

冬至进补,怎样吃才健康?

冬季是健康“储蓄”的最好季节。冬主闭藏,万物休整,神志深藏于内。人在这时只要顺应这一时令,遵循“冬藏”养生之道,做到多“储蓄”、少“透支”,就能健康长寿。

各类进补攻略又开始成为热点话题。《易经》中有“冬至阳生”的说法。这是因为节气运行到冬至这一天,阴极阳生,此时人体内阳气蓬勃生发,最易吸收外来的营养,而发挥其滋补功效。可见,冬至前后人们开始进补是最好时间,也称为冬令进补。

冬令进补是我国历史悠久的民间习俗之一。古人认为,冬三月是“生机潜伏、阳气内藏”的季节,应讲究“养藏之道”。也就是说,冬天是一年四季中保养、积蓄的最佳时机。冬天人们食欲大增,脾胃运化转旺,此时进补能更好地发挥补品的作用,投资少、见效快。事实证明,冬令进补不仅能调养身体,还能增强体质,提高机体的抗病能力。

冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方

又来到了传说中的数九寒天。数九也是一年中天气最冷的季节,俗话说“一九二九冰上走,天气是一天比一天冷起来了。冬至是北半球白天最短、夜晚最长的一天。

冬至这天更是气候的转折点,大家往往都会在冬至进行大补。中医认为:“冬至一阳生”,“阴极之至,阳气始生”。因为冬至这天气候转换,阳气生,因此如果能在这天得到进补,身体将在来年得到极大的益处。这也是一年中最重要的一次大补的机会。

冬季进补推荐食谱

羊肉饺子、甘蔗羊肉汤、银耳雪莲红枣汤、白萝卜炖牛腩、姜母鸭都是适合冬季食用的菜品。

冬季进补注意事项

冬至的时候大家都喜欢吃些温补食物,但是很多人并不适宜大补。中医和西医都曾劝勉,大病初愈和体虚的人吃简单的清粥更易吸收,减轻肠胃的压力。道理是一样的,体质较虚和脾胃较差的人不可吃辛辣或者过热的食材,如太过于温补的红枣羊汤,过食羊肉,容易上火、

消化不良,还容易生痰。即使在寒冷的北方,大家在进补的同时应该注意搭配萝卜、莲藕、马蹄等性平生津的食物。

冬季进补三吃

白萝卜 冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方。萝卜的好处,在冬天进补很明显。白萝卜性平生津,归肺脾经,秋冬干燥,适合多吃。白萝卜还有下气、消食、解毒生津、利尿通便的作用。冬天大家长时间不活动容易消化不良,可以吃萝卜消食利便利尿。

胡萝卜 胡萝卜有小人参之称,营养价值极高。在之前比较贫困的年代,大家会给小孩子吃很多胡萝卜防止营养不良。冬天正是胡萝卜收获的季节,滋味脆甜。胡萝卜有益肝明目、增强免疫力的作用。

羊肉 羊肉性温,适宜在冬季进补。大家都喜欢在冬天和亲戚朋友去吃羊蝎子火锅。羊肉在冬天吃,既可以御风寒,又可以补身体。对于一般的风寒咳嗽、虚寒哮喘、腹部冷寒等冬天容易发作的病痛都有很好的效果。因为羊肉有羊膻味,建议大家和生姜、黄酒一起烹食。羊肉比较补,大家冬天进食注意量,别吃太多,过流鼻血啊。



冬至必吃食物

北饺子、南汤圆,北方人在冬至吃饺子,是因为饺子形似耳朵,在冬至这天吃饺子可以保佑今年耳朵不会冻伤。南方吃汤圆或者酒酿,暖和而甜蜜,寓意冬天顺利甜蜜过去。

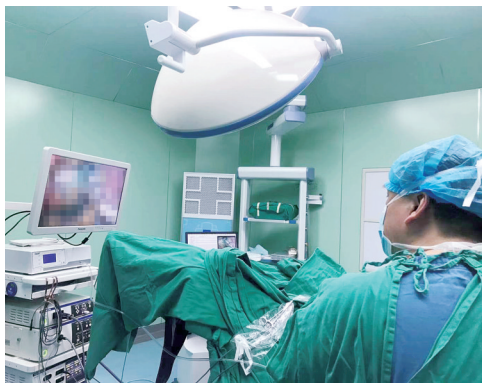
新郑时报 李显文 整理



新郑市人民医院人民路院区首次成功实施“双镜联合下乙状结肠癌根治术” 腹腔镜微创结肠癌 多科室协作除病痛

近日,新郑市人民医院人民路院区普通外科二病区联合内镜室共同为一乙状结肠癌患者成功切除结肠癌,一次性根治患者结肠病变。

据悉,患者半年前无明显诱因大便带血,伴疼痛不适,初起自以为痔疮发作,未在意。7天前患者感觉自己便血增加,遂前往郑州某医院就诊,门诊给予肠镜检查示:1.结肠多发息肉;2.乙状结肠肿瘤性质待查。术中取病理3天后提示高级别管状腺瘤,院方建议住院手术治疗。通讯员 谢奕潇



