



鹤壁日报社医疗健康事业部
主任:王淑云 13939258016
记者:范丽丽 18739239232
李雪婷 15939299767
服务热线:3322234
邮箱:yijkzkb@163.com



扫码关注
掌尚健康

秋季适宜这些运动

打乒乓球练心肺 打太极调节情绪



打太极调节情绪

秋天不冷不热,很适合运动。说起秋季运动,中国中医科学院广安门医院心身医学科主任医师赵志伟推荐爬山,“不要放过呼吸新鲜空气的好时机。”他说。

但就调节情绪来说,打太极是不错的选择。“脑力劳动者打太极拳既能锻炼身体,又能让自己更精神。”赵志伟说。

慢跑快走多数人都适合

北京同仁医院呼吸内科主任医师孙永昌平时工作比较忙,但在周末时他会选择去家附近学校的操场上慢跑,一般跑3000米左右。孙医生说,速度不重要,不觉得累就好。慢跑前,要先活动一下肢体,调整好呼吸。

相关 >>

运动后四不宜

- 1.不宜立即吸烟。这会因吸氧不足而出现胸闷、气喘、头晕、乏力等症状。
- 2.不宜马上洗澡。尤其是用热水洗澡,以防血液大量滞留在四肢与肌肉,造成大脑与心脏供血不足。
- 3.不宜立即吃饭。以防肠胃一时不能适应,而导致胃脘胀痛或消化不良,加重消化道负担。
4. 不宜立即蹲坐休息。蹲下或低坐,会使下肢血液回流不畅,影响血液循环,加深肌肉疲劳。

据《大河健康报》

处暑过后防秋燥

宜吃多汁果蔬多喝水

□鹤壁日报社全媒体记者 孙雪莹

8月23日是农历二十四节气中的处暑,“处”是终止的意思,这表示炎热的夏天即将结束。此时,昼夜温差较大,降水少,空气湿度低,很多人会感到嗓子发干,皮肤紧绷,即使喝了一大杯水也难以解渴,这种现象就是人们常说的秋燥。那么,处暑过后我们该如何养生呢? 8月22日,记者来到市人民医院采访了营养师白建红。

据白建红介绍,处暑是秋燥的开始,秋燥比夏天的干燥还要明显,因此大家常

会感到既热又干燥,容易出现皮肤干燥、喉咙干燥、干咳无痰、发热等症状。此外,处暑过后,在秋燥的作用下,支气管扩张、肺结核等疾病患者病情易复发或加重。

“要想有效防治秋燥,就得在饮食上上下功夫。”白建红说,要多吃些凉性多汁的果蔬和流食,如黄瓜、西红柿、冬瓜、杏仁、百合、萝卜、梨、苹果、葡萄、木瓜、香蕉、鲜枣,多喝汤粥等。这不但有利于补充维生素,还能生津润燥、清热通便。但食用时一定要适量,过食或暴食都会影响健康。

白建红强调,尽量少食或不食辣椒、

姜、胡椒等燥热食物,少吃油炸、肥腻食物,更不宜吃烧烤,以免加重秋燥症状。另外,增加水和流食的摄入,多喝温水、淡茶、果汁、豆浆、牛奶等,以补充水分,养阴润燥。

白建红提醒广大市民:除了注意饮食以外,还要养成良好的生活习惯,早睡早起,中午时尽量午睡。由于昼夜温差大,注意保暖,及时增减衣物。同时,进行适当的运动也是很有必要的,如慢跑、打拳、散步等,不但可以促进血液循环,还能增强免疫力。

秋季饮食养生

鸭梨润肺 茄子清热

“夏吃瓜,秋吃果”。立秋后吃这些美味的“果”——水果、瓜果、坚果,好处还真不少。

一口梨汤一口梨吃法更好

国家一级公共营养师王雅青说,秋天,人们常会感觉嗓子不适,肺部燥热,吃梨是很好的缓解方法,无论是生吃,还是熬成汤汁喝或蒸着吃,效果都不错。煮熟的梨去除了寒性,梨皮变得略苦,去燥润肺的功效最好。

把梨切成小块儿,加水用小火熬成梨汤喝。梨本身的甜度较高,因此在熬汤时不加蜂蜜或白糖就很甜。清清爽爽的梨汤,一口下去会让你的嗓子舒服点儿。喝汤别忘了把梨也吃掉,经过熬煮的梨变得软糯,入口即化,喝一口汤吃一口梨,这样的吃法更好。如果是熬的时间比较久的梨汤,还可以放到冰箱冷藏,喝时兑点温水,也能润嗓子。

您还可以再加点儿料,做个类似冬瓜盅的梨盅。找个大个儿的梨,在上方开一个盖子,挖去核,做一个梨盅,将少量川

贝母粉放入梨盅中,封好,煮熟或蒸熟即可食用。

清蒸茄子美味健康

茄子作为一种日常蔬菜,吃法很多,美食达人依依独爱清蒸茄子。“我一般都选绿色、细长的秋茄,味道清淡,清蒸拌好调味料后,味道诱人。”

