

大寒,是天气寒冷到极点的意思。这是一年中最后一个节气,大寒过后,又将迎来新一年的轮回。这时要重视养生保健,大寒节气养生衣食住行都不能忽略,那么大寒节气应该如何养生?  
新郑时报 邓春丽

# 大寒时节 这些养生之道你需要知道

## 食宜温 养肾为主

肾应冬,属水,主藏,所以,“冬季养肾”是养生的基本认识,黑芝麻、黑木耳、黑豆等黑色食物是冬季养肾的首选食物。此外,核桃、桂圆、栗子等坚果类食品也可适当多吃。温性食物有助于体内阳气升发,可提高人体的耐寒能力。但补的同时别忘了,中医还有“冬吃萝卜夏吃姜”的说法。炖肉时不妨加几块萝卜,

或搭配素炒萝卜丝、蒸萝卜糕等食用,可以防止冬季进补太过造成的脾胃消化不良。

## 头宜暖 胸背足忌寒凉

冬季是脑血栓、脑梗等心脑血管疾病及关节痛、感冒等疾病的多发季节,保暖也就变得异常重要。头是各条阳经会聚之处,心为阳脏贯通胸背,寒易从脚

而生。因此,头部、胸背部、足部是需要重点保暖的部位。出门应戴好帽子,避免湿发出门;胸背部多加件衣服,避寒保暖;选择舒适保暖性能好的鞋子,并经常用热水泡脚。

## 多吃“三种”食物

- ①桂圆——暖心  
寒冷的天气特别容易伤阳气,因此大寒期间应养阳,通过节气养阳暖心,促进血液循环。桂圆是暖心补血的佳品,小寒到大寒期间天气冷,建议经常在家炖些桂圆粥。
- ②红枣——护肝  
大寒与立春相承接,在这个承前启后的时节里,大自然阴气极盛,阳气沉降到极点并

准备生发。所以,这个阶段要兼顾养肝,为开春阳气生发、肝气调达打好基础。护肝的食物不少,但推荐红枣,红枣虽普通,但富含营养。③吃点酸——护血管  
在大寒节气中,心肌梗塞、脑卒中的发病率均达到全年较高水平。此外,一些血管弹性较差的高血压患者,在大寒时节一天之内的血压波动

往往会增大,而很多患有老慢支的病人只要稍不留神,也容易在此时节旧疾复发,我们要在日常习惯中多加注意养护血管。适当吃酸性食物很有益处,尤其大寒前后是心血管病的高发期。同时,酸性食物还能美容。酸性食物除了醋外,还包括富含维生素C的苹果、橘子等偏酸性食物。

## 睡宜早 动宜慢

在起居上,应注意早睡早起,保证充足的睡眠时间,以利阳气的潜藏。冬藏时节,万物蛰伏,人体也应顺应自然界特点而适当减

少活动,做事“慢半拍”,以免扰动阳气。此时的锻炼要有节制,微微出汗就好,建议大家选择一些舒缓的运动,如慢跑、踢毽

子、打拳、散步等,达到舒展筋骨的目的即可。此外,运动尽量选择白天、阳光充足时进行,并做好准备活动,防止运动损伤。

## 大寒多按“两穴位”

- ①太溪穴——滋润补水  
太溪穴位于足内踝,内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处。可每天按摩2次,每次10分钟。大寒天气干燥的时候,按揉的时间应该长一些,因为燥易伤阴,多揉一些时

间,既可补阴,又可防燥伤阴。按摩太溪穴有滋补肾阴的作用,适用于阴虚体质偏于肾阴虚的人。②搓后腰养阳气  
腰眼为经外奇穴,位于人体腰部第四腰椎棘突3~4寸的

凹陷处。用手掌搓腰眼和尾闾,不仅可以疏通经脉、强壮腰骨,还能起到固精益肾和延年益寿的作用,且男女都适用。方法:双手搓热后,紧按于腰眼处片刻,再向下重推至尾闾部,每日反复50~100遍。

# 小钻头打通冠脉通道 为介入治疗助力

新郑市人民医院解放路院区心血管内科介入治疗迈向新高度

今年77岁的高某,胸闷气喘已有8年,步行30米就会发作,近期休息时也会出现胸闷,生活质量下降,在其他医院行冠脉造影检查,明确为前降支闭塞,介入治疗均未成功,严重困扰着患者及家属。新郑时报 邓春丽 通讯员 马浩然 文/图

## 为患者进行介入治疗,疗效显著

近日,高某来到新郑市人民医院解放路院区接受治疗,该院心血管内科一病区主任闫建萍和医生团队在接诊到患者后,为高某制订精准手术方案,积极进行介入治疗,开通前降支血管后,发现患

者冠脉存在着严重的钙化合并左主干高度狭窄,决定采用冠状动脉内膜旋磨术。在征求患者及家属同意后,经过4个多小时的努力,手术顺利完成。术中患者没有明显不适,冠脉病变明显减

轻,顺利植入支架,经IVUS检查结果显示支架贴壁良好,疗效显著。高某出院后,经电话回访及门诊复查,活动耐量明显好转,步行4层楼未再出现胸闷、气喘等症状,患者及家属多次到医院表示感谢。

## 冠状动脉钙化是冠状动脉介入治疗难点

据闫建萍介绍,冠状动脉是供给心脏营养的血管系统之一,冠状动脉一旦出现血管狭窄和堵塞,将会引发心脏供血和供氧不足,从而导致心血管疾病。冠状动脉钙化向来是冠状动脉介入治疗的难点,由于钙化病变较硬,常导致病变不能充分扩张、球

囊和支架难以通过、支架不能完全膨胀、导致治疗失败或引起各种并发症,给患者的治疗带来风险。该院心血管内科一病区医生云辉锋强调,冠状动脉内膜旋磨术是针对钙化病变开发的特定技术,采用钻石颗粒旋磨头,将动脉硬化

斑块磨成细小的碎屑而达到祛除纤维化或钙化的目的,主要应用于严重狭窄、内膜钙化等高危冠心病患者介入治疗。新郑市人民医院解放路院区开展冠状动脉内膜旋磨术,标志着该院心血管内科介入治疗水平又迈向新的高度。

## 科室简介



心血管内科一病区主任闫建萍



心血管内科一病区医生云辉锋

心血管内科一病区是河南省急性心肌梗死治疗新郑分中心、河南省高血压治疗分中心,科室引进德国进口的大型C臂,与北京301医院及郑大一附院心脏中心建立了长期协作关系,引进了具有丰富介入操作经验的专家、教授长期亲临指导,可开展心脏各种介入手术。科室现有医护人员21人,其中医生10人(主任医师1人,副主任

医师3人),配备有心电图机,远程心电分析仪,24小时动态心电图机,24小时动态血压监测仪,24小时动态心电血压监测仪,远程动态心电分析仪,心脏除颤监护仪,多参数心电监护仪,经食管心脏电生理诊疗仪,心脏临时起搏器,起搏器程控仪,心力衰竭监测仪,血流动力学监测仪,彩色多普勒超声心动图等设备,另外配有输液泵、微量泵、中医特色诊疗仪、空气压力波治疗仪。