大寒到年尾 养生需“转轨”

大寒是农历年中的最后一个节气,过了大寒,又是一年,大寒是一年中阴阳转换的重要时机,也是冬天结束、春季到来的转折点。大寒是一个由冬到春的过渡时期,养生也应随之“转轨”。新郑时报 李显文 整理

牢记四“宜”

睡宜早——养精蓄锐藏阳气

大寒时节,天气寒冷,动植物多处于冬眠状态来养精蓄锐,为来年的生长做准备。为了顺应冬藏,人们在起居上也应注意早睡晚起,保证充足的睡眠时间,以利阳气的潜藏。

正如《黄帝内经素问·四气调神大论》所说,冬三月,“早卧晚起,必待日光……此冬气之应,养藏之道也。”

冬天不妨“偷点懒”,日出而作,日落而息,反之,则容易耗损阴精,伤及肾脏,甚至有折损寿命之虞。

动宜慢——微汗即可

冬藏时节,万物蛰伏,人体也应顺应自然界特点而适当减少活动,做事“慢半拍”,以免扰动阳气。

此时的锻炼要有节制,微微出汗就好。所谓“小寒慢跑跳踢毽,畅达乐观防肾寒”,建议大家选择一些舒缓的运动,比如慢跑、踢毽子、打拳、散步等,起到舒展筋骨的目的即可,切不可追求大汗淋漓,导致阳气外泄。

此外,运动尽量选择在白天、阳光充足时进行,并应做好准备活动,防止运动损伤。

头宜暖——胸背足忌寒凉

大寒节气,易使人体气血流行不畅,血脉筋脉拘急,所以冬季是脑血栓、心梗等心脑血管疾病以及关节痛、感冒等疾病的多发季节,保暖也就变得异常重要。

中医认为,头是各条阳经会聚之处,心为阳脏贯通胸背,寒易从脚而生,因此,头部、胸背部、足部是需要重点保暖的部位,年老阳气弱者更应注意。

出门应戴好帽子,避免湿发出门,胸背部多加件衣服避寒保暖,选择舒适保暖性能好的鞋子,并经常用热水泡脚。

心宜平——节制喜怒晒太阳

冬季白天短而夜间长,寒冷的天气、呼啸的北风、频发的雾霾,常会让人们的心情受到影响,引发失落、沮丧等情绪,甚至患上抑郁症。

因此,此节气中要注意积极调节自己的心态,节制喜怒,多听音乐,参加娱乐活动,积极乐观地面对寒冷的天气变化。还要多晒太阳,接受“光合作用”,静心等待寒冷过后的春色。

谨防“五寒”

防颈寒:戴围巾穿立领装

戴围巾穿立领装,冬天是颈椎病高发的季节,颈部是人体的“要塞”,不但充满血管,还有很多重要的穴位,比如大椎穴、风池穴,以及延伸到肩部的肩井穴。

防鼻寒:晨起冷水搓鼻

天冷后“凉燥”更明显,鼻炎成了许多人的大麻烦,此时不妨以寒制寒,每天早上或者外出之前用冷水搓搓自己的鼻翼,有利于增强鼻黏膜的免疫力,是防治鼻炎的不错办法。

防肺寒:喝热粥散寒

流鼻涕、咳嗽、头痛……风寒感冒是冬日最常见的毛病,症状较轻的,可以选用一些辛温解表、宣肺散寒的食材。

有歌云:“一把糯米煮成汤,七根葱白七片姜,熬熟兑入半杯醋,伤风感冒保安康”。

防腰寒:双手搓腰暖肾阳

双手搓腰有助于疏通带脉、强壮腰脊和固精益肾,腰部为“带脉”(环绕腰部的经脉)所行之所,特别是脊椎两旁的后腰是肾脏所在位置,肾喜温恶寒,常按摩能温煦肾阳、畅达气血。

防脚寒:常做足浴

足浴跟热水洗脚不一样,足浴要注意三点:第一是温度,水温最好40℃左右,水淹没踝关节处;第二是时间,每次浸泡20~30分钟,不时添加热水保持水温,泡后皮肤呈微红色为好;第三是按摩,泡足后擦干用手按摩足趾和脚掌心2~3分钟。

这个“妈妈”不寻常 双手托起新希望

——记新郑市人民医院产科主任刘亚琳

语重心长的交谈,和蔼可亲的问诊,耐心细致的查体,她是患者眼中毫无架子的“刘妈妈”;一身朴素的装扮,温和的笑容,她是年轻医护口中好操心的“刘主任”。她,就是新郑市人民医院VIP产科主任刘亚琳。从事妇产科临床工作近30年,凭着扎实的理论基础和对妇产科常见病、多发病、高危妊娠、各种产科合并症、并发症的抢救治疗等娴熟的手术操作能力,刘亚琳已记不清自己迎接了多少新生命的诞生。

