

# 冬季养生,无外吃穿住行

从冬至开始,就进入了寒冷的冬季,冬季共有六个节气,是北半球一年中气温最低、日照时间最短、天气变化最复杂的时间。冬季天气多变,也是人体免疫力较低的一段时间,在冬季做好养生保健工作,格外重要。

冬季常见的疾病主要有五大类:一是呼吸道疾病,例如感冒、发烧等;二是溃疡等分泌失调疾病;三是包括心脏病、心梗、脑梗等心脑血管疾病;四是皮肤类疾病;五是骨科疾病,例如关节炎。

很多人认为天气突然变冷是导致感

冒的原因,但实际上情况并非如此。温度较高、湿度较低是诱发感冒病菌和革兰氏阳性菌的主要原因,因此并非只在冬天,夏天也有可能导致感冒的高发。北方实行供暖,暖气在给人带来温暖的同时,也带来了一些健康隐患,我们俗称为“暖气病”,包括头晕、恶心、供血不足等。

暖气室相对封闭,这等于形成了一个人工的温室,无形中培养细菌的滋生,从而导致人们出现所谓的暖气病。冬天干燥,预防疾病,需要内外兼修,尤其是要注意提高免疫力,注意加强通风、多补

充水分、多吃蔬菜。

冬季穿衣也有学问,贴身穿的衣服应以棉质为主,遵循舒适的原则,以免产生静电。在中层衣服上,应该以宽松为主,这样可以更好的保温,另外脖、袖口等也要束紧。

冬季人体阴气较重,阳气不足,因此在饮食上要以滋补为主,最佳的办法就是多吃红肉。红肉是热量较高的肉类,例如牛肉、羊肉。当然滋补也要因人而异,比如有人阳气重、火力大,就要多吃蔬菜水果。

## 春节办年货 里面学问多

干果要密封保存 冰箱食物别太多

春节即将来临,我们在为新年置办年货的时候,可以先来了解一些选购要注意的事项。

1.先列好清单,照单购买。清单的内容包括:名称、数量。购买时,按照清单购买,做到不多不少,恰到好处。千万不要受促销活动影响,不需要的东西买得太多。

2.到信誉度高的大商场购买,尤其是水产品。可能价钱贵一点,但“腊月货”嘛,一年就这么一回。质量信得过,买得省心,吃得放心。

3.注意商品的储藏期限,不便于保存的新鲜菜,宁可临时高价购买,贵就贵点,图个新鲜味美,营养价值高。

4.可以提前购买食品,如:糖果、水果、花生、瓜子等,一定要密封保存。最好买袋装的,用时再开封。

5.凡是清洗的食品要多清洗几次,使表面的污染物减少到最低程度。

6.冰箱里的食品放置不应太密太挤,以放满50%的空间为宜,这样能保持冷气的流畅。

7.冰箱里的生食、熟食一定要分开存放,冷藏的熟食不要直接装盘上桌,必须经过热处理后食用。

8.放入冰箱内的食品一定要新鲜,凡鱼有臭味、肉有怪味、鸡蛋散黄等情况,都是不新鲜的迹象,不能放入冰箱。

9.发现变质的年货,千万别食用,不要因小失大。

本版稿件整理 张胜杰

## 亲,香蕉皮的妙处你造吗?

众所周知,香蕉好吃且营养丰富,但是香蕉皮也是宝贝哦!它的妙用你知道吗?运用香蕉皮的神奇功效,让它化废为宝。

1.擦拭皮鞋、皮衣 香蕉皮可以用来擦拭皮鞋、皮衣、皮制沙发等,有长保皮制品光泽、延长皮制品“寿命”的作用。

2.催熟 香蕉皮有催熟的作用,可以同要催熟的水果放在一起,很快就可以吃到熟的水果了,如:芒果,猕猴桃等。

3.兰花的“最佳伴侣” 如果你希望你的兰花长得又壮花开得又好,也许香蕉皮可以帮上你的忙,把香蕉皮埋在兰花盆土下,香蕉皮含有丰富的镁、硫磺、磷、锌、氨基酸等多种营养矿物质,这些正是兰花所需要的。

4.使皮肤变得滋润光滑 面部干燥的朋友,可用香蕉皮内侧贴在脸上(皮的内侧朝脸皮的一面),晾10分钟左右,再用清水洗净,可使皮肤变得滋润光滑。

5.可治痱子 用香蕉皮敷在痱(俗称痱子)的表面,使其软化,并一点点地脱落,直至痊愈。用这个方法可将头及脸部的痱子治好。用香蕉皮多次敷,用手指一点点捏掉,治好后再不复发。

