

# 白露养生 牢记“五大招”

## 笑能宣发肺气,萧索之秋要记得常常绽放笑脸哦



白露,既是农历二十四节气中的第十五个节气,也是全年昼夜温差最大的节气,今年白露日期为9月7日。白露过后,天气已经转凉,正所谓“阴气渐重,凌而为露,故名白露”。这时,人们就会明显地感觉到炎热的夏天已过,凉爽的秋天已来,昼夜温差可达10多摄氏度。那么,白露到了,我们在生活中应该注意哪些事情呢? 新郑时报 邓春丽 整理

### 衣 早晚及时添加衣服

民间有“白露秋分夜,一夜冷一夜”的说法,中医也有“白露身不露,寒露脚不露”的讲究。这都是在说,白露节气一过,天气将逐渐变凉,日常穿衣不能再像夏天一样赤膊露体了,需要及时根据天气变化添加衣物,以防着凉感冒。

### 食 注意营养养肺润燥

白露之后,自然界的阳气由疏泄趋向收敛,空气变得干燥起来,肺为娇脏,易被秋燥所伤,使人容易出现口干、咽干、大便干结、皮肤干裂等现象。此时养生应当以养肥润燥为主。日常饮食宜多吃性平味甘或甘温之物,多吃含维生素的水果蔬菜以及营养丰富、容易消化的平补食品。

### 住 夜晚睡卧不可贪凉

俗话说:“白露勿露身,早晚要叮咛。”白露节气过后,虽然白天的气温仍可达30多摄氏度,但早晚温差较大,夜晚气温较低,若下雨则气温下降更为明显。因此,夜间睡觉最好不要再开着空调,也不能袒胸露背,一定要注意做好腹部、关节等处的保暖工作,以免着凉或者带来一些疾病困扰。

### 行 外出锻炼动静结合

秋天气候宜人,是一年中非常适合锻炼身体的好季节。白露节气的运动养生可以在“秋冻”的基础上增加一些户外运动,不过运动项目的选择应因人而异,不宜进行过于剧烈的活动,以爬山、太极、散步等较为舒缓的运动为主。

### 养 调摄精神笑口常开

白露时节,阳气渐收,阴气渐长,易使人情绪波动。故秋季养生要调摄精神,保持神志安宁和平和。中医认为,笑能宣发肺气,调节人体机能,消除疲劳,恢复体力。所以,萧索之秋,还要记得常常绽放笑脸哦!

秋粮、秋花、秋果,融进粥中吧

### 秋季瘦身 需要“秋的味道”

秋高气爽,食欲大增。人们难免会胃口大开,大补特补,减肥一族“亏待”了自己一个夏季,更是要想着在这个秋季补偿一下自己。在此小编提醒大家:“瘦身”还未成功,今秋仍需努力啊。秋季瘦身,粥中不妨加点秋的味道。 新郑时报 邓春丽 整理

