

“小雪”养生需温补 让这个冬季不再“难过”

11月22日,农历十月十五,是二十四节气中第二十一个节气——小雪。

小雪分为三候:“一候虹藏不见;二候天气上升地气下降;三候闭塞而成冬。”

古人认为天虹出现是因为天地间阴阳之气交泰之故,而此时阴气旺盛阳气隐伏,天地不交,所以“虹藏不见”;“天气上升地气下降”是说天空中的阳气上升,地中的阴气下降,阴阳天地不交;因天气的寒冷,万物生息敛藏,天地闭塞而转入寒冬。

新郑时报 李显文 整理

小雪节气注意保暖防病

进入小雪节气后,气温会越来越低。这时已不适合大运动量的锻炼,以防大汗而使寒气侵入。此时节的燥气加重,要以养阴为主,应尽量早睡晚起以养阴。

在天气好阳光足的时间,多晒晒太阳,也不失一个很好的补阳之法。

小雪时节,寒潮和强冷空气活动频数较高,常伴有大风降温雨雪天气。除了做好保暖外,还要多喝水、合理饮食、适当锻炼,注意防止“上火”。外面天气寒冷,屋内燥热,再加上人们穿得多,容易出现口干舌燥、口腔溃疡

饭前先喝碗热粥或热汤

小雪过后天气愈加寒冷,此时喝上一碗热乎的汤或者粥是再好不过的享受了,这样会让我们的身体立刻感觉到温暖,还能暖肠胃、唤醒消化系统,促进食欲。

痰、皮肤干燥的症状,也就是民间所谓的“上火”了,要戒烟戒酒,多吃些清火降气的食物。

养生提醒,此时节要防止感冒,多喝温水,例如有滋润效果的梨水和蜜水。

天冷之后,也是肩周炎发病的高发期,肩周炎古称“漏肩风”,多由风寒湿邪入侵,导致血瘀滞而经络拘急。因此,肩部的保暖非常重要,阴天可以围条披肩,睡觉时切忌将肩膀露在外面。每天养成固定时间做肩部保健动作,如弯腰晃肩、爬墙运动、体后拉手等,也有助于缓解肩部不适。

尤其是添加了杂粮粥还能避免摄取过多的高碳水化合物,平衡营养摄入。此外,冬季气候干燥,更应补充水分,而喝粥也能让你在不知不觉中喝下了很多水,此不为一举两得?

小雪时节要养肾

中医认为冬季属肾,肾主藏精,为生命之源。

小雪后天气逐渐寒冷,寒为阴邪,容易损伤肾阳,故此时补肾最合时宜,可适当多食温补益肾的食物。

益肾食品有腰果、芡实、山药熬粥、栗子炖肉、白果炖鸡、大

骨头汤、核桃等。另外,可多吃些黑色食品如黑木耳、黑芝麻、黑豆等。

在中国北方,小雪时节,一般的家里都要吃涮羊肉。这个季节宜吃的温补食品有羊肉、牛肉、鸡肉等;此时节,要少吃辛辣食物,防内火,多喝水,戒烟戒

酒,规律生活。

“小雪气寒而将雪矣”,加上家里暖气不够给力时,肯定是不愿移出被窝半步,这时最好来上一碗超低难度又养生暖胃的——萝卜排骨汤,给怎么也捂也不热的四肢,带来一股暖流!

健康小助手

萝卜排骨汤制作方法:

【原料】白萝卜一根、排骨一条、生姜一块、香葱适量、盐、料酒

【制作】

1.排骨斩成1寸左右的段,冲洗干净,浸泡去除血水。在锅中煮沸水焯排骨去血,去血后捞出备用。萝卜洗净、去皮,滚刀切成块状。香葱、生姜切好备用。

2.排骨放入炖锅中,加入料酒、生姜片,加入适量清水。大火烧开后转小火炖1小时左右。

3.排骨炖了一个小时后,加萝卜继续炖至萝卜软烂即可。炖好后,加入适量盐调味,再撒上香葱碎,上桌就可以喝啦!