为求彻底治疗,患者于前几日来到新郑市人民医院人民路院区就诊。门诊行相关检查后,以“乙状结肠肿物待查”为诊断收住普通外科二病区,入院后对患者行肠镜下肿物切除并活检。活检后结果显示:高级别管状腺瘤伴癌变,需进一步行乙状结肠癌根治术。患者及家属表示,多次肠镜取到癌变组织,在新郑市人民医院人民路院区及时发现病变。管床医生赵剑中谈道,像此类患者病理发现癌变非常难得,证明该院的医疗技术和质量经得起检验。

由于结肠癌根治术要求病变上段10cm、下段5cm肠段的切除,所以肠镜下肿物切除干净也不代表治疗的结束,需要进一步行乙状结肠癌根治术。为给患者“定制”个体化的精准治疗方

案,科室主任王智民带领团队医生联合内镜室进行会诊,详细讨论了患者病情,在综合评估其身体状况的基础上制订了详细手术方案,拟开展“双镜联合下乙状结肠癌根治术”。所谓双镜联合,是指同时利用肠镜与腹腔镜两种微创手术器械,通过内外科手段的结合,综合软镜与硬镜的优势达到切除病灶、避免二次手术的目标。

治疗方案成型后,以普通外科二病区主任王智民和内镜室医生田永建两位专家为首,在普外科、内镜室、麻醉手术部等科室大力配合下,采用术中肠镜下定位肿瘤位置,联合腹腔镜下进行乙状结肠癌根治术。术中,王、田两位专家凭借精湛手术技巧,完成了腹腔镜下结肠的解剖和游离,肠内肠外精确“会师”,对肿瘤

的定位误差小于1厘米。手术过程非常顺利,在整个团队充分配合下,原本有可能存在的长长的手术切口变成了5个小于1厘米的手术入路,对患者来说,创伤小、恢复快,且术后不会留下明显疤痕。患者与家属对两位专家和整个医疗团队的高超技术表达了真心叹服与诚挚谢意。

“双镜联合下乙状结肠癌根治术”的成功实施,填补了该院微创外科领域双镜联合的空白,技术层面是质的提高。近年来该院微创外科在王主任的带领下取得了长足的进步,逐步开展了腹腔镜下阑尾切除术、胆囊切除术、胃结肠癌根治术、脾切除术+断流术、腹股沟疝修补术等,为新郑普外领域的微创外科增光添彩,也为周边百姓的健康提供强了有力的医疗保障。

科室介绍

新郑市人民医院外科(普通外科一病区)是新郑市较早成立的外科之一,也是全市较早开展微创手术的科室。科室历经30年发展,在新郑市及周边影响力广泛。科室技术力量雄厚,拥有副主任医师3名,主治医师2名,住院医师5名,护理人员11名。科室医护均具有省三级医院进修学习经历。科室目前拥有多台先进设备,日本OLimpus腹腔镜一套、超声刀一台、日本东芝肛肠治疗仪一台、前列腺电切设备一台、膀胱镜及输尿管镜各一台、碎石机一台;目前病区设定床位40张。

开展业务范围:

胃肠 主要开展:腹腔镜胃癌根治、结直肠癌根治,肠梗阻、肠套叠、消化道出血、穿孔(采用微创治疗)、腹腔镜胰十二指肠切除、腹腔镜阑尾切除、腹腔镜减重手术等。

肛肠 主要开展:微创治疗内痔、外痔、混合痔、复发痔疮,肛瘘,肛裂,直肠乳头瘤,直肠息肉,肛周脓肿,直肠脱垂,顽固性肛周湿疹、瘙痒,溃疡性结肠炎、直肠炎,习惯性便秘等肛门常见疾病。

疝气 成人疝:无张力疝修补术,腹腔镜疝修补术。小儿疝:小儿疝气,腹腔镜疝修补术。小儿疝外科是郑州市重点专科,由郑州

市著名外科专家王智民副主任医师亲自主刀手术。主要开展:小儿外科疾病(如小儿疝气、隐睾、鞘膜积液、精索静脉曲张,小儿包皮、包茎,小儿淋巴管瘤等)。特别是小儿疝气,具有住院时间短、手术时间短约5分钟、手术创伤小、切口小、不缝合、不拆线、不复发、术后恢复快等特点。

周围血管及烧伤 大、小隐静脉曲张,静脉瓣功能不全,轻中重度烧伤。

泌尿外科 泌尿外科是新郑市重点专科,由郑州市著名外科专家宁振东副主任医师亲自主刀手术。主要开展:经尿道前列腺电切术,经皮肾镜碎石取石术,输尿管镜碎石取石术,经尿道前列腺激光选择性切除术,经尿道膀胱肿瘤电切术,肾囊肿去顶减压术,精索静脉曲张高位结扎术,肾癌、肾盂癌根治术系列泌尿外科手术,前列腺癌的内分泌治疗,生殖器疾病(包皮过长、包茎、阴茎硬结、尿道下裂、尿道狭窄),勃起功能障碍,早泄,前列腺炎,不育,性传播疾病(淋病、非淋菌性尿道炎、尖锐湿疣、梅毒、生殖器疱疹、念珠菌性包皮龟头炎),生殖器感染(附睾炎精囊炎、血精、睾丸炎、生殖器结核)等男科系列治疗及手术。