



冬季儿童进补吃什么最好？

多吃黑色食物——养肾

黑色食物在古人看来入肾经，补肾脏，养肾气，从现代研究来看，黑色食物富含植物化学物质，有很强的抗氧化能力，可以帮助宝宝强身健体；黑色食物富含铁质，可以有效帮助宝宝预防缺铁性贫血，这对宝宝的健康意义尤为重要。

黑色食物还可以帮助宝宝补脑健脑，每个妈妈都希望自己的宝宝聪明可爱，冬季时常吃些黑色的食物，是帮助宝宝拥有聪慧大脑、强健宝宝体质的好时机。

多吃白色食物——养肺

传统医学认为白色食物入肺，可以提高肺脏之气，保护宝宝娇嫩

的肺脏。如白菜、白萝卜、白木耳、白菜花等蔬菜。现代研究发现白色蔬菜中则多含黄酮素，黄酮素是一种很强的抗氧化剂，可有效清除体内的氧自由基，调节免疫力，预防癌症，改善血液循环等功能。

多吃黄色蔬菜水果——调脾胃

用饮食调理宝宝的脾胃，代替药物进补，可强化宝宝的脾胃功能，为来年的迅速生长发育奠定坚实的基础。黄色蔬菜水果富含β-胡萝卜素，β-胡萝卜素在体内能转化成维生素A，对保护宝宝的皮肤黏膜有益，不仅能调节宝宝的免疫功能，还能强化宝宝的消化系统与肝脏功能，帮助宝宝拥有良好的脾胃功能，为来年的迅速生长发育助力。



冬季是适合进补的季节，对于儿童来说进补有助于身体的发育成长，并可有效提高儿童的身体抵抗力。新郑时报 李显文 整理

冬季儿童进补的原则是什么？

为宝贝提供增加热量的食物

冬天天气寒冷，为了适应外界的寒冷环境，人体需要更多的热能。而小宝贝由于皮下脂肪少，皮肤毛细血管丰富，相对体重来说，体表面积又较大，所以身体热能更容易散失，这时就需要更多的热量来补充身体消耗的能量。

预防宝贝冬季缺乏维生素

在寒冷的冬季，宝贝的户外活动减少了，直接晒太阳的时间相对短了，容易出现维生素D缺乏。另外，相比其他季节，宝贝在冬季吃的蔬菜和水果品种相对也比较单一，而且天气冷了，水果对宝贝的吸引力似乎也不如夏天秋天时那么大。这都容易导致宝贝冬季缺乏维生

素。聪明的妈咪要学会在日常饮食上为宝贝补充维生素。

冬季适当为宝贝进补

宝贝在夏天因为天热，胃口也不太好，再加上很多小宝贝在夏天喜欢吃直接从冰箱里取出的冰凉的水果和冷饮，所以脾胃很容易受到伤害。冬天正是帮助宝贝调理脾胃的大好良机。

冬季儿童进补有什么禁忌？

忌胡乱进补

宝宝应注意适当运动锻炼、饮食调理、多用大脑等，才能达到真正意义上的进补。对于体虚的宝宝，补虚也有气虚、血虚、阳虚、阴虚之别，冬令进补也要兼顾气血阴阳，不可一味偏补。

忌滋腻厚味

对于身体虚弱，脾胃消化不良，经常腹泻、腹胀的宝宝，首先要恢复脾胃的功能，只有脾胃消化功能良好，才能保障营养成分的吸收，否则再多的补品也是无用。因此，冬令进补不要过

于滋腻厚味，应以易于消化为准则。

忌以贵贱论优劣

对于补药，绝不要存在越贵越好、越贵越有效的想法。中医认为，药物只要运用得当，大黄可以当补药；服药失准，人参即为毒草。

女性健康的守护者

——记新郑市人民医院解放路院区妇科主任高丽娜

“高医生，真的是太感谢您了！要不是您的及时救治，我家孩子的子宫出血还不知道出到什么时候……”近日，在新郑市人民医院解放路院区妇科病房，即将出院的李阿姨依依不舍地拉着高丽娜的手说道。

原来，李阿姨的女儿若曦（化名）得了严重的子宫肌瘤、子宫腺肌症且患有轻微精神疾病，发病时不能及时告知家属，直到细心的母亲发现了若曦的异常及时将其送至新郑市人民医院救治。