小提醒:

白萝卜和胡萝卜是不可以一起吃的哦。炖汤的水一次加足,如需中途加水最好加热水;排骨汤较鲜,不需要加其他鲜味调料。

【功效】

白萝卜排骨汤能够消食健胃,有补中益气、滋养脾胃、理气

化痰之功效。白萝卜宽中下气,味甘性凉,消食化痰;排骨甘平,补虚弱,强筋骨,与萝卜炖服,气香味鲜,萝卜本身的甜味,渗入排骨的肉鲜,吃起来别具风味。

排骨除含蛋白质、脂肪、维生素外,还含有大量磷酸钙、骨胶原、骨粘蛋白等,可提供钙质补充。

此外,干燥的寒冬,萝卜正适合化痰止咳、生津止渴,还有润肺除燥、消食化滞、行气通便等功效,冬天多吃萝卜也可以预防感冒。

医疗技术精益求精 服务患者仁心仁术

新郑市人民医院人民路院区肛肠科为患者成功实施直肠脱垂 delorme 术

近日,新郑市人民医院人民路院区肛肠科接诊了一位临床上罕见的、危重的直肠脱垂患者。直肠脱垂俗称“脱肛”,是由于各种原因导致直肠周围组织对直肠的支持力减弱,使直肠黏膜、直肠全层、肛管和部分乙状结肠向下移位并脱出肛门外的一种疾病。

新郑时报 李显文 通讯员 谢奕潇 文/图

直肠脱垂给患者带来极大痛苦

据悉,患者为55岁的女性,因“大便时肛内有物反复脱出50余年”入院,日常无论是下蹲、咳嗽还是每次大便都有一直径约10cm肿物自肛门脱出,需用手托

回肛门内,伴有排便不尽和下坠,给患者日常生活带来了极大的困扰,多年隐疾,痛苦异常,患者曾辗转多家医院,但未能有效解决,此次为求根治来到新郑市人民医

院人民路院区肛肠科就诊,经查看,患者有约10cm×8cm肛内肿物呈锥形脱出,色暗红,表面黏膜有“同心圆”样皱襞。完善相关检查后,确诊为III度直肠脱垂。

术后患者恢复良好

李恕林医生和李建强医生等带领的肛肠外科团队一直在探索与学习先进的微创手术,这次根据患者的实际情况,符合手术指征,遂制订出适合的手术方案,决

定为患者实施直肠脱垂 delorme 术。在完善各项术前准备,拟定实施方案及应急方案后,由孙丙军教授和李恕林医生为其实施“直肠黏膜切除肌层折叠缝合术+

直肠周围硬化剂注射术+肛门环缩术”。经过两个半小时的共同努力,手术顺利,患者安返病房。患者术后第1天就下床活动,现排便顺畅,恢复良好。

手术创伤小,并发症降低

术后,李恕林医生谈到,直肠脱垂虽然不是常见病,但十分痛苦,常伴便秘和肛门失禁。外科治疗直肠脱垂的途径主要有经腹入路及经会阴入路,经腹入路创伤大,恢复时间长,费用高,对于老年人等手术耐受性差的患者不适应。此手术未经会阴入路,骶管麻醉下即可进行,创

伤小,大限度地切除脱垂的直肠黏膜,消除由其引起的直肠脱垂,同时折叠增厚的直肠肌层,缩短肠壁,稳定正常的解剖结构,加强盆底肌肉的力量。

与传统手术相比,手术时间短,术中出血少,术后离床活动及排气时间缩短,术野暴露更加清晰、术后疼痛轻微、减轻病人

的心理压力等优势,实现了创伤更小,恢复更快,患者感觉较舒适,术后并发症明显降低,疗效好,还降低一定的医疗费用,深受患者及家属赞誉。

该手术的成功实施是新郑市人民医院人民路院区肛肠科微创手术的又一力作,为直肠脱垂患者带来了福音!



肛肠科科室介绍:

新郑市人民医院(老院区)肛肠外科成立于2007年,经过10余年的发展历程,为众多肛肠疾病患者解除了后“股”之忧;现为河南中医药大学第三附属医院“肛肠专科联盟”成员单位,开展技术协作,让新郑市人民在家门口即可看省城专家。

科室不断加强与国内外同行的学术交流,并一直把肛肠微创技术运用于临床,较早开展HCPT技术、COOK套扎术、PPH、RPH、CMH、TST等肛肠微创新技术,并取得了良好的治疗效果,解决了一些传统手术长期无法解决的肛肠疑难病症及肛肠手术疼痛问题,在新郑市享有良好口碑。