



一场秋雨一场寒,十场秋雨穿上棉 御寒凉、防凉燥 秋分养生重“平衡”

“白露秋分夜,一夜冷一夜”。今日,终于迎来了“秋分”节气,这意味着正式进入秋季。自“秋分”开始,逐渐日短夜长、阴盛阳衰。天气逐渐变冷,秋燥也从初秋的温燥变成深秋的凉燥。专家提醒,此时细菌极易入侵,人也容易生病,要注意天气变化,及时添加衣服,预防感冒。 郑州晚报记者 蒋晓蕾

秋凉起,早晚御寒凉

“有些人觉得,没有入冬,这时候凉根本不算什么。”郑州市中医院治未病科主任张宏告诉记者,到了寒冬腊月,大家自然知道防寒的重要性,而恰恰在这种天气逐渐变凉的初始时

节最容易掉以轻心,一旦不注意保暖,就会频繁着凉。

“在这个节气里,气温并不会很低,甚至中午的气温还适合穿短袖衣装,可是早晚气温会与中午相差很大。”张宏指出,往年

每到这个季节,医院门诊就会有很多感冒的患者,他们都是因为忽视了早晚的寒凉而反复感冒、迁延难愈。因此一早一晚注意防寒尤为重要,他建议,早晚务必穿长袖长裤。

秋风到,凉燥需提防

到了秋季,燥邪开始肆虐。武警河南总队医院内分泌科专家史秀莲指出,中医根据时令及发病特点,将燥邪分为两种,一种是温燥,一种是凉燥。温燥,就是初秋时节气温尚高,此时的燥邪致病多呈热

性。凉燥,是指深秋时节气温下降,此时燥邪致病又呈现寒性。“凉燥致病的特点多为恶寒、口干、眼目干涩痒痒、咽干、干咳等。凉燥患者的表现为长时间的干咳不愈,咽喉有少量黏稠痰液难以咳出。”

天气渐寒,提防凉燥的首要办法是防寒,其次才是多吃生津润燥的食物。常见的生津润燥食物有梨、白萝卜、荸荠、百合、甘蔗、橄榄等,它们都有生津止渴、滋阴润燥的作用。

秋季干,宜食生津粥

秋分后,也是肠道传染病、疟疾、乙脑的多发季节。胃肠道对寒冷的刺激非常敏感,如不注意防护和饮食、生活规律,就会引发相关疾病。患有慢性胃炎的人,应特别注意胃部保暖。

另外,秋天也常引起许多旧病复发,如老年慢性支气管炎、哮喘等,患高血压、冠心病、糖尿病的中老年人若疏忽防范,则会加重危险。

饮食调养方面,张宏建议多喝水,多吃清润、温润的食

物,如芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、乳品、梨等,可以起到滋阴润肺、养阴生津的作用。百合、银耳、粳米均是生津养肺润燥之品,枸杞性温且能补肝肾之阴,四者相配能抵御凉燥。

多运动,秋冻有技巧

健肺润津运动也是此时节的首选。张宏称,今年秋凉较往年早,所以运动就不宜过早了,每天最好太阳升起后才开始,太阳落山前就结束,不宜过早或过晚。

“秋冻不是简单地穿衣服赤膊露体。”对于秋冻,他指出了几点需要注意的地方。

时间:早晚不宜冻,饱餐之后不宜冻。

人群:最适合秋冻的人群是青壮年。儿童、老年人和部分有慢性疾病的人(如心脏病、糖尿病和“老慢支”等)不宜秋冻。

部位:身体有3个部位一定不能冻。一是腹部,有胃病史的人和经期女性更应注意;二是头部,头颈部受凉,向下容易引起有肺部症状的感冒,向上则会导致颈部血管收缩,不

利于脑部供血;三是足部,脚是人体各部位中离心脏最远的地方,所以人们常说“脚冷,则冷全身”,而全身冷,机体抵抗力就会下降,病邪就有可能乘虚而入。

内外:秋冻并非吃冷面、瓜果等,而在于衣着与运动。比如适当少穿一件衣,比如坚持冷水洗脸等,但应注意,冷水浴等行为中秋以后就不可贸然进行。

河南省慈善总会快孕直通车启动

9月17日,由河南省慈善总会送子公益基金管委会主办的“河南省慈善总会送子公益基金快孕直通车”启动仪式在河南饭店举行。原国家卫生部副部长、中国医师协会终身荣誉会长殷大奎,河南省十届人大常委会副主任、省慈善总会会长李志斌,省慈善总会秘书长刘高贵、副秘书长武伟等出席了本次活动。

送子公益基金是由河南省慈善总会筹募1000万元成立的不孕不育专项援助基金。此次

启动快孕直通车项目,将以“帮助患者尽快怀孕”为目的,引入医疗技术救助,并扩大救助覆盖人群,除贫困不孕不育家庭外,贫困失独再生育家庭、贫困二胎生育障碍家庭的医疗救助也将纳入基金救助范围,做到对生育困难群体的全覆盖。