茄子性味苦寒,富含维生素、矿物质等,可清热活血、消肿止痛。清蒸茄子不会像红烧或油炒茄子那样表面总是附着很多油,吃着更健康。依依说,清蒸秋茄可以整只蒸,也可以切段来蒸。把茄子切开后,用淘米水或淡盐水浸泡,以去除茄子的苦涩味并保持其颜色翠绿。清蒸至秋茄变得软绵之后,淋上滚烫的用生油、生抽、蒜蓉、姜末等煮成的酱汁,吃起来非常美味。

生抽、蚝油都含盐,不用再放食盐,如果不喜欢放这么多生抽和蚝油,可适当减量,另外加少量盐调味也可以;如果喜欢吃蒜蓉,先在锅里爆香一下,更好吃,若不喜欢蒜蓉味的,也可以减少蒜蓉量。

剥点儿鲜核桃仁最营养

俗话说,“七月的核桃八月的梨”,眼下正是鲜核桃上市的季节,走在大街小巷到处都是绿皮但未经晒干的湿核桃。核桃营养丰富,是世界四大干果之一,它含有大量的钙、磷、铁,常吃不但可以润肤,还有防治头发过早变白和脱落的效果。

国家高级公共营养师韩妹慰说,新核桃的果仁白净柔嫩,口感更好,来做菜更是口感甘甜。核桃生食营养价值最少,在收获季节不经干燥取得的鲜核桃仁更是美味,可以用它和大米、红枣一起熬粥食用,也可以用它和奶汤、冬笋、口蘑等食材,一起制成粤菜名品奶汤鲜核桃仁,当汤品喝;也可以用它和木耳或菠菜、豌豆苗等一起做成凉菜。

在所有的这些吃法中,韩妹慰认为最营养的吃法还是生吃。新鲜核桃,去壳,把核桃仁剥出来,尽量保持每一瓣都完整。鲜核桃内侧的皮也含不少特殊的营养物质,可以保留,不过如果是喜欢其清甜的口感,也可去掉包裹核桃仁的薄膜。

(据《健康时报》)

降压药最好别睡前吃 极易引发缺血性脑中风

在生物钟作用下,大部分人的血压通常呈“双峰状”,上午8时~10时达高峰,随后下降,下午2时~6时又会上升,随后再次下降。故一般长效降压药在早上服,短效降压药每天分三次服,第三次服药应在下午6时前。

如果在睡前服用,睡前血药浓度达峰值,血压

大幅度下降,心、脑、肾等重要器官会出现供血不足,从而使血液中的血小板、纤维蛋白等凝血物质在血管内积聚成块,阻塞脑血管,极易引发缺血性脑中风。特拉唑嗪除首剂睡前服用,以减少不良反应外,其他剂量均在清晨服用。

(据《大河健康报》)

用错中药很危险

滥用何首乌等伤肝



何首乌

有人认为中药完全无毒副作用,甚至将其当成保健品滥用。近期,一则关于“中药伤肝调查”的报道,让人们再次对药源性肝损伤产生了关注。这提醒我们,用错中药很危险。生活中,使用以下药物需注意伤肝问题。

何首乌。许多人喜欢服用何首乌护发、补肾。但随着使用增多,其安全性成为焦点。2014年,国家食品药品监督管理总局就提示,何首乌有引起肝损伤风险。擅自滥用会对身体产生一定毒性,最主要的体现是肝脏损害和刺激肠道充血。

艾叶。有些人用艾叶茶或艾附暖宫丸等中成药治疗痛经,但不能长期、大量使用,甚至服用它来防病。艾叶中含有的一些挥发油或水溶性物质,长期服用会对肝脏造成损伤,严重时甚至出现肝硬化等疾病。

(据《生命时报》)

打造传统中医与现代诊疗技术于一体的特色诊疗

——记市人民医院市级重点专科中医科



市人民医院中医科团队合影

□本报记者 李雪婷/文
通讯员 秦黎阳/图

中医,从我国有文字记载开始,至今已经有3300多年的历史了。“中医学理论博大精深,阴阳五行学说是揭示自然规律的普遍法则。中医强调整体观念、辨证论治以及‘治未病’。人是一个整体,局部疾病是全身疾病的局部表现,是阴阳失衡的局部表现。中医治病不仅要局部着手,更要从全身着眼。辨证论治是中医的灵魂,也是保持中医疗效的关键。”8月9日,市人民医院中医科主任李国庆告诉记者。

近年来,市人民医院中医科发展迅速,作为市级重点专科,该科逐步设立了中医内科、中医康复、中医肿瘤、中医正骨、中医乳腺、中医肝胆等亚专科,积极开展中医特色治疗,并开设了中医内科门诊、中医肝胆科门诊、中医肿瘤科门诊、中医乳腺科

