住:早睡早起,保证充足睡眠**

天气转凉,出现秋乏应早睡早起,保证充足的睡眠,能保护心脏。中医注重形体和精神的调养,“眠食二者,为养生之要务”,良好的睡眠有“养阴培元”之效。进行适当的体育锻炼,增强身体素质,比如跑步、爬山等有氧运动,但不能大强度锻炼,应循序渐进。

建议午饭过后,大家可进行40分钟的午睡;晚上睡觉的时间最好在晚上11点之前,因为晚上11点到凌晨1点是阳气最弱、阴气最盛的时候。

**吃:少食多餐,多吃熟软开胃食物**

天气冷暖多变,此时贪食寒凉,容易使脾胃的机能变得不正常,损伤脾胃阳气,尤其是脾胃虚寒者更应禁忌。因此,要注意调理脾胃,适当增加蛋白质的摄入量,多吃一些豆制品、蛋类、奶类、鸡蛋、牛奶等。消化道不适的人应当少食多餐,多吃熟软开胃易消化的食物,少吃油腻食物。

**行:动静结合,适宜户外运动**

可根据身体情况和需要做些健身操、小球类运动,周末可尝试登山等户外活动。在进行户外运动前,市民一定要做好准备活动,一般以做到身体发热为宜。锻炼时不宜一下脱得太多,应待身体发热后,方可脱下过多的衣物,锻炼后切忌穿汗湿的衣服在冷风中逗留,以防着凉。

进行户外活动时要做好防晒措施;及时补水,运动后喝点淡盐水,补充在运动过程中流失的盐分;不宜空腹运动,因为空腹时易中暑;户外活动中如果觉得不舒服应立即停止,并到阴凉处休息。

## 新郑市人民医院解放路院区微创手术让爱美的她远离疤痕 “患者的健康才是医生在意和看重的”



骨科诊疗中心三病区全体医护人员

近日,新郑市人民医院解放路院区骨科诊疗中心三病区为一位胸腰椎骨折的年轻女性患者实施经皮穿刺复位椎弓根钉内固定微创手术,使其远离疤痕,留住美丽。

新郑时报 邓春丽 通讯员 杨东红



手术进行中 资料图片

## 20多岁的患者胸椎和腰椎受伤严重

据了解,该患者20多岁,8月10日,她不慎从电动车上摔下受伤,当即感到胸部、腰部、背部、骶尾部剧烈疼痛,且胸部、背部活动受限,没有办法站立,在家人的陪同下,来到新郑市人民医院解放路院区。经检查确诊为胸椎和腰椎两个节段骨折,需要手术治疗。

在完善相关检查及与家属沟通后,考虑到传统的手术方案需要在背部切约13厘米的切口,疤痕较大,且周围肌肉破坏严重。同时,出血量也较多,这对于在一个多月前进行过剖宫产手术的患者来说危害性较大。而且手术在夏季,患者伤口容易感染,术后恢复也较慢。

## 打破传统,大胆创新,尽量减少对患者的伤害

综合以上因素考虑,新郑市人民医院解放路院区骨科诊疗中心三病区主任冯小庆打破传统,大胆创新,决定为患者实施胸12腰1椎体压缩骨折后路经皮穿刺复位椎弓根钉内固定术。该手术仅用几个1厘米皮肤切口对两个节段的腰椎骨折进行复位内固定,创伤小,出血少,对于一个多月前进行过剖宫产手术的患者来说有极大的好处。经过医护人员两小时的

密切配合,手术顺利完成。在这两小时手术时间内,却隐藏着对医生身体的直接危害,因为医生要接受长时间的X线辐射。即使这样,冯小庆却说,患者的健康才是医生在意和看重的。在新郑市人民医院解放路院区“让病人放心”的服务理念下,冯小庆主任携骨科三病区医生积极开展骨科微创治疗,给患者留下最少的伤害,做到人文关怀。

## 治疗老年性膝关节病有了直接有效的方法

目前骨科三病区开展的膝关节镜下关节清理术+腓骨近端截骨术就是最好的体现,此手术是目前治疗老年性膝关节病花费少又直接有效的方法。腓骨近端截骨术,减轻膝关节内侧压力,对减轻

膝关节骨性关节炎疼痛有良好效果,联合应用膝关节镜清理术,可改善关节稳定性和关节内环境,有效缓解患者骨性关节炎疼痛及病情发展,且住院时间短,费用相对低。