

冬季养生， 补足“精气神”

中老年朋友见面打招呼，最常说的一句话是：“您还这么精神！”这句话是对老朋友身体状况的肯定，还包含了祝福，由此可见大家对健康的渴望和关注。他们说的“精神”实际上就是中医讲的“精、气、神”。

“精、气、神”，人体三宝

中国人有冬季进补的传统，适当进补是为了养好身体，抵御疾病。那怎么补才能达到目的呢？

知名老中医杨国汉教授解释：中医学理论认为，“精、气、神”是人体三宝，是生命之根本。“精、气、神”本是古代哲学中的概念，是指形成宇宙万物的原始物质，含有元素的意思。《老子》、《庄子》、《管子》均认为“精、神”是一种细微的气，和构成身体的“气”一样，是物质性的东西。

杨教授强调：“精充、气足、神全”是人体健康的标志，“精亏、气虚、神怯”则是疾病与衰老的先兆。唐代名医孙思邈曾指出：“精、气、神不可损也，损之则伤生。”所以，冬季进补要调理补足我们的“精、气、神”，才有强身健体的基础。

补足“精、气、神”，从肾入手

“精、气、神”到底来自哪呢？从中医的角度来讲，我们所说的“精”分两部分，一是“受之于父母”，遗传而来的先天之精，二是靠脾胃等脏腑汲取饮食精华的“后天之精”，主要就藏在肾里，即肾精。

“气”的根本也藏在五脏之母“肾”中，称之为元气。所以，从补肾入手，可以说是四两拨千斤的方法。

中医讲的“神”是“神魄”，表现在我们的眼睛里。眼睛里的“神”，是肾精、肾气和肝元的综合体现。



盆腔炎可导致 痛经和不孕

患者问：我下腹坠胀，有时疼痛，到医院检查是盆腔有炎症，请问我该怎么治疗才好？

爱民医院妇科专家答：盆腔炎是妇科常见病，多发病，有急性慢性之分。急性盆腔炎有可能引起弥漫性腹膜炎、败血症，导致感染性休克等严重后果。盆腔炎主要是由于产后或流产后感染，经期不卫生、邻近器官的炎症蔓延、慢性盆腔炎急性发作等。

患盆腔炎全身症状不明显，有时出现低烧、精神不振、周身不适、失眠、下腹坠胀、疼痛及腰骶酸痛、月经不规律等情况。

盆腔炎可引起的最大的并发症就是痛经和不孕。慢性盆腔炎多表现为双侧输卵管炎，久而久之使输卵管的开口，特别是接受卵子的那一端（称之为伞端）部分或全部闭锁，也可使输卵管内层黏膜因炎症粘连，管腔变窄或闭锁，导致不孕，严重的盆腔炎可蔓延至盆腔腹膜、子宫及子宫颈旁的组织，达到无法医治的程度。

爱民医院采用中西医结合特色疗法，快速杀菌，安全、无痛苦、无损伤，对人体无副作用。根据发病机制的不同，选用清热解毒、活血化瘀的高效药物，结合物理治疗，配合体外超导短波治疗系统，利用热疗产生的物理效应，加速盆腔局部血液循环，将“洗、敷、灌、服”有机结合在一起，改善组织营养状态，迅速消灭炎症，促进受损组织修复，加速新细胞再生，在消除炎症的同时，使其他病症也得到调治。

平衡补肾，选药很重要

从中医角度来讲，补肾中元气，要先调节肾的阴阳平衡。补肾的药物选择很重要，补肾的阴阳两虚是补充肾元气的基础，这是中医补肾的永恒法则。

很多中老年人朋友反映，补肾益寿胶囊能改善夜尿频多、腰膝酸软、失眠乏力等肾虚症状，全面调整心、肝、脾、肺、肾五脏功能，达到充实、积聚、保养精气神，延缓衰老的作用。

（据《生命时报》）

鹤壁市健康教育中心 保健与健康讲座

20岁的小杰是个住校的大学生。不久前，他感觉喉咙痒、咳嗽，就自己买了瓶止咳药水，效果还不错。此后，他只要感觉喉咙不舒服或咳嗽，就习惯性地喝上几口。几周后，他开始出现眩晕、心跳加快等情况。小杰去医院检查后得知，问题出在过量服用止咳药水上。

据台湾《康健》杂志近日报道，台北市立万安医院药剂科副主任郭莉娜提醒，西药止咳药水主要有两种，从颜色上就能区分：粉红色的主要含甘草萃取物和抗组胺成分；褐绿色的则主要含可待因。

服褐绿色止咳药水时一定要注意：

1.千万别过量。可待因虽然是一种很好的镇咳、镇痛药物，但它有个突出的问题是，

具有成瘾性。四川大学华西医院心理卫生中心物质依赖治疗小组发现，今年开始，一类新的“物质依赖人群”开始出现，他们对止咳药水上瘾。因此，服用含可待因的止咳药水一定不要超过标准量。

