

今天是二十四节气中的“小寒”，这是一年中气温最低的节气，“小寒大寒，冻成一团。”根据气象资料，只有少数年份的大寒气温低于小寒。因此，小寒标志着开始进入一年中最寒冷的日子。中医认为，此时是阴邪最盛的时期！“阴极之至，阳气始生”，所以别让寒邪入体，平安度过这一段冷天气，才能为春天的健康储备能量，小寒一定要注重养生，记住“五个4”，健健康康到新年！ 新郑时报 邓春丽

# 小寒如约至 养生记住“五个4”

## 小寒强身要4搓

- ① 搓足心——暖脚补肾  
不但可以补肾安神，对预防失眠也有很好的效果。
- ② 搓腹部——保健脾胃  
长期坚持这么做，可以调理脾胃、预防便秘。
- ③ 搓腰部——补肾壮腰  
能疏通带脉、强壮腰脊和固精益肾，对缓解腰部酸痛、预防腰肌劳损以及女性的痛经有很好的效果。
- ④ 搓颈部——暖身驱寒  
大椎穴位于颈后最突出的骨头下方，在人体督脉线上，是阴阳经交会之处。若外出归来全身发冷，可是试试搓揉大椎穴暖身。

## 小寒饮食要4补

- ① 气虚——黄芪牛肉汤  
做法：将黄芪、党参各12克洗净，放在双层纱布袋内封住口做成中药包；牛肉洗净切块煮去血水，与中药包和姜、葱大火煮开，撇去浮沫；加料酒，小火炖两小时；最后加入少许盐和胡椒粉即可。
- ② 阴虚——沙参老鸭汤  
做法：取老鸭一只，剁块，焯水，油锅爆炒入料酒，炒出香味，将浸泡好的沙参，入净布包起，放入砂锅内同老鸭一同小火微煲，直至酥软，加入调料上桌即可食之。
- ③ 血虚——鸡丝阿胶汤  
做法：100克鸡脯肉洗净切丝；80克阿胶切小块，放沸水锅内隔水蒸化；10克生姜去皮切片；将处理后的鸡肉丝、阿胶、姜片及1000克鲜牛奶同放炖盅内，盖上盅盖；隔水炖1小时，取出，加入2克精盐调味即成。
- ④ 阳虚——干姜肉桂羊肉汤  
做法：羊肉150克切块，与30克拍碎的干姜、15克肉桂共炖至肉烂，调入盐、葱花、花椒面，趁热吃肉喝汤即可。

- ① 跳绳  
跳绳前后可原地踏步，使满身肌肉伸展，能有助于跳前热身、跳后降温。天天可跳2~3次，每次10~15分钟。
- ② 慢跑  
户外慢跑仍对身体有许多益处，利于增强人体的免疫系统，从而降低患感冒的风险。冬季跑步最重要的是要注意保暖。

- ① 头颈要暖——围脖帽子  
头部是神经中枢所在地，中医讲为“头为诸阳之会”；而颈部脂肪少，又是颈动脉所在地，散发的热能较大。头颈受风寒侵袭，很容易诱发伤风感冒、头痛，甚至心脑血管疾病。
- ② 腰背要暖——晒晒太阳  
后背是人体督脉的循行之处，督脉被称为“阳脉之海”，具有调节阳经气血的作用。

小寒时节要“早睡早起”，冬季子时(23:00~1:00)是一天

- ③ 散步  
做好防寒措施，走到微微出汗时效果最好，既有益健康，又能在散步中慢慢放松心情。
- ④ 踢毽子  
可有效地训练机体的协调性、柔韧性和灵活性，保护心肺功能，促使胃肠蠕动加快，延缓大脑衰老。

