

金秋又重阳 正是养生时

九九重阳,因为与“久久”同音,所以有长久长寿的含义。金秋季节,结伴郊游,登高饮酒赏菊有利于老人健身体、抒情志。今天,咱们来聊聊重阳节老年养生的有关问题。
新郑时报 李显文 整理

预防“秋燥”

燥为秋令,易伤津耗液。同时,秋季特别容易出现呼吸道疾病,比如支气管炎、支气管哮喘、鼻炎等,对于免疫力低下的老人更是如此。应对秋燥,应少

吃辛味的葱、姜、蒜、辣椒等,多吃一些酸味的水果、蔬菜和食品,以养肝气。这个季节,喝粥可以减轻人的胃肠道负担,对消化也有帮助。

适当运动,调养肺气

俗话说“一场秋雨一场寒”,秋风肃杀,天气渐凉,若坚持适宜的体育锻炼,中医上来说不仅可以调养肺气,提高

肺脏器官的功能,而且有利于增强各组织器官的免疫功能和身体对外界寒冷刺激的抵御能力。

少吃寒凉类水果

秋天阳气由升浮逐渐趋于沉降,生理功能趋于平静,阳气逐渐衰退,气候逐渐转凉。这个时节吃时令水果要注意,俗话说“秋瓜坏肚”,这个时候节气凉爽,瓜果吃太多容易损脾胃。比如,寒凉类水果有柑橘、香蕉、梨、柿子、

西瓜等。温热类水果有枣、桃、杏、龙眼、荔枝、葡萄、樱桃、石榴、菠萝等。甘平类水果有梅、李、山楂、苹果等。体质虚弱、面色苍白、体寒怕冷的人,应该选择温热性的水果,少摄入秋季寒凉的瓜果。

热水泡脚,胜似补药

我国民间谚语有“天天洗脚,胜过吃药”之说。因为脚有人体的第二心脏之称,脚离人体的心脏最远,负担最重,因此这个地方最容易血液循环不好,足浴能促

进血液循环。古典医学记载“人之有脚,犹似树之有根,树枯根先竭,人老脚先衰”,特别是那些经常感觉手脚冰凉的人,足浴是极好的保健方法。

注意保暖,适时添衣

重阳节前后,一天中温差变化很大,常有冷空气侵袭而使气温骤降。注意及时添衣保暖,做到酌情增减,随增随减。增强体质,防止感冒发

生。添衣与否应根据天气的变化来决定,秋冬过渡时节,不仅出门在外要注意防寒保暖,在家也要随时预防感冒着凉。

减少洗澡次数,少用碱性沐浴露

秋天洗澡的次数可以减少。在秋天的时候,如果洗澡过多,则会把身体表面上的一层油脂给清除掉,从而也会破坏皮肤的油水平衡。

在秋天洗澡的时候,沐浴液最好选择

中性的或碱性小的,碱性过大会破坏皮肤的酸碱平衡,不利于皮肤自我生长,干燥天气也会让皮肤干燥脱皮。洗澡后,可以在皮肤上涂一层较厚的护肤品,这样可以对皮肤起到锁水保湿的作用。

早睡早起,适当午睡

《黄帝内经·素问·四气调神大论》中说:“秋三月,早卧早起,与鸡俱兴。”也就是说,秋季养生应早卧早起。早卧,以顺应阴精的收藏,以养收气;早起,以顺应阳气的舒长,使肺气得以舒展。如果秋季适当早起,便可减少或缩短血栓形成的机会。除了提高夜间睡眠质量外,还要有适当的午睡来补充。午睡能使心血管系统舒缓,并使人体紧张度降低。还可以有效

地帮助人们保持心理平衡,预防心肌梗死。据调查,每天午睡半小时,可减少30%患冠心病的可能性。

重阳节养生要注意:平时保持乐观的情绪,平静地看待季节转化、气候变化,多到室外活动,参加一些有益身心的休闲娱乐活动,多与人交流沟通,参加一些体育锻炼,让心情轻松愉快起来。

匠心妙手,让老人眼睛重见光明

新郑市人民医院解放路院区眼科为患者成功实施玻璃体切除术

金秋十月,新郑市人民医院解放路院区眼科门诊走廊外挤满了前来就诊的患者,诊室里一位老先生激动地说:“黄主任,我终于看到天安门、看到升国旗了。”副主任医师黄巧玲详细检查后,笑着说:“视力恢复得不错,视网膜也很平整,激光斑反应良好,记得一定要控制好血糖,一个月后再来复查哦!”
新郑时报 李显文 通讯员 杨东红 文/图



解放路院区眼科主任 陈志毅

患者因玻璃体体积血严重,需行玻璃体切除术

家住新郑后屯的高先生患糖尿病10余年,血糖一直控制不好,造成视力持续下降,直到一个多月前视力几乎为零,才引起他的重视,之前去天安门看升国旗的计划也只能搁置了。情急之下,高先生来到新郑市人民医院解放路院区,经过医生详细检查,高先生被确诊为“右眼糖尿病视网膜病变四期、玻璃体腔积血”,只能看见眼前的手在动。

因玻璃体体积血严重,需行玻璃体切除术,由于受设备及技术的限制,在以前只能转上级医院手术。为了填补这项技术空白,医院购买了前后节一体玻璃体切割机,并派出两位医生赴郑州大学第一附属医院进修学习玻璃体切除技术。高先生就诊时眼科玻璃体切除手术的硬件及软件均已准备就绪,于是,他幸运地成了新郑市人民医院解放路院区玻切手术的第一例患者。

患者术后5天视力达到0.3,顺利出院

为了保障手术顺利进行并保证手术成功,科室主任陈志毅组织相关医护人员制定了周密的计划,还聘请省级专家孙继超教授现场指导。在做好充分准备后,手术于9月9日如期进行,巩膜穿刺、玻璃体切除、黄斑前膜、视网膜光凝,手术结束。患者术后5天视力达到0.3,顺利出院。

此次手术全程用时50分钟。但这紧张而又漫长的50分钟对眼科来说具有划时代的意义,是技术上的突破和跨越,标志着新郑市人民医院解

放路院区眼科手术从眼前段走向了眼后段。

玻璃体切除手术除了治疗糖尿病视网膜病变及玻璃体体积血以外,还能治疗黄斑前膜、黄斑裂孔、视网膜脱离、眼内炎、视网膜血管炎、眼内异物、眼外伤等。从新郑市人民医院解放路院区眼科掌握该项技术并顺利完成首例微创玻切手术以来,已帮助6名患者恢复视力,病种包括黄斑前膜、黄斑裂孔、视网膜脱离、玻璃体体积血、糖尿病视网膜病变,均取得良好效果。