



吃
住
行

春季万物复苏,阳气上升,人体的五脏六腑蓄积的内热之毒此时也开始发威,极易导致肝火旺盛、身体炎症,从而出现口腔溃疡、咽喉肿痛、便秘、色斑等症状。而此时,天气又阴晴不定,不能保持人体新陈代谢的平衡和稳定,饮食调养就显得更为重要。
记者 蒋晓蕾

防春困健脾胃 一个不能少

春季饮食 养肝为先

春季为肝气旺之时,肝气旺则会影响到脾,所以春季容易出现脾胃欠佳症状;如果不注意合理饮食,可能会导致各类因肝引起的疾病。郑州同济医院内科主任贾庆新提醒,应多吃一些性味甘平,且富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,有利于发寒散邪,扶助阳气,饮食需遵循以下几点:

第一,应适当吃些温补阳气的食物,如:葱、姜、蒜、韭菜、芥末等;脾胃不好的人应少吃性寒的食物,如:黄瓜、茭白、莲藕等,以免阻止阳气生发。

第二,宜甘减酸,因为春天肝功能旺盛,酸味食品会促使肝气更旺,导致脾胃的消化、吸收功能下降,影响人体健康。

第三,适当多吃护肝的食物,如:大枣、山药、枸杞等,以健脾胃之气。
“经过冬季之后,人们较普遍地会出现多种维生素、无机盐及微量元素摄取不足的情况,如春季人们多发口腔溃疡、口角炎、舌炎和某些皮肤病等,这些均是因为新鲜蔬菜吃得少而造成的营养失调。”贾庆新指出,一定要多吃蔬菜,也可以适当吃些野菜之类的,如荠菜、马齿苋、蒲公英、车前草、榆钱等。它们生长在郊外,污染少,且吃法简单,营养丰富,保健功能显著。春季的汤,应以清淡、味鲜为宜。

巧妙起居 抵御春困

“春天应当晚睡、早起、外出散步,以适应春季勃勃的生机,汲取大自然的活力,使人保持旺盛的精力。”据河南省现代医学研究院医院名老中医史学军说,这是由于阳气升发,人体气血趋向于表,循环系统功能加强,皮肤末梢血液供应及汗腺分泌增多,各组织器官负荷加重,于是中枢神经系统产生了一种镇静、催眠作用,使身体困乏,早晨不易醒来,醒后又昏昏欲睡,这种现象俗称“春困”。要适应这种生理变化,就应当早起,以舒展形体。但年高多病者要根据自己的情况,灵活掌握。随着气温的逐渐升高,各种细菌、病毒等致病微生物也同时开始生长、繁衍,传播疾病,所以这个时候要特别注意室内卫生,要保持室内空气新鲜,阳光充足,以预防春季常见的流感、流脑、腮腺炎的发生。

贾庆新指出,“春困”使人身体疲乏,精神不振,应多吃红黄色和深绿色的蔬菜,如胡萝卜、南瓜、番茄、青椒、芹菜等,对恢复精力,消除春困很有好处。

适时运动 节奏和缓

随着气温回升,人们应逐渐增加户外活动时间以加快血液循环,促进气血运行。比较适合节奏和缓的运动,如春游、放风筝、散步、慢跑、打太极及并不剧烈的球类运动。但此时要注意,运动不宜剧烈,不宜大汗淋漓、气喘吁吁,否则可能耗阳气,对养生不利。

漫步时,可以做做揉肺运动。肺经在手臂内侧,经肩窝开始向下延伸到大拇指,所以取其上下两端的穴位来按摩会有很好的效果,这两个穴位一个在肩窝位置的中府,另一个是大拇指的少商穴,每天早晨起床用手半握拳各敲一百遍。

>>>医院在线

中原首家“国际抗衰老管理中心”落户集美

国际微整形大师齐聚集美 共铸注射微雕巅峰之美

3月23日,2013中原首届微整形高峰论坛暨集美国际抗衰老管理中心成立仪式在郑举行,本次活动由香港集美整形美容控股集团发起。享誉国际的亚太国际整形美容研究院医学总监 Bruce Alan 博士、台湾美兰蒂抗衰老医美医院院长吕睿紘等逾百位国内著名微整形专家亲临活动现场,共同分享国内外无创注射技术、临床案例及国内外微整形市场规范化操作现状,分析微整形注射发展的优势

和前景。

国际抗衰老管理中心 引领中原微整形新潮流
郑州集美整形医院一直专注于微整形的美丽事业,并力邀世界一流的国际权威专家团队,以独到的技术、丰富的经验和良好的口碑成为顾客的首选医疗美容机构。

与此同时,郑州集美整形医院也得到了国际抗衰老协会的支持,成立中原地区首家“国际抗衰老管理中心”,为中原地区高端客户提

供中国台湾及欧美国家抗衰老医疗流程对接的全新医疗平台。这,必将引起中原新一番的微整形风潮。

微注射 专家提醒应到正规医院

Bruce Alan 博士此次到访,除肯定中国在微注射领域的进步和成就之外,同时也对国内美容市场存在的“水货”和假冒伪劣货品及不规范注射引起的面部红肿、发硬、感染等问题表示担忧,呼吁消费者到正规医院进行微注射。集

美整形医院既是豫派无创美容的代表,同时也是瑞蓝、逸美、保妥适等多款获国际认证无创产品授权的“临床推广基地”、全球指定注射基地之一。

而此次“集美国际抗衰老管理中心”的成立,除配备层流净化注射操作室外,集美的每一位常年授权医师还都是来自于注射玻尿酸领域的权威医师,他们将共同为消费者提供精准专业的服务。
张方

同样是肛肠检查 肛泰肛肠医院好而不贵



打造河南首家好而不贵医院!



●先进的医学视频成像检查系统能清晰放大病灶部位30倍,确诊率达100%,患者疼痛感为“0”



●首创男女分诊模式,一人一诊室贴心服务,特设女子肛肠特需门诊,确保100%私密服务



●被中国肛肠病研究院指定为“河南省疑难肛肠疾病会诊中心”,造福于广大疑难肛肠病患者



●2013年3月开展“万元现金买答案”活动,认为郑州肛泰肛肠医院“好而不贵”的患者占83.6%

看肛肠疾病 组合式医疗惠民政策 为您节省30%

无痛查痔仅需18元

如有便血、便秘、肛门下坠、肛门疼痛肿胀、肛门肿物脱垂、肛门直肠异物感、肛门分泌物增多、大便形状改变、腹痛腹泻、排便困难等症均可参加。

外痔手术最高仅需600元

手术项目包括结缔组织外痔、静脉曲张性外痔、炎性外痔、血栓性外痔等。

其它肛肠微创手术减免500元

手术项目包括内痔、混合痔、肛裂、肛瘘、肛周脓肿、肛乳头瘤、直肠息肉、直肠粘膜脱垂、直肠前突、肛门狭窄等。



郑州肛泰肛肠医院
— 医保·新农合定点医院 —



地址:京广路与陇海路交叉口向南500米路西

咨询QQ: 4000371376

www.0371gc.com



一人一诊室,保护您的个人隐私。