

新郑播报 | 健康



天气转暖,人体各器官也逐渐被激活,此时正是调理身体的最佳时机。新郑播报在此提醒你抓住春天7个时机,为一年的健康打好基础。但对于当下的养生禁忌,不能做得7件事你也要知道哟。 新郑播报 李思远

春天来了

宜做这7件事

享受新鲜蔬果

中医讲究春夏补阳,而四季常青的韭菜又叫“起阳草”,韭菜和鸡蛋搭配可谓春季首屈一指的选择。

水果则推荐樱桃。樱桃素有“春果第一枝”的美誉,春天吃能健脾开胃、补中益气。春天上市的草莓也是不错的选择。

多晒太阳补钙

春分过后,民间素有“学会晒太阳,胜过吃补药”的说法。而上午10点和下午4点是晒太阳最好的时间。晒头顶,能充分促进钙质的吸收;晒手、脚、腿,能让手、脚的骨骼更健壮;晒后背,能驱除脾胃里的寒气,有助于改善消化功能,还能疏通背部经络,对心、肺有好处。

赏花踏青减压

风和日丽、春暖花开,最适合与家人、朋友一起去赏花踏青,游山玩

水。当你远离城市的喧嚣、工作的压力,心中的紧张和焦虑得以释放,心灵得以修复。研究发现,春天进行户外活动还能提高心肺功能、降血压,进行户外活动可以有效对抗身体炎症、治病防病。

运动减肥效果佳

脱去厚重的冬衣,人们开始活力四射,再加上身体各项机能被“激活”,新陈代谢加快,减肥效果也会更加明显。

适合春天的运动项目有很多,但要根据年龄、性别选择适合自己状况的项目。中老年人最好选择运动强度相对低的运动,如健步走、游泳、交谊舞、太极拳等。运动前充分热身必不可少,可以做做拉伸运动。

大扫除远离过敏

春天是过敏、呼吸系统疾病及传染性疾病的高发季节,很有必要进行

一次春季大扫除。大扫除尽量选择天气好、空气清洁时进行,扫除前先开窗通风,尽量用湿扫代替干扫,防止室内扬尘,尤其要彻底清洁床下、沙发下、衣柜等卫生死角。

赶走坏情绪

有研究发现,春天心情很容易低落,这是一种自然反应,医学上称之为“季节性情绪失常”。因此,春季调整好情绪显得尤为重要。当坏情绪出现时,美国心理协会推荐的方法是深呼吸,它能令身体由内而外产生一种自然的放松反应,对平稳情绪很有帮助。

受孕概率高

以色列研究发现,一年四季的变化对人类受孕、怀孕和生育有着明显的影响。从季节方面比较来看,春天受孕成功的概率最高,其次是夏天和冬天,秋天最低。

忌做这七件事

一忌上火就用解毒丸

春主生发,燥是一大特点。不要一上火就用解毒丸,预防上火应做到每日多吃果蔬、多喝水、规律排便,还可喝点菊花茶、金银花茶等。

二忌“春捂”不当

“春捂”有三大要点:第一,别急着“换季”。第二,随时增减衣物。第三,别捂出汗。捂过头了也会导致感冒、抵抗力下降。

三忌一犯“春困”就睡

解决春困要抓住两个黄金时间点:一是起床后;二是午饭后。《黄帝内经》提到:“夜卧早起”。就是说春季可以稍晚点睡(晚11点),但要早起(早6点半),以顺应人体阳气的生发。

四忌吃得太酸、辣

中医讲春为肝气当令,它有利于调节各脏器的功能,但有一个缺点,就是易伤脾。而酸味入肝、甘味入脾,因此春季应少吃酸以防肝气过旺,多吃香辛的食物可疏发肝气而补益脾气。

五忌门窗紧闭

春季通风比任何季节都重要。家里还是办公室都要保证每天开窗通风两次,每次至少10分钟,最好能形成空气对流,最佳的通风时间是在日出后和日落前。

六忌宅在家里

春主生发,在出游时,最好用鼻子呼吸,一方面能阻挡一部分有害物质“病从口入”;另一方面鼻黏膜的血管丰富,腔道弯曲,对干燥寒冷的空气有加温、加湿的作用。

七忌心情低落起伏大

春天除了心情平和之外,还应做到开朗豁达,以使肝木坚实,肝气顺达;当按捺不住要发火时,最好做几个深呼吸,暂时离开争吵现场;春天还可以养养花草,以保持心情愉悦。

新郑市人民医院
People's Hospital of Xinzheng



风采巡礼 · 直击生命现场

磨出金刚钻 勇揽瓷器活

新郑市人民医院联合多科,成功救治腹腔巨大恶性肿瘤

这是一位65岁的女性,4年前被确诊为恶性间质瘤。手术治疗4年后,肿瘤再次复发,大至20公斤。我们很难想象,身体的疼痛、疾病的恐惧、面对的压力,对于一个女性身心的冲击。而在新郑市人民医院,普外诊疗中心及其他科室联合救治,终于将她从绝望中拉了回来。 新郑播报 邓春丽 通讯员 杨莹 文/图



普外诊疗中心骨干团队

旧病复发 入住新郑市人民医院普外科

在北京301医院成功实施手术的4年后,病再次复发,北京及省会多家大医院没有一家愿意为其手术。

患者的一位朋友之前曾因同类疾病在新郑市人民医院手术过,强烈为她推荐现任普外中心的靳根峰主任,而靳主任就是4年前为她确诊的那位医生。

20公斤肿瘤 多科联合4小时后成功取出

靳主任深知面对疾病,患者的心理变化巨大,经过一周时间充分术前准备,多学科多次术前讨论,术前各种心理疏导,拟定出病人安心的详细手术方案。普外一科联合麻醉科、ICU、血库对其进行了手术,从病人腹腔中取出了约20公斤的肿瘤。术中由于出血及大量胸腹水的缺失,血压低至40mmHg,病人随时有心脏停跳的危险,在靳根峰主任的指导下,手术室史国强主任及手术中的10余位战友冷静应对,果断决策,历时4个小时的手术,两度因病人情况危机、命悬

疾病让人痛苦、害怕和恐惧,变形的腹部、剧烈的疼痛,让这个内心挣扎、犹豫再三的女人,一次又一次地询问。也许是靳主任的真诚,也许是朋友手术的成功,也许是无法忍受病痛的折磨,怀揣着一份希望,她入住新郑市人民医院普外科。

一线而中止手术,最终在血库及检验等相关科室的全力配合下,圆满完成了手术。病人生命体征初步稳定后,顺利转入ICU复苏治疗,平稳后又转入普通病房。医者仁心。能最大程度地解除患者的病痛,是医务人员的职责所在;能解救危重病于命悬一线之间,也是医务人员最大的成就感。“磨出金刚钻、敢揽瓷器活”。新郑市人民医院普外诊疗中心就是这样严格要求自己,在技术上精益求精,为更多的病患排忧解难。



普外科开展腹腔镜新手术



肿瘤切除术中

靳根峰主任坐诊时间及地点:周二全天(门诊二楼外科2诊室)、周五全天(门诊二楼外科8诊室)

新郑市人民医院24小时接诊电话:0371-62666666