

“补冬不如补霜降” 明日霜降 养生要“三防”

霜降是秋季的最后一个节气。中医专家认为,此时保暖润燥、健脾养胃是养生重点。

● 胃病患者 饮食宜蒸、煮、烩、炖

霜降时节的气候特点是阳气微弱、阴气强盛。“由于寒冷的刺激,人体的植物神经功能会发生紊乱,胃肠蠕动的正常规律会被扰乱。”河南中医学院三附院脾胃科主任孙玉信说,霜降时节是各种慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡病的高发季节,应积极预防和治疗。

而吃火锅、喝热粥,甚至喝酒御寒等不良饮食习惯会加大对胃黏膜的刺激。“所以,对于有胃病的人来说,应禁食刺激性的食

物,烹调方法应以蒸、煮、烩、炖为主,忌油炸”。

● “老寒腿”复发 半蹲晃膝要不得

人到老年,膝关节由于长年磨损,最易老化。天气一变化,更容易复发。因此,老人到了秋季后不要忽视膝关节的防寒保暖,多用热水泡脚、用热水敷膝关节;还要适当进行体育锻炼,如打太极拳、慢跑、做体操等,活动量以身体舒服、微有汗出为度。“生活中经常会看见老年人以半蹲姿势做膝关节前后左右摇晃动作进行锻炼,但半蹲时髌面压力最大,摇晃则更会加重磨损,致使关节疾病加重。所以,这种锻炼方式非常不可取。”

● 保暖润燥、健脾养胃 当下养生重点

饮食调养方面,孙玉信建议宜平补,多吃健脾、养阴、润燥的食物,萝卜、栗子、秋梨、百合、蜂蜜、淮山药、奶白菜、牛肉、鸡肉等都不错。

孙玉信指出,防秋燥、防秋郁、防寒“三防”是霜降期间的健康防护重点。秋燥表现为口干、唇干、咽干、便秘、皮肤干燥等。因此应多吃芝麻、蜂蜜、银耳、青菜、苹果、香蕉等滋阴润燥的食物。

“晚秋的落叶很容易引人忧思,使人意志消沉、抑郁。”应适当多吃高蛋白食物,如牛奶、鸡蛋、羊肉和豆类等;还要适当参加一些有益身心的集体娱乐活动,如歌舞、登山等集体活动。郑州晚报记者 李鹏云



扫描二维码或搜索
“郑州晚报 TOP 养生”
微信公共账号,
分享养生智慧,解读健康之道。



官方微博:
<http://weibo.com/u/2276442871>

国字号、省字号双重重点专科“加身” 河南中医学院一附院妇产科在高速发展轨道上奔行不息

这是我省目前最大的中医、中西医结合妇产科疾病诊疗中心,拥有两个病区,年门诊量12万人次,收治患者2300余人。

这是集医疗、教学、科研为一体的国家中医药管理局重点专科建设单位、省中医药管理局重点专科,对复发性流产、异位妊娠、妊娠剧吐、卵巢过度刺激综合征、慢性盆腔炎性疾病后遗症、多囊卵巢综合征、功能失调性子宫出血等妇科疑难杂症治疗有着突出的特色优势。

在河南中医学院第一附属医院,由前任科主任王丽娜教授和科主任陈萍带领的妇产科团队,在发挥传统中医辨证施治优势的同时,坚持中西医结合,以科技带动诊疗技术发展,依靠现代医疗设施与先进技术,致力于为患者提供高效、优质、全面的医疗服务。

郑州晚报记者 邢进 通讯员 刘学 何世桢

1 中西医并驾齐驱,产科成为患者心中的“金字招牌”

河南中医学院一附院妇产科主任陈萍说,科室的设立与医院建院同步,但是自从上世纪80年代才开始引入西医。

由于缺乏特色和新技术,2002年妇科一度萎缩到15张床位。2003年,王丽娜教授“入主”妇科,开始了大刀阔斧的改革,在中医特色病种治疗的基础上,不断引进新技术、开展新业务,科室迅速进入快速发展轨道。2007年,妇产科成为省中医药管理局重点专科,2012年又成为国家中医药管理局重点专科建设单位。