启动仪式上,来自全省20多个受助家庭代表领取了援助基金。据悉,该基金对不孕不育家庭的援助,大大降低了患者的就医费用,部分救助患者已成功

怀孕,得到了患者及其家属的普遍好评。郑州长江不孕不育医院作为基金定点医院,将增加对送子公益基金的支持力度,全面配合快孕直通车项目的开展,集中国内优秀的专家、技术,为快孕直通车提供技术支持。

即日起,快孕直通车报名启动,不孕不育贫困家庭、贫困失独再生育家庭、贫困二胎生育障碍家庭,每家可获援助5000元,不孕不育特困家庭可申请手术费全免。 蒋晓蕾

医疗速递

关注女性产后修复 圣玛深蓝空间热拉提射频项目启动

9月19日,圣玛深蓝空间产后重塑“头等舱”开舱仪式在郑州圣玛妇产医院开启,郑州圣玛妇产医院院长崔豫琳、运营总监崔岩萍及以色列飞顿医疗激光公司华北区销售总监徐宁共同参加启动仪式。

据悉,产后修复是通过运用能量、中西医、理疗等多种干预手段,针对产后女性的各种生理及心理变化所进行的

调理治疗过程。圣玛深蓝空间产后重塑热拉提射频项目的启动,让产后女性见证了一个“悄悄变美”的过程。郑州圣玛妇产医院作为中原地区高端妇产医院的连锁品牌,非常注重对国际新医疗技术的交流与发展。启动仪式上,该院还展示了其在产后康复及抗衰老领域的研究成果及取得的进展。 蒋晓蕾

树立医疗行业标杆 集美发布22项整形美容安全保障措施

9月18日,由香港集美整形美容控股集团主办、郑州集美美容医院承办的“树医疗行业标准 立品质医美典范 暨中原整形美容国际安全保障体系新闻发布会”在集美举行。会议公布了历经3个月的整形美容医疗安全指数问卷调查结果,正式发布22项整形美容安全保障措施和五大安全整形美容手术示范

项目。据悉,22项整形美容安全保障措施从产品、技术、硬件设备、资质信誉、科研、塑美案例等方面规范自身行为、加强自律,立志用关爱之心为爱美人士服务,树立起整形行业的标杆。而五大安全整形美容手术示范项目的公布,则为爱美人士提供了可靠的参考标准,规避了风险。 李鹏云

复合多糖技术受推崇 免疫调节剂击败“亚健康”

9月18日~21日,由中国免疫学会中医药免疫分会和《中国免疫学杂志》等联合主办的第八届全国中医药免疫学术研讨会在郑召开,无限极复合多糖技术在中医免疫调节领域的地位得到认可,多名生物学及中医药专家在会上多方位论证了复合多糖对调节免疫力和改善人体健康的重要作用。广

州中医药大学教授周联表示:“许多中草药多糖对免疫系统具有明显的调节作用,是比较天然优良的免疫调节剂。”

据悉,全国中医药免疫学术研讨会致力于从中医药中发掘能有效调节机体免疫的方式方法,是全国范围内中医药免疫行业先进的专业性学术会议。 蒋晓蕾

肝病可免费检查啦 肝病诊疗“破冰攻坚行动”在郑启动

9月19日,中国肝健康保障工程暨肝病诊疗“破冰攻坚行动”在郑启动。

据悉,此次肝病诊疗“破冰攻坚行动”是去年“中国肝健康保障工程”的延续和补充,通过整体推广和肝病健康教育、肝病筛查、肝病会诊、肝病救治等系列工作,众多肝病患者获得了医学上的援助和费用上的减免。截至8月底,河南省近两万人参与了

“肝工程”活动,近4000人次得到了治疗援助,援助总金额达760万元。

作为此次活动的定点医疗机构,河南省医药科学研究所附属医院负责人表示,我市市民及外来务工人员均可到院免费检查肝病。需要治疗的肝病患者将给予1000~50000元的援助,偏远山区、农村、贫困县乡的肝病人群还将提高援助的力度。 韩新宝

“互联网+健康”走俏 “悦糖”APP引人关注

9月19日,“第九届中国健康服务业大会暨中华医学会全国健康管理学学术会议”在郑召开。会上,北京悦优博迈科技有限公司推出的能简单有效地帮助用户平稳血糖水平、改善胰岛素敏感性,从而降低多种慢性病等风险的健康应用软件——悦糖APP,备受关注。

据悉,悦糖APP跨行业、

极具专业性地综合考虑了医学营养治疗方案的精准有效性、中国饮食文化的多样性、用户生活状态的多样性等因素,给用户提供一套简单可行的短期内快速降糖、长期提供贴心健康服务的解决方案。对促进糖前人群持续使用具有吸引力,对解决健康管理落地问题极具参考价值。

韩新宝