2.痰多不宜单用。可待因主要用于缓解无痰干咳以及剧烈、频繁的咳嗽。痰多时不宜单纯使用这类药，否则黏痰咳不出会加重病情。

3.孕妇和儿童慎用。褐绿色止咳药水中的可待因能透过胎盘，有可能使胎儿成瘾或引起新生儿的戒断症状。

4.服后别开车。褐绿色的止咳药水中除了可待因，还含有扑尔敏（马来酸氯苯那敏），开车、操作机器前不要喝。

5.时间尽量短。郭莉娜提醒，长期服褐绿色止咳药水即便剂量不高，也可能上瘾。如果服药超过5天~7天还咳嗽，应立即就医。

如果干咳不是特别严重，可以考虑用右美沙芬等止咳药。如果痰液黏稠，则需要使用黏液溶解药，如必嗽平、沐舒坦等。



止咳药水，褐绿色的要少喝

本地中药枸杞子

鹤壁市中医院 张乃忠

枸杞子，生于山泽丘陵之间，全国各地均有生长，秋后采集，晒干备用。

枸杞子味甘性平，主要入肝、肾、肺三经，有养肝、滋肾、润肺的功能，常用于治疗：肝肾亏虚、头晕目眩、目视不清、腰膝酸软、阳痿早泄、虚劳咳嗽、消渴引饮等症。用量5g~15g为宜。

配方运用：

1.可配白芍、当归、何首乌等具有养血、润肤、乌发的功能；

2.配当归、白芍、熟地、枣仁（本地地产）、远志（本地地产）、合欢花（即芙蓉花），可养血安

神，治疗失眠、健忘、多梦等症；

3.配当归、白芍、川芎、麦冬（本地地产）、丹参（本地地产）、葛根（本地地产）、元胡、薤白（本地地产）等可补血，配以活血化瘀之药治疗心绞痛、心肌缺血等，比单用活血化瘀、扩张血管药物治疗效果好得多；

4.配女贞子（本地地产）、绞股蓝（本地地产）、草决明（本地地产）、鬼针草（本地地产）等，有降脂、降糖、降压等作用，上述药物皆补肾，制粉代茶有养生保健、增强体质、延年益寿等功效；

5.配草决明、白蒺藜（本地地产）、木贼（本地

产）、车前子（本地地产）等，有养血明目作用。治疗弱视、近视、昏花、内障等眼疾；

6.家中做汤、煮饭时，可加入枸杞子、黄芪、西洋参、山药等，也可单味常吃，每日10g左右。

因枸杞子性平，故久服不易生火，又因其价廉，比起参茸、虫草，大家都吃得起。网载枸杞子“产宁夏者良”，但其含糖量较高，尿糖糖尿病患者慎用。

枸杞子是养生保健、美容治病的好药，希望大家及时采收。人们多赞宁夏、陕甘出产的枸杞子，不过名医孙思邈吃的就是鹤壁野生的。

梦幻可视无痛人流术3分钟 轻松解决意外怀孕烦恼

可视 无痛 微创 安全 快捷 保宫

该技术具有定位准确、安全性高、手术时间短等优点，是迄今为止对身体伤害最小的人流术，并可提前10天终止妊娠，是目前摆脱意外怀孕烦恼的首选方案。

不伤宫颈、身体恢复快，不影响工作和学习；术后采用短波治疗，迅速恢复子宫肌理，不影响生育。开展处女膜修补术、阴道紧缩术。

爱民医院 24小时
意外怀孕援助热线：3326120

无痛包皮、包茎环切术

让男人从此“抛头露面”摆脱束缚

微创·无痛·恢复快·费用低

包皮过长和包茎是先天的发育异常，包皮过长是指包皮遮盖阴茎头部，只有用手将包皮上翻，或当阴茎充分勃起时阴茎头和冠状沟才能露出来；包茎是指包皮口过小、过紧、不能上翻或勃起仍不能露出龟头和冠状沟。

微创包皮、包茎环切术的优势：

- 1.手术只需几分钟，安全、无痛、微创、手术效果好；
 - 2.随治随走，不用住院，不影响正常工作和生活；
 - 3.一次治疗，“性福”一生，术后有效提高性生活质量；
 - 4.有利于防止性传播疾病感染，并对早泄有一定的辅助治疗作用。
- 专家康复热线：0392-3326120

治疗痔疮不开刀 十分钟轻松除痔

【微创 微痛 愈合快】

由经验丰富的专家坐诊



诊疗范围：痔疮、肛瘘、便血、便秘、肛门瘙痒、肛周脓肿、直肠脱垂、肛乳头肥大、结肠炎、直肠息肉等疾病。

爱民医院引进目前最先进的等离子肛周治疗仪，微创技术，治疗时间短，出血少，几乎无痛，恢复快，无后遗症，治疗效果良好。

爱民医院咨询电话：3326120