新郑时报 李显文
通讯员 杨东红 文/图

一双巧手 助力危重孕产妇成就“妈妈”梦想

去年5月,一个38岁的妊娠期高血压合并糖尿病高龄孕妇,血压高达150左右,胎儿大约8斤的样子。“你这个产程会很艰难。”刘亚琳跟其家属沟通讲解:孕妇妊娠高血压加糖尿病,各项指征都不理想,建议尽快剖宫产。但是徐女士和家人坚决要顺产。

刘亚琳很理解孕妇和家属的心情,她耐心地向孕妇和家属进行解释,把可能出现的巨大儿难产、产后大出血等危险因素一一告知。但徐女士及家人依然执意要求试产。进入一二产程还算比较顺利,但等到第三产程,孩子刚出来一点,产妇突然大出血……

为了产妇的安全,刘亚琳立即进行输血、缩宫素应用等常规止血治疗并通知妇产院中院副院长王丽红;抢救措施进行中,产妇仍流血不止,烦躁不安,并出现凝血功能异常的情况,会诊商量后果断决定:立即进行子宫切除术。征得家属同意后,子宫切除术顺利进行,产妇病情逐渐得到控制,转危为安。手术期间,光输血量就达3200毫升,非常凶险。

“手术室就是一个险象环生的地方,每一个细节都不能放过并时刻保持警惕。”刘亚琳坦言,危急重症情况并非每次都能安稳度过。能抢救回来的产妇孩子可以说是万幸。由于行业的特殊性,除了普通的孕产妇,她们更要时常应对各种紧急重症和突发状况的考验。

一身正气 近30年坚守,用实际行动诠释“医者仁心”

“手术最多的时候,不能按时吃饭,常常午饭到下午才吃上,甚至到晚上。”但刘亚琳说,忙点不算啥,因为产科相对较特殊,医生必须密切观察产妇产程进展,遇见紧急情况时须立即剖腹产,以确保母婴生命安全。

有一年夏天深夜一点多,刘亚琳随120急救车接诊一个臀位胎盘早破、脐带脱垂的临产孕妇。“胎儿脐带脱垂,这在临床上臀位胎盘早破的严重并发症。”因脐带脱出后受压,胎心变慢,于是刘亚琳当即让孕产妇采取膝胸卧位,并用手一直往上推着胎儿,怕脐带压迫时间长而导致胎死宫内。赶回医院后,第一时间进行了手术,母子平安。“从接到孕产妇到进入手术室,总共就用了15分钟。否则,孩子肯定保不住了。”产妇一家人感动不已,一定要表表心意,面对家属硬往手里塞的红包,刘亚琳委婉拒绝。

一颗热心 成就贴心“刘妈妈”头衔

2016年10月,有一个身高1.7米的孕产妇,骨盆宽大,产前估计巨大儿,因为怕痛说啥也不愿意自己生。其家人就找到刘亚琳,希望能够剖宫产并给予更多帮助。刘亚琳经过耐心沟通、安慰,缓解其焦虑情绪,鼓励她试产。当天下午快下班时,该产妇进了产房,而刘亚琳并没有离开,整个产程就在那守着,一直到凌晨4点该产妇顺利产下一个9斤的大胖小子,一家人乐坏了。

去年生第二胎时,该产妇又来住院分娩。当再次在产房、病房听到护士、医生都亲切地喊她刘妈妈时;该产妇就给刘主任发信息说,“大家都喊你刘妈妈;我能不能也喊你刘妈妈?见到你我就是觉得安心,你真的就跟我的妈妈一样亲。”

“孕产妇很辛苦,我觉得就是要给她们一个贴心的安慰。从围产期保健及产前检查等多个方面对她们的关心多一点。尽可能让她们开心、满意地进入到产程中。”面对很多孕产妇也都喊她刘妈妈,刘亚琳开心地笑了。

一种情怀 感恩家人无怨无悔做我的“后备军”

因产科时常有突发性手术,加上一些常态化琐事需要处理,产科医生护士每天都忙得跟陀螺似的,刘亚琳也不例外。繁忙的工作让她不得不压缩与家人相处的时间。有时候,刚下班回到家,来不及休息,医院手术室遇到危急情况,一个电话打来,她便立即赶回医院。“最大的遗憾是对家人的亏欠。”刘亚琳说。

多年来,刘亚琳默默付出,为科室倾注了全部心血,在无微不至照顾好患者的同时,也把科室当成了家。在这个大家庭里,她是凝聚力、是向心力,她用实际行动践行着精医为民,印证着她的医者仁心,更诠释着“让病人方便、让病人放心”的团队服务理念。