

小雪时节 养生盘点

“小雪”后宜温热进补

小雪是立冬后的第一个节气,它意味着冬季降雪即将开始。专家表示,小雪节气是呼吸道疾病高发期,人们的情绪也容易低落,此时,应注意调节情绪,听听音乐,会会朋友。

进入小雪后,饮食应以清淡为主,进补以温热为主,如羊肉、火锅等可增加身体热量。

一些老年人和身体虚弱、易发冷的人,可在医生指导下服用有补益作用的中药或中成药,如人参、鹿茸等,或适当喝一点白酒、黄酒,以促进体内血液循环。还可多吃些降血脂的食品,如玉米、荞麦、胡萝卜等。

专家提醒,冬季,人们之所以感觉身体发冷,多是阳气不足。

中医有句话叫“动则生阳”,建议人们多锻炼,以室内运动为好,如乒乓球、羽毛球、跳绳等,不要太剧烈,以免伤了气血。饭后最好散散步,不要吃了饭就躺下或坐下。

此外,冬天常晒太阳,也能起到补充阳气、温通经脉的作用,但不能在刮风的时候晒,否则一热一冷容易生病。

药膳养生 粥、汤、煲

小雪时节,宜吃温润益肾的食物。此时可多吃羊肉、牛肉、枸杞、芡实、山药、栗子、白果、核桃、黑芝麻等。同时,可配合药膳进行调养。

党参枸杞粥:党参15克,枸杞子10克,粳米100克。上两味洗净,与粳米一同煮粥,食之补肝、健脾、益肾。

杜仲牛膝汤:牛膝10克,黑豆100克,杜仲20克,大枣6枚,鸡腿400克,鸡翅200克,姜、葱、精盐、米酒各适量。将牛膝、杜仲洗净入锅,加水煮汁备用;将鸡腿、鸡翅洗净,剁成块,和葱姜一起放入沙锅中,加水、米酒,熬成浓汤;放入黑豆,待豆软后,加入大枣及药汁熬制;最后调入盐即成,食之可补肝肾、强腰壮膝。

香菇枸杞牛肉煲:牛肉250克,香菇150克,枸杞子60克,盐少许。将牛肉洗净,放沸水锅中焯去血水,捞出切成肉片;香菇用清水泡发后撕成小块;枸杞子洗净,三味同放入沙锅中,加水适量,煲至肉熟烂,调入少许盐即可,食之有健脾、补肾、养肝的功效。(新浪)

每年11月22日或23日左右为小雪,此时太阳到达黄经240°。小雪是反映气候变化的二十四节气之一。《月令七十二候集解》中记载,“10月中,雨下而为寒气所薄,故凝而为雪。小雪未盛之辞。”这个时期天气逐渐变冷,小雪则成为寒冷开始的标志,一般此时中原地区已开始下雪了,而在南方地区则是明显的深秋时分,秋风瑟瑟、秋雨阵阵了。



小雪时节宜补肾气 常按太溪穴、泡脚、搓耳

在寒冷的冬季,通过养生小技巧,给身体注入能量,以此来强身健体。

补肾气常按太溪穴
中医有“春养肝,夏养心,长夏养脾,秋养肺,冬养肾”之说。养肾一个有效又简便的方法就是揉按太溪穴。每天坚持揉按太溪穴,就能够调动起生命的原动力,气血上达于面,下行于足。

揉按太溪穴最佳时间是每晚9时,一次按30下。按揉时一定要要有酸痛感,坚持按太溪穴能够防治因冬季气候所引起的常见病征。

泡脚、搓耳有益健康
从小雪开始,天气越来越冷,有些人出现手脚冰凉、尿频乏力等症状,中医认为这是肾气不足的表现。所以,小雪之后,要常给肾“打打气”。

坚持晚上泡脚,热水没过脚踝,泡30分钟。同时,把耳朵和腰部搓热。肾开窍于耳,耳部有密集反射区,常揉搓耳朵是很好的养生方法。“腰为肾之府,肾以温为补”,常揉腰眼,别让它冻着。

泡完脚后,还可延脚底涌泉穴向上把小腿搓热,保养经络,补足肾气。

鹤壁市健康教育中心 保健与健康讲座

小雪时节 养生小贴士

从小雪这个节气开始,北方开始下雪,但雪下的次数比较少,雪量不大。小雪期间,气温继续下降,我国北方大部分地区的气温逐步降至0℃以下,同时,长江中下游地区陆续进入冬季。

