



# 天转暖别着急喊热 再热也要春捂 春捂有“度” 首捂头足次捂腰

元宵节后,天气逐渐转热,有些人便脱了秋裤、脱了毛衣,换了薄外套,照这个节奏,是不是“春捂”就没有必要了呢?对此,养生专家分析,春捂还是很有必要的,捂什么、怎么捂,都是有讲究的。  
郑州晚报记者 蒋晓蕾



**【捂的时间】**  
日夜温差大于8℃

什么时候可以停止“春捂”?张宏认为,春捂的最佳时间是冷空气到来之前一两天,一般持续1~2周恰到好处。待气温回升后,再捂7天左右,体弱者或高龄老人得捂14天以上,才可减少衣物。

此外,日夜温差大于8℃是捂的信号,而晴日的中午时刻,气温一般都在10℃以上,如果气温普遍超过15℃则不需要再捂。

要想身体能够适应气候的变化,减少疾病,“春捂秋冻”只是一方面,更重要的是坚持长期锻炼,增强体质。

**【捂的方式】** 首捂头足次捂腰

春季穿衣应以保暖为重,一件一件地减,由于人体下部的血液循环要比上部差,容易遭受风寒的侵袭,所以宜“上薄下厚”,即先减上衣、后减下装,鞋子也要穿得暖和一些。天热出汗后,不要猛脱衣服,应把衣扣解开,等汗液自然落下后再脱,防止外感病邪侵袭人体。婴幼儿、老人等体弱人群更要“春捂”。

除穿衣保暖外,还不宜过早摘掉帽子、围巾,以免遭受风寒,出现头痛、感冒、伤风。

郑州市中医院治未病中心张宏认为,“春捂”既是人体顺应阳气生发养生的需要,也是预防疾病的自我保

健良方。对于“春捂”,首先重点照顾好“首足”两头,这样可以避免感冒、气管炎、关节炎等疾病的发生。其次,捂手腕、肚脐、后背、膝关节、捂腰。年轻女性尤应注意,不可过早地换穿裙装,否则会导致关节炎与多种妇科病。

## 多年的肛门便血、长疙瘩 10余分钟就查明白了

二七区王大爷,今年58岁。多年前就开始出现肛门便血。或服用止血药、消炎药,或涂抹各类药膏,四处寻偏方,症状只得到了轻微缓解。新年刚刚过,王大爷的病情又突然加重了,差点由于便血过多而晕倒在厕所,幸亏儿子及时发现,送到嵩山南路的肛肠医院。蒋晓蕾

**痔疮? 息肉?**  
10余分钟肛肠镜检查一探便知

郑州丰益肛肠医院肛肠科主任程青锋接诊了王大爷。得知王大爷多年便血,服用止血、消炎药后却不见好转,程主任推测其不只是痔疮,有息肉甚至肠癌的可能。随后就安排王大爷进行了电子肛肠镜检查。通过高清的电子肛肠镜探头检查,程主任发现王大爷的肛管直肠处除了长有痔疮外,还有多个小息肉。这些息肉,类似于痔疮但与痔疮存在差别,息肉有良性与恶性之分。而一般小门诊或其他医院不经过带有高清摄像头的电子肛肠镜检查根本发现不了,甚至当作痔疮便血来治。这些息肉就像定时炸弹一般,随时可能恶变为肠癌,危害王大爷的身体。

**30分钟手术**  
解决多年难言之苦

程主任将息肉取病理化验,得知是良性后建议其尽快切除,避免恶变。王大爷一边懊悔

一边欣喜,懊悔的是自己没早点来正规的肛肠医院检查,差点酿成悲剧;欣喜的是检查结果是良性息肉,及时切除并无大碍,并同意当天手术。不到30分钟,程主任便采用无痛微创仪器成功将息肉切除,王大爷休息片刻即可出院。

程青锋主任强调,“有便血、长疙瘩等肛肠不适,切忌一拖再拖,及时到正规的肛肠医院做电子肛肠镜检查,对肛肠疾病切勿小觑,一定做到早检查、早发现、早治疗!”

**肛肠疾病久拖不治**  
中老年健康长寿“绊脚石”

痔疮等肛肠疾病久拖不治,会严重影响肛管直肠内壁环境,诱发直肠息肉和直肠肿瘤,还有可能诱发冠心病、高血压、脑溢血等多种老年病。如患有痔疮或息肉,可造成排便困难,用力过度还会出现心跳加快、心脏收缩加强,造成血压突然升高,从而引发心脑血管意外。因此,40岁以上中老年人,更要重视各类肛肠疾病的检查和治疗。

**■喜讯**

为回馈患者,郑州丰益肛肠医院除聘请专家坐诊外,并推出一系列优惠活动,患者在享受国家规定的医保农合报销的同时,凡出现痔疮便血、便秘、肛门疼痛、长疙瘩、有异物感、肛门瘙痒、肛周有脓包等症状者,皆可通过拨打我院电话或持本报纸来院报名申请电子肛肠镜免费检查名额(每日限30名),微创手术费补贴500~1000元。活动时间:2月15日~2月29日。

**■医疗快递**

**一家三口火里逃生 长江医院伸手救援**

春节本是万家团圆的节日,鲁山县张良镇湾张村的郭泉水一家却因为一场火灾,不得不在医院艰难度过。2月6日凌晨,一家四口租住的民宅地下室因停放的电动车充电引发火灾。情急之下,郭泉水与一双子女从三楼窗户跳下逃生,三人均摔成重伤。

得知郭亚飞家中情况后,郭亚飞的工作单位——郑州长江不孕不育医院立马组织了捐款,并由医院院长带头组织看望郭亚飞家人并将

筹募到善款交到郭亚飞手中。

在接过同事和单位的筹集善款,郭亚飞十分激动,“弟弟也需要手术,但没钱只能拖着,可他今后的路还长,不能就这样躺在床上啊。感谢我的工作单位长江医院,在最困难的时候伸出了援手,也希望社会上的好心人能帮帮我们家。”

如果哪位爱心人士愿意帮助郭泉水一家,请联系本报 0371-56568120 蒋晓蕾

**郑州市心血管病医院携手中国红十字基金会  
回访青海术后先心病儿童**



2月18日、19日,郑州市心血管病医院携手中国红十字基金会、青海省红十字会,探访复查参与过2015年“天使之旅——青海贫困先心病儿童救助行动”的患儿,了解患儿术后恢复情况。据悉,自2015年8月中国红基会携手郑州市心血管病医院,青海、河

南等红十字会共同开展“天使之旅——青海贫困先心病儿童筛查行动”起,医院便组织多位心外科专家对青海格尔木市、德令哈市、西宁市、海东市等7县市进行筛查,共筛查先心病患儿435名,首批对其中符合手术治疗条件的61名患儿在郑州市心血管病医院进行了免费手术治疗。这些患儿经过医院心外科专家杨斌和超声专家于慧娟仔细复查,恢复很好。杨斌称,接受“天使之旅”的先心病患儿虽早已顺利手术返回家乡,但医院的爱心不会停止,接下来将以更多的行动来帮助那些急需帮助的贫困病人。

蒋晓蕾/文  
通讯员 荣文翰 冯晓磊/图

# 郑州 拜博口腔医院

爱牙热线 0371-5599 3333

# 种植牙

(豫)医广【2015】第10-08-476号

拜博口腔全国连锁  
BYBO DENTAL NATIONAL CHAIN



医院地址:郑州市紫荆山路与东里路交叉口(紫东苑)

郑州拜博口腔医院 种植牙 百度一下