继承老主任王丽娜的衣钵,妇产科建立了结构合理的人才梯队,承担着教学、临床、科研任务,拥有妇科、产科两个病区,开放床位82张,门诊设有5个专病专科诊室及围

产期保健室、超声室(阴式B超、实时四维彩色超声)、手术室、治疗室、中医特色治疗室、生殖实验室、化验室等。在明年5月即将投入使用的新病房楼,将再为妇产科增加一个60张床位的病区。

1983年毕业于河南中医学院的王丽娜教授是中医科班出身,但是,她对中西医各自的优势和特色却有着极为清醒的认识。她认为,在现代医学的背景下,作为中医院,一定要中西医结合,两条腿走路,才能在诊断治疗疾病方面有自己的特色和优势。“作为现代中医,既要精通本专业的业务,又要对西医学有足够的了解,诊疗水平与西医院并驾齐驱,又有中医学的特色治疗,这样才能持续发展,在医疗界保持活力和竞争力。”

2 患者对医生的信任度越高、依从性越好,治疗效果越好

不孕症是妇产科的特色优势病种,作为治疗不孕症的权威,王丽娜教授在广大患者心中是“送子观音”的化身。

由于环境、生活习惯等多种因素影响,不孕症的发病率越来越高,在长期的临床工作中,王丽娜发现很多不孕症患者存在很大的误区。“如果能避免这些误区,患者就可以缩短治疗时间,早点实现做父母的梦想”。

导致不孕的主要原因有

输卵管因素、排卵障碍、子宫因素等,其中以多囊卵巢综合征为代表的排卵障碍,治疗效果最好,约有70%~80%患者经过规范的治疗可以成功怀孕。

许多排卵障碍的不孕症患者希望将月经调理正常之后,依靠偶发的自然排卵怀孕。“虽然存在这种可能性,但怀孕的比例较低,由于排卵障碍患者自身内分泌的情况,排卵障碍会持续多年,结

果导致不孕时间延长,增加患者的心理压力,同时增加了治疗的费用”。

王丽娜指出,调理月经的目的,是为了恢复排卵,希望在治疗的过程中患者受孕,而医生会严格遵照诊疗规范用药,对患者和胚胎没有损害,因此患者担心药物对胚胎有不良影响的顾虑是没有必要的。“患者对医生的信任度越高,依从性越好,治疗效果越好”。

3 看病问诊是探寻真相的过程,必须关注每一个细节

对于把一生都献给了自己所热爱的医疗事业,献给了患者的王丽娜来说,在30年的临床工作中,看病问诊就是一个抽丝剥茧、探寻真相的过程。王丽娜说:“成功的关键在于细节,任何一个细节的疏忽,都会影响病人不孕原因的诊断和治疗”。

有一位34岁的患者,在某医院就诊两年,始终无法怀孕,最终慕名找到王丽娜教授。

王丽娜详细询问病史,仔细阅读了既往的化验单B超检查报告单,发现几个月

经周期都是左侧卵巢排卵,“那么是不是左侧输卵管的功能有问题呢?”与患者沟通征得同意后,王丽娜使用了促进排卵的中药及西药,当月超声监测,这位患者右侧卵巢有两个卵泡发育成熟时,提醒患者与丈夫同房。

15天后,月经没有“如期而至”,一检查,患者果然怀上了宝宝。

这就是王丽娜看病问诊的原则和理念:在共有的症候群中,只要关注细节,仔细寻觅,总能在相同的病人中找出不同的个体特点,作出正确

的诊断,进行个体化的治疗。

“就这个病例而言,明明是个很简单的问题,只需要医生多一点耐心,多一点细心,多一点责任心,就能第一时间解除困扰患者精神和肉体折磨。”

从科主任的岗位上“功成身退”后,王丽娜仍然在妇产科兢兢业业地工作着,在门诊一年,她的门诊量是最多的,每天要看100个左右的患者,她最开心的事情就是看到病人终能圆梦。“今天坐门诊,有8个来复诊的患者都怀孕了!”