从这个节气开始,东北风刮得多了,此时,气候虽冷却还没到严寒,很多人不注意戴帽子、围巾。“头为诸阳之会”,即头部是所有阳经汇聚的地方,最不能受风寒,“小雪”之后,大家一定要戴帽子,注意保暖防寒、保护阳气。

小雪节气后,北方很多地区开始供暖,室内大多比较温暖。但因为室外寒冷,人们出门穿得严实,体内的热气散发不出去,容易生“内火”,也就是人们常说的容易上火。经常听周围的人说自己患上口腔溃疡,甚至脸上的痘痘也比平日里多了,这些都是“内火”的表现。对此,人们可以多喝水,多吃清淡的食物来调节。

寒冷的冬季,为了获得温暖之感,人们喜欢吃麻辣食品,但这样会助长“内火”。同时,在干燥的室内,大多数人会感到口干舌燥,嗓子疼。对此,大家可以多喝热汤,如白菜豆腐汤、菠菜豆腐汤、羊肉白萝卜汤等,它们既能让身体暖和,又能滋补津液。大白菜、白萝卜等当季食物,富含维生素及微量元素,白萝卜能清火降气,非常适合冬季食用。



宫腔镜下取胚术让“意外”安全流走

患者问:我意外怀孕了,请问我该选择什么样的人流方式既无痛又安全,同时,对身体危害最小?

爱民医院妇科专家答:宫腔镜下取胚术,无创、无痛、保宫、一次性,四大大人性化标准,是目前最安全、对身体伤害最小的终止妊娠技术,避免了传统人流手术的盲刮、盲吸和漏吸,有效避免术后粘连、感染等问题,被业界认定为“绿色手术”。

对于意外怀孕的女性,尤其是未生育的

轻女性来说,选择一种对身体伤害最小、最安全的人流方式是非常重要的。采用不当的方式终止妊娠或多次终止妊娠,很可能引起子宫穿孔、继发感染、宫腔粘连等,导致不孕。

药物流产能够解除意外怀孕带来的烦恼,但并不是所有女性怀孕了都可以采用药物流产,患有心脏病、青光眼、哮喘和贫血症者不可采用药物流产。

采用药物流产对怀孕的时间有严格要求,必须是停经49天之内,被确诊为宫内妊娠,年

龄在34岁以下,身体状况良好。

女性药物流产后,如果出血时间长、出血量多,会导致贫血、感染、输卵管不通、药物流产失败或因大出血、不全流产而进行清宫术。

专家提醒:女性一定要学会保护自己,避免意外怀孕。一旦发生意外,应选择损伤小、保护子宫的方法进行人工流产,为今后的幸福负责。

24小时意外怀孕援助热线:0392-3326120

胃部隐痛泛酸应检查是否感染幽门螺杆菌

患者问:我的胃平时总是隐隐作痛,有时会持续性疼痛,吃过很多种胃药,效果不明显,最近感觉胃部泛酸,疼痛加剧,请问是何原因?

爱民医院胃肠科专家答:导致胃痛的原因有很多,临床上常见的有急性慢性胃炎、胃溃疡、

十二指肠溃疡等。泛酸多数是由胃酸反流引起的,胃酸分泌过多,就会出现泛酸现象,引起胃炎或胃溃疡。

胃病者,首先要查明是否感染幽门螺杆菌。在胃溃疡患者中,幽门螺杆菌检出率为70%~90%。确定幽门螺杆菌的感染数量,能为医生制订合理的治疗方案提供科学依据,杀灭幽门螺杆菌是防止慢性胃病复发的有效方法。

爱民医院拥有幽门螺杆菌C14呼气检测仪和日本岛津遥控胃肠诊断系统,最大特点是

体外检查,不插管、无痛苦地检查各种胃肠疾病。只需呼一口气,即可快速、准确地诊断出是否感染幽门螺杆菌,同时还能用于药物疗效的评价,极大地提高了胃病的诊疗水平。

该检测方法更适合心脏病和传染病患者、老年人和儿童。

专家提醒:空腹检查胃病才准确。当您感觉胃疼、消化道不适的时候,应及时检查,查明病因,对症治疗,预防胃癌发现时已成晚期。

专家热线:3326120

本版主持人 医疗·健康新闻部主任:王淑云 电话:13939258016 E-mail:yljkw@163.com

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;术后采用短效治疗,迅速恢复子宫机理,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,几乎无疤,恢复快,无后遗症,治疗效果良好。

爱民医院咨询电话: **3326120**