6.可治皮肤瘙痒症 香蕉皮中含有蕉皮素,它可以抑制细菌和真菌滋生。实验证明,由香蕉皮治疗因真菌或是细菌所引起的皮肤瘙痒及脚气病,效果很好。患者可以精选新鲜的

香蕉皮在皮肤瘙痒处(脚癣,手癣,体癣等)反复摩擦,或捣成泥末,或是煎水洗,连用数日,即可奏效。

7.治口腔溃疡 香蕉皮是一味很好的中药,其干品加上另一味中药火炭母(又叫火炭毛)的一起煲水,加适量红糖调味,喝了可以治口腔发炎、溃疡(俗称:灯笼疮);还有通便的作用。

8.医治风火牙痛 将香蕉皮洗净,加冰糖入锅,加适量水煎炖。饮汤,每日2次。

9.治痔疮和便血 将两条香蕉连皮放在火上烤,然后趁热吃,可改善痔疮及便血。

10.巧治高血压 取香蕉皮30克~60克,煎汤服用,可治高血压。

11.巧防中风 取鲜香蕉皮30克煎汤代茶饮,能扩张血管,防止中风和心绞痛。

12.解酒 香蕉皮60克煮水饮,清利头目。



## 肌电图及诱发电位仪的临床应用



荥阳市人民医院脑电图室主治医师 房璐

肌电图及诱发电位,是利用电子仪器记录肌肉静止或收缩时的电活动,及应用电刺激检查神经、肌肉兴奋与传导功能的方法。通过此检查,可以确定周围神经、神经元、神经肌肉接头以及肌肉本身的功能状态。临床上肌电图可以协助确定神经损伤的部位、程度、范围和预后,并在疾病治疗过程中追踪疾病的恢复及疗效等。其详细适应症如下:

一、肌电及神经电图可为以下疾病提供诊断依据:

1.前角性病变:如脊髓灰质炎、运动神经元病、脊髓空洞症、脊髓损伤、脊髓肿瘤、脊柱骨折导致的脊髓压迫。

2.根性病损:颈椎病、颈腰椎间盘突出、椎体所神经根压迫、多发性神经根炎。

3.周围性病损:各种周围神经损伤、周围神经病、末梢神经炎。

4.神经肌接头病:重症肌无力症、肌无力综合症等。

5.各种肌肉病:如多发性肌炎、肌营养不良症、皮肌炎、各种药源性肌炎。

6.各种原因引起的肌无力,肌萎缩及感觉障碍。

二、诱发电位可为中枢系统脱髓鞘疾病诊断及动态观察,脊髓后索深感觉通路损害,听、视觉通路损害提供诊断依据【包括体感诱发电位(SSEP),脑干听觉诱发电位(BAEP)和视觉诱发电位(VEP)】。

禁忌症:癫痫,呼吸衰竭,心力衰竭,有出血倾向者。

咨询电话:64621100

通讯员 樊建伟

## 胃动力治疗仪,促胃肠好消化



胃动力治疗仪

胃动力不足,通俗地说就是胃的运动功能减弱,胃的排空异常,属于功能性消化不良动力障碍。病人表现为上腹部饱胀、胀满或撑胀不适,常伴有嗝气、食欲不振、烧心、反酸及胸骨后疼痛等消化不良症状;也常伴有失眠、心烦、焦虑、抑郁、头晕、头疼等神经精神症状。本病的发病率较高,国内人群患病率在10%~30%,主要见于消化不良、胃食管反流等疾病,长期不愈,将会严重影响病人的身体健康,降低身体的抗病能力,进而影响正常的工作、学习、生活。尤其是长期的胃食管反流病还会导致食管癌的发

生,因此要积极预防治疗该病。

荥阳市中医院脾胃病科最新引进的胃动力治疗仪是基于胃肠起搏点的电活动可被外加电流刺激所驱动,以模仿人体副交感神经给胃肠电信号那样,对胃肠起搏点施加健康人体的胃电信号(这个信号叫拟声电信号),可分别对胃、肠起搏点进行起搏,促使紊乱的胃电活动产生跟随效应,以恢复正常节律,从而达到治疗各种功能性胃肠疾患的目的。该治疗仪器安全快捷、随治随走、无任何副作用,且长期疗效稳定、不易复发。

### 胃动力治疗仪适应症:

治疗消化不良、胃酸、胃胀、胃痛、不消化、嗝气、早饱、厌食、胃轻瘫、胃下垂、胃起搏动力弱(胃挪动力不足)、胃节律紊乱综合症以及肠功能紊乱、肠易激综合症、习惯性便秘。

### 胃动力治疗仪治疗疗程:

每天治疗1~2次,每次15~20分钟或根据患者需要确定每次治疗的时间。10次为一个疗程,可根据病情变化及病种不同增加一个疗程。

咨询电话:脾胃病科 0371-68538377