- ③ 腹部要暖——试试按摩  
腹部是连接身体上下的枢纽，人体身上很多重要的穴位都在此，如神阙、气海、关元等。

中阴气最重的时候，这个时候休息，最能养阴，睡眠效果最

## 小寒时节要4动

## 小寒防寒要4暖

## 小寒睡眠遵4字

好，而且睡眠质量最好，可以起到事半功倍的作用。

建议：腹部保暖除了平时要保证穿着外，也可两手搓热后按摩腹部，来提高自身的驱寒能力。

建议：除了穿保暖的鞋子外，最好睡觉前用热水泡脚，然后用力揉搓脚心，促进血液循环。

# 医术精湛医德高 患者满意评价好

## 新郑市人民医院人民路院区五科医护人员获患者赠锦旗



### 科室特色：

内五科是以肾病、内分泌为专业开展的科室，医护人员共17人，副主任医师2名，主治医师4名，硕士研究生2名。

**开展项目：**连续动态血糖监测、糖尿病足诊断箱、胰岛素泵持续皮下注射胰岛素、糖化血红蛋白测定、尿微量白蛋白测定。

① 胰岛素泵治疗1型或2型糖尿病患者：胰岛素泵可完全模拟人类胰腺，分为基础量和餐前量，胰岛素用量少，降糖平稳，大大降低糖尿病患者远期并发症。对于新发糖尿病患者强化治疗，胰腺功能差顽固、难治性糖尿病

取得了良好成果。  
② 利用中药泡脚治疗糖尿病患者双足麻木：糖尿病神经病变患者双足麻木、感觉异常，观察100例患者，单用西药治疗效果差，联合中药泡脚治疗1周，双足麻木、疼痛明显缓解。

③ 应用利拉鲁肽治疗肥胖2型糖尿病患者：经将近5年观察，3~6个月可减轻体重约1~5公斤，腹部及内脏脂肪明显减少，胰岛素抵抗减轻，胰腺功能难以修复，大部分病人可停用胰岛素治疗，仅用单一口服降糖药物血糖控制良好或完全停用降糖药物。

“感谢医护人员对我无微不至的照顾，以高尚的医德、精湛的医术使我身体康复，一面锦旗代表不了感激之情，我就做了两面，你们一定要收下。”2017年12月30日，新郑市人民医院人民路院区五科病区内，杨大爷紧紧握住科室主任李秋霞的手动情地说，并送上两面分别写着“医术精湛，医德高尚”“服务热情，仁爱有加”的锦旗。  
新郑时报 邓春丽 通讯员 谢奕潇 文/图

## 老两口患糖尿病，入院治疗病情逐渐好转

据李秋霞介绍，杨大爷是一名5年病史的糖尿病患者，最高时可达150/90mmHg，入院一周前因无明显诱因出现发热，他的老伴儿也有糖尿病史，近段时间也

有不妥，因为糖尿病一旦控制不当，会引发许多并发症，病情贻误不得，于是老两口就一起入住到内五科进行治疗。在规范、合理治疗和悉心关怀下，杨大爷和老

伴儿已经逐渐好转，目前血糖稳定，精神头十足，老两口纷纷表示，医生的治疗方案有效、护士们照顾的体贴，在这里住的也习惯，感觉就像在自己家一样。

## 过硬的技术、高尚的医德让患者家属竖起大拇指

“内五科的技术和服务都让人十分信服，我在这儿陪护是亲眼看到医生和护士是怎样对待患者的，他们想患者所想，事无巨细，都安排得妥当，让我们非常放心。”杨大爷的儿子感慨地说，“网上都说现在医患关系紧张，其实，有这样负责任的医护人员，技术过硬、医德高尚，患者哪里还会不满意呢。”说完他

禁不住又向内五科的医护人员竖起了大拇指。  
“一切以病人为中心，让病人方便，让病人放心”，是新郑市人民医院人民路院区的服务宗旨，也是全体员工牢记在心的使命，“以疗效来说话，以行动来关爱，想病人之所想，急病人之所急。”这是每位医护人员的入职承诺，此次获得患者杨

大爷及其家属的表彰，是对该院过去工作的肯定，也是对今后工作的鞭策。在新的一年里，新郑市人民医院人民路院区持续为患者创造一个温馨、和谐便捷的就诊环境，以精湛的医术、高尚的医德为患者全心全意服务，让那些饱受病痛折磨的患者早日康复，重燃对生活的希望。