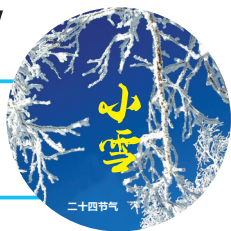


# 冬季养生,这九种食物不可错过



## 小雪节气后 要慎防三种高发疾病

### 1.抑郁症

小雪节气中,天气时常是阴冷晦暗,此时人们的心情也会受其影响,特别容易引发抑郁症。

所以一定要调节自己的心态,保持乐观,节喜制怒。最好经常参加一些户外活动以增强体质,多晒太阳、听音乐,让那美妙的旋律为你增添生活中的乐趣。

清代医学家吴尚就有说过:“七情之病,看花解闷,听曲消愁,有胜于服药者也。”我国传统的医学理论十分重视阳光对人体健康的作用,认为常晒太阳助发人体的阳气,特别是在冬季,由于大自然处于“阴盛阳衰”状态,而人应乎自然也不例外。故冬天常晒太阳,注意背部保暖,更能起到壮人阳气、温通经脉的作用。

### 2.感冒

进入小雪节气后天气会逐渐变得寒冷,而此时也会开始进入感冒的高发季节。所以小雪时节最重要的是预防感冒,外出时要加强保暖,尤其是头部、脚部和腹部,多喝水,尤其是梨水和蜜水,加强锻炼、调整膳食、荤素搭配,规律生活,保持个人良好卫生。

### 3.上火

小雪时节,外面寒冷,屋内燥热,再加上人们穿得多,容易出现口干舌燥、口腔溃疡、皮肤干燥的症状,也就是所谓的“上火”了。

如何防止“上火”呢?少吃辛辣食物,多喝水,戒烟戒酒,适当多吃些芹菜、茼蒿、生菜、苦菊等苦味食物。此外,还可以多喝点热汤,比如白菜豆腐汤、羊肉白萝卜汤等,既暖和,又能滋补津液。

11月22日是二十四节气的“小雪”,而新郑也迎来今冬的第一场雪,从此正式进入漫长而寒冷的冬天。小雪是二十四节气中的第20个,在这段时期,寒潮和强冷空气活动频数都较高。新郑时报 邓春丽

## 小雪节气养生 这九种食物不可错过

### 1.红薯

由于红薯能供给人体大量的黏液蛋白、糖、维生素A和维生素C,因此具有补虚乏、益气力,健脾胃、强肾阴以及和胃、暖胃、益肺等功效。因此,小雪节气常吃红薯能防止肝脏和肾脏中结缔组织萎缩,防止胶原病的发生。

### 2.羊肉

小雪养生吃什么好呢?羊肉最滋补。冬季以养“阴”及“藏”为主。肾主藏精、肝主藏血,这个时节,调养肝肾很重要,所以宜吃像羊肉等温补食品。冬季常吃羊肉,不仅可以增加人体热量,抵御寒冷,还能增加消化酶,保护胃壁,修复胃黏膜,帮助脾胃消化,起到抗衰老的作用。

### 3.白萝卜

民间流传“冬吃萝卜夏吃姜”之谚语,萝卜古称莱菔,也称萝卜为“土人参”。中医认为,冬季服食白萝卜,可健脾养胃、益气补精,且能预防疾病,有益于健康。冬季人们很注重养生饮食,却缺乏运动,体内会积聚过多的热,而白萝卜可助于消化、去咳止咳的作用。

### 4.黑米

黑米的颜色之所以与其他米不同,主要是因为它的外部皮层中含有抗衰老的花青素类色素。米的颜色越深,表皮色素抗衰老的效果则越强。此外,这种色素中还富含黄酮类活性物质,相当于白米的5倍之多,对预防动脉硬化大有裨益。长期食用黑米,不仅可以促进睡眠,还可治疗头昏、目眩、贫血、白发、眼疾和腰腿酸软等症。

### 5.黑芝麻

进入小雪节气,人体皮肤易干燥,而芝麻有滋润皮肤的特点。中医对芝麻的药用有较高的认识,称它是一味强壮剂,有补血、润肠、生津、通乳、养发等功效,适用于身体虚弱、头发早白、贫血萎黄、津液不足、大便燥结、头晕耳鸣等症。

### 6.菠菜

菠菜味甘,性凉,利五脏,解酒毒,能润燥滑肠,养血止血,清热除烦,生津止渴,养肝明目。另外,菠菜中还含有丰富维生素E。维生素E是一种抗

氧化剂,能阻止机体内氧化过程,有助长寿,因此多吃菠菜对延缓衰老有不可估量的作用。另外,小雪节气多吃菠菜,对抵抗冬季抑郁有好处。

### 7.大白菜

大白菜中膳食纤维和维生素A、维生素C的含量较高,对人体的肠道健康、视力发育和免疫力的提高都有很大帮助。它具有消食的作用;除此之外,它还具有清肺止咳的作用。

### 8.山药

山药能促进内分泌激素的合成作用,能促进皮肤表皮细胞的新陈代谢,提升肌肤的保湿功能,并对改善体质也有一定的帮助作用。小雪时节饮食不节、偏食生冷极易导致肠胃不适,吃些山药也有帮助。