据悉，经过近5个小时的全力救治，手术顺利完成。李阿姨心中十分感激，便有了文章开头的那一幕。

新郑时报 李显文 通讯员 杨东红 文/图



巧用妇科内镜微创术 完美解决女性烦恼

2018年4月，家住新郑的李女士被家人用轮椅推着送到新郑市人民医院救治，高丽娜接诊了她。经血常规和宫腔镜检查，高丽娜发现李女士阴道出血已有20余天，另外，李女士的子宫出血、中度贫血、子宫内膜增生合并内膜息肉，被确诊为子宫内膜息肉。李女士充分了解病情后，强烈要求切除子宫。但是，权衡利弊后，高丽娜决定采取“宫腔镜

下子宫内膜息肉电切术及放置曼月环”的微创方式完成病灶的清除，既可以保证治疗效果，又能保护子宫。

经过耐心地沟通和讲解，李女士接受了高丽娜的治疗方案。高丽娜根据多年的手术经验以及娴熟的内镜操作技巧，手术仅用时20分钟。术后，李女士感觉良好，表示“相当满意”。

据高丽娜介绍，宫腔镜手

术是指用宫腔镜来进行的微创手术。它是利用镜体的前部进入宫腔，对所观察的部位具有放大效应，以直观、准确成为妇科出血性疾病和宫内病变的首选检查方法。具有创伤小、恢复快等优点。适应于异常子宫出血、子宫黏膜下肌瘤、宫内节育器异常及宫内异物、子宫内膜息肉、宫腔粘连、子宫纵隔、流产或清宫后组织残留等。

阴式子宫肌瘤剔除术 微创妇科手术的典范

微创手术，顾名思义就是既做了手术而且创伤又小，兼顾有痛苦小、恢复快、疗效好的特点。如今，现代妇科除了被大家熟知的宫腔镜、腹腔镜，还有就是经阴道手术，也叫阴式手术。

采访中，高丽娜与记者谈起陈云（化名）来医院就医的故事，倍感欣慰。

“真没想到能够用如此微创

的手术方式解决了我的病痛，不仅肚子上没有留下刀疤，还保住了子宫！”近日，在新郑市人民医院解放路院区妇科病房经阴式手术成功切除8厘米子宫肌瘤的陈云激动地对医护人员说。

高丽娜说，陈云刚来医院时“一脸愁容”，认为自己得了不治之症。之前辗转多家医院，医生都建议她要么在腹部开刀将肌

瘤取出，要么直接把子宫切除掉。但是，陈云不能接受肚子上留下一道长长的疤痕，更不能接受摘除子宫。“她希望通过微创的方式，用更小的损伤把子宫肌瘤拿掉。”

经专家会诊，结合陈云身体的各项检查指标，高丽娜决定为陈云行“经阴道将子宫肌瘤切除术”，即阴式子宫肌瘤剔除术。

肩负医者职责与使命 奋战妇科诊疗一线

2005年，高丽娜毕业回到家乡，进入新郑市人民医院成为一名妇科医生，时光流转十三载。

13年来，高丽娜从一名普通的住院医师到主治医师、副主任医师，再到2011年通过竞聘成为妇科主任走上管理岗位。她始终牢记自己身上肩负的职责与使命，初心不改，把患者健康放在第一位，勤勤恳恳、兢兢业业，认真细致做好每一项工作，坚定地做一名女性健康的守护者，用实际行动诠释着

当代医者的使命与担当。

“我们科室收治的患者主要有异位妊娠、流产保胎、子宫肌瘤、卵巢肿瘤、宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢癌等。日常接诊中，谈及自己的病情多数患者感觉‘难以启齿’。”采访中，高丽娜告诉记者，妇科是一个比较特殊的科室，病人把自己的隐私完全展现在我们医生面前，我们也要尽自己所能、倾尽全力地去解除患者的病痛。“用最小的创伤、最少的花费、最好的效果不辜负患者的期待。”

不忘初心砥砺前行 传承中原医者担当

每天7点50分，交班，查房，对新入院的患者、急危重症患者以及疑难病例进行重点关注，安排布置一天的工作……在追求专业的道路上，高丽娜如同一个不停旋转的陀螺，时刻关注着每一位患者的病情变化。

在团队构成方面，目前妇科有主任医师1名、副主任医师2名、主治医师4人、住院医师4人，形成了人员完善、构成合理、梯队整齐的优势学科团队；在学科建设方面，新郑市人民医院解放路院区妇科是河南省人民医

院互联互通·生殖医学专科联盟单位、河南省人民医院互联互通宫颈阴道疾病联盟单位、郑州大学第一附属医院河南省妇科疑难疾病诊治联盟单位，实现了与上级医院医疗资源共享，加强了学术技能交流，提高了诊疗水平。