【秋粮入粥】 豆浆燕麦粥:抑制脂肪生成

做法:首先把燕麦放入锅内加入清水煮熟,然后把豆浆倒入玉米面中搅成糊状,接着再把玉米糊缓缓地倒入燕麦中搅拌均匀,继续煮10分钟左

右加入少许的蜂蜜即可。

原理:燕麦中含有大量的粗纤维,对排出肠胃毒素非常有帮助;豆浆的热量极低,并且可以抑制脂肪生成。

【秋花入粥】 银耳菊花粥:芳香减脂

做法:取银耳、菊花各10克,糯米60克,将材料放进锅内,减火煮粥,粥熟后调入适量蜂蜜即可食用。

原理:菊花气息幽香,银耳滋阴养身,将它们与糯米一起煮粥,常服能美容润体,减肥效果极佳。

【秋果入粥】 葡萄干苹果粥:刺激消化

做法:苹果洗净切小块,葡萄干洗净,然后与大米一同倒入锅内熬煮,快要出锅的时候加入少许的蜂蜜和冰糖。

原理:苹果和葡萄都是含有丰富营养素的

水果,而且它们的成分中还含有膳食纤维、果胶及果酸,可减脂、排毒。这款水果粥酸酸甜甜,对刺激消化也非常有帮助。



新郑市人民医院 风采巡礼

People's Hospital of Xinheng

## 电子胆道镜:“电子眼胆道取石”

新郑市人民医院解放路院区普外科运用世界先进的电子胆道镜高端技术取出肝内胆管结石数十枚



关注微信服务号“新郑市人民医院”  
实现预约、查询、咨询等线上服务

人们都说眼睛是心灵的窗口,我们通过它认识了这个世界。眼睛也是人体最直接的“导航系统”,身体因此才能辨别和控制行走的方向。如今,随着医疗技术的不断发展,电子胆道镜在临床上的应用日益广泛,成为医生的另一双“眼睛”。人们用眼睛感受世界的绚丽多彩,新郑市人民医院解放路院区普外科“电子胆道镜”的运用,开辟了新郑市胆道疾病诊治的新纪元!

新郑时报 邓春丽  
通讯员 杨东红 文/图



### 电子胆道镜 胆管结石一览无余、一网打尽

“工欲善其事,必先利其器”。电子胆道镜由纤维胆道镜发展而来,较之前的纤维胆道镜,其镜身插入部分外径要细,可直接进入更细的三级以上的肝内胆管,能在直视下观察胆管内部真实情况,具有更高的清晰度和灵敏度,大大改善了医生的视觉环境、操作空间及手术的准确性,操作更为方便灵活,诊治更为精确。同时也可使患者免除再次开腹手术的痛苦。目前的电子胆道镜已可将肝内胆管结石一览无余、一网打尽。日前,电子胆道镜在新郑市人民医院解放路院区普外科得以应用,它的使用大大提高了新郑市胆道疾病的诊治水平。



#### 温馨提醒

### 电子胆道镜 五类疾病都“怕”它

电子胆道镜技术分为术前胆道镜、术中胆道镜和术后胆道镜,其中以术后胆道镜应用最为广泛。其适应症为:1.肝内外胆管结石,胆道蛔虫;2.胆管狭窄;3.胆肠吻合口狭窄;4.胆道肿瘤;5.肝移植术后胆道并发症。

### 病人受益

#### 1小时取出大小结石数十枚

8月30日,新郑市人民医院解放路院区接收了一名59岁的男性患者,以“胆总管切开取石术后两月”为主诉入院。经检查,患者确诊为肝内胆管结石,在确认患者无明显手术禁忌且征得患者家属同意后,为其进行了胆道镜取石手术。9月1日上午,该院普外科为这例复杂的肝内胆管结石术后残余结石病人实施了电子胆道镜取石术。此

次操作由靳根峰主任医师主刀,郭富安和冯焕主治医师协助,手术是在病人清醒状态下进行,历时1个小时左右,取出大小结石数十枚。普外科采用电子胆道镜取石,整个过程视野非常清晰且不损伤内脏,创伤小,病人也能很好耐受。术后患者恢复良好。此次实施胆道镜取石术标志着该院在胆结石治疗领域再次向前迈进了一步。

### 优势明显

#### 取石彻底干净,省钱省力痛苦小

据新郑市名医靳根峰介绍,胆道结石若处于不易手术操作的部位(如生长于较细的肝内胆管或肝外胆管末端),应用纤维胆道镜或外科手术取石(术后结石残留率达50%以上),患者常需多次手术才能将结石取净,这给患者造成了很大的痛苦,加重了医疗负担。电子胆道镜

的最大优势是取石更为彻底、干净,可明显降低术后结石残留率(降至30%以下),提高残留结石取出的成功率,从而减少手术取石次数,为患者节省医疗费用和减轻痛苦。

此外,应用电子胆道镜对肝内外胆管赘生物、新生物等进行活检取标本做定性诊断更加方便。