### 9.牛肉

牛肉含有丰富的蛋白质,氨基酸组成等比猪肉更接近人体需要,能提高机体抗病能力。对生长发育及手术后、病后调养的人在补充失血和修复组织等方面特别适宜。寒冬食牛肉,有暖胃作用,为寒冬补益佳品。



新郑市人民医院 风采巡礼  
People's Hospital of Xinheng

## “谢谢医生,让我重新站了起来”

新郑市人民医院成功为102岁老太实施髌关节置换术



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

新郑市人民医院历经64年的发展,64年的发展道路中,始终不断发展,改善环境,更新设备,引进人才,前行的路途上始终不忘初心,不忘政府赋予的“治大病、治重病、治难病”的责任和使命。

10月14日,该院成功为一位102岁,伴有冠心病、心功能Ⅲ级(YNHA分级)超高龄老太太实施右股骨颈骨折人工半髌关节置换术,创造了该院高龄老人手术历史上的奇迹。

10月28日,在新郑市人民医院解放路院区骨科联盟诊疗中心骨一科病区,102岁的马老太太含着热泪对骨一科全体医护人员说:“谢谢大夫们,给了我重新站起来的机会。”

新郑时报 邓春丽 通讯员 李付新 杨东红 文/图



马老太太和医生合影

### 102岁老太摔倒致右股骨颈骨折

10月8日,家住新郑市新建路,102岁的马老太太在家中不幸摔倒,痛苦万分,女儿听到马老太太呼叫,急忙拨打了120送至该院,X线片显示确诊为右股骨颈骨折,经检查,马老太太同时还伴有高血压病、冠心病,考虑到患者的超高年龄,手术风险极高,是否度过手术安全期都有很大难度,医务科迅速组织骨科一病区董鲁平主任、麻醉中心张林海主任、史国强主任、ICU赵伟峰主任、心内三科李彦宏主任和呼吸内二科冯剑主任等多专业专家联合会诊,根据这位百岁老人的身体状况,术前辅助治疗,术中降低风险,术后安全评估的全套科学治疗方案,并按计划迅速进行冠心病 心功能Ⅲ级(YNHA分级)的对症保守治疗,等各项指标稳定后,择期进行手术。

10月14日,在完成既定术前辅助治疗后,马老太太被送往手术间,当天

在ICU、心内科、呼吸科密切关注协作下,麻醉科张林海主任、史国强主任紧密配合,采用符合超高龄老人的最先进的个性化麻醉方案:腰丛+坐骨神经阻滞麻醉方式,这种麻醉方式只需要麻醉一条腿,并且对呼吸、循环内环境影响最小,术中紧密监测中心静脉压和连续有创动脉压,术后恢复快且镇痛效果好,风险最低,而且这种高龄骨科手术的麻醉方式是当前国际上最理想的麻醉方式,也符合加速康复医学的理念。麻醉方案制定后,新郑市人民医院首席名医、新郑市髌关节置换第一人董鲁平主任亲自为马老太太实施右股骨颈骨折人工半髌关节置换手术,手术过程持续了1个小时25分钟,非常成功。此次百岁老人并伴有多种并发症手术和麻醉的成功,标志着该院手术、麻醉以及治疗手段达到了同行业的先进水平。

### 手术很成功,术后10天即可下床活动

术后,鉴于马老太太的特殊情况,立即转入ICU进行重症监护治疗,ICU医护人员密切观察病人随时可以发生的危机情况,制订了周密详细的应急预案,严密洞察病人状况,经过悉心照料,马老太太术后恢复良好,转到骨科继续治疗,术后10天左右即可下床活动。

股骨颈是支撑人体中最主要的骨头,老年人尤其是高龄老人,由于骨质疏松,一不小心摔倒,极易引起股骨颈骨折。1年前董鲁平主任与麻醉科史国强主任密切配合,曾成功为96岁高龄的老人做过此类手术。此次百岁老人实施右股骨颈骨折人工半髌关节置换手术的成功,再一次刷新了该院为高龄老人成功实行手术、麻醉技术的纪录,又一次创造了新郑市人民医院

建院以来的奇迹,彰显新郑市医疗技术龙头医院治疗大病、治疗疑难病、敢挑战极限的大将风采,面对老百姓的疾病痛苦勇于担当责任的豪迈气概!当医护人员看望马老太太时,马老太太和家属激动万分,翘起大拇指说:“咱新郑市人民医院了不起,原以为像这样的手术必须到省级医院才可以做,没想到咱医院手术水平也是顶呱呱,让我解除了痛苦,重新站了起来,董主任真是了不起啊!真是太谢谢了!”一时间,百岁老人重新站起来的消息传遍了医院的病区、门诊及新郑的社区、农村。

新郑市人民医院将会创造更好更优异的成绩,以质量求生存,真心为老百姓服务得更好,真正担当起政府赋予医院的治大病,治重病,治难病的责任。