开展中医特色诊疗 打造优质诊疗服务

一位姓刘的患者因患恶性肿瘤术后化疗产生了贫血等一系列副作用,该患者在中医科通过辨证治疗后,贫血症状消失。

6岁的小林一到冬天就咳嗽,去年,他到市人民医院冬病夏治贴“三伏贴”,到了冬天,病情明显好转。今年一入夏,他的妈妈多次来询问“三伏贴”的贴敷时间,想要再治疗一个疗程。



医务人员在给患者贴“三伏贴”



医生为患者做康复治疗



患者接受言语吞咽治疗



宽敞明亮的康复室

传统与现代医学相结合 综合治疗助患者恢复

运动疗法区、作业疗法区、理疗区、肌力训练区、传统治疗区……在市人民医院康复室内,患者正在做各种康复锻炼。康复室内的超短波电疗机、吞咽言语治疗仪、神经康复功能评定系统、下肢反馈康复训练系统、减重步态康复训练系统、电动站立床、牵引床等康复器械为患者康复奠定了基础。

患者蔡大爷因吞咽功能障碍长期没能治愈,导致肢体无力、语言功能减弱,他在中医康复室经过短短两个疗程,就已经恢复得差不多了。蔡大爷说,“以前说话都说不清,现在说话清楚了,康复治疗好得很快。”

“来,腿再抬高一点儿,别怕累,再试试……”一位偏瘫患者正在医生的帮助下通过运动疗法进行关节松动,提高机体功能。该患者因脑出血引发后遗症,致使右侧上下肢肌力为0级、有语言障碍,刚入院时不能进行清楚表达。来到康复室两周后,她的上下肢都可以自行活动了,可扶膝站立5至10分钟,还能用简单的语言交流。为防止出现更多并发症,医生还为患者量身定制一套康复方案,利用针灸、偏瘫康复、理疗、上肢作业疗法等,每天坚持,治疗效果显著。

“把患者的临床疾病治好是远远不够的,还要让患者因病丧失的生活技能恢复,减少他们在生活上对家属和别人的依赖,过有意义的生活。”市人民医院中医科副主任王林静说。

中医康复是集中西医康复最佳评估与治疗的方法,治疗团队主要包括中医师、针灸按摩医师、心理医师、康复医师、

物理治疗师(PT)、作业治疗师(OT)、言语吞咽治疗师(ST)等康复人员。

“我们在继承和发扬传统康复治疗技术的同时,不断引进现代康复治疗方法,形成了一套传统康复与现代康复相结合的综合治疗方法。卒中中、脑外伤后肢体功能障碍、言语、吞咽障碍,认知功能障碍、面瘫;脊髓损伤、周围神经损伤的评定与康复治疗;关节损伤、手外伤及骨科术后各种功能障碍和淤肿疼痛的康复评定与治疗;急性慢性脊柱损伤、颈椎病、腰椎病等康复治疗;骨关节炎、各种疼痛、慢性炎症、肩周炎等,在使用中药和针灸等中医特色治疗后,结合康复治疗都有着很好的疗效。”中医科副主任医师王静敏说,“目前我们开展了头皮针结合现代运动疗法治疗中风病、应用吞咽治疗仪结合冷热疗法治疗吞咽障碍等突出中医特点治疗方法,通过在康复治疗的同时结合使用中医特色治疗后,疗效显著,为提高疾病的治疗水平发挥了积极的作用。”

设立4个社区门诊 方便居民就近看病

“人老去医院不方便,平常有点儿啥病也不知道,市人民医院把门诊开到了家门口,还免费为我们测血糖、血脂,真方便。”家住黎阳社区的刘老太太说。“现在到社区医院,花钱少,一样能治好病!”在鹤翔门诊,68岁的王女士靠在病床上输液。谈起市人民医院门诊的诊疗服务,她赞不绝口。

市人民医院为方便社区居民看病,在中医科基础上成立了鹤翔门诊、黎阳门诊、九州门诊、淇河门诊4个社区门诊,为广大居民提供了便捷的医疗服务和中医特色诊疗服务。

为增加居民防病治病知识,社区门诊每月对居民进行健康教育,还免费为居民测血糖、血脂。对于行走不便的患者更是开展了上门诊疗服务,深受患者好评。据统计,自2015年到现在,中医科下乡义诊30多次,为广大群众提供了优质的中医诊疗服务,受到群众好评。



专家简介:



李国庆 中医科主任,主任医师,医学硕士。擅长运用中医及中西医结合诊治心脑血管疾病、肝胆疾病、糖尿病等疾病,并掌握和运用现代康复技术指导神经系统的功能康复。



王林静 中医科副主任,主任医师。擅长运用中西医结合的方法治疗胃肠疾病、肝胆疾病、呼吸系统疾病、心脑血管疾病、肾病、糖尿病、风湿病及多种疑难杂症。是本院中医内科学术带头人之一。

宋润生 副主任医师,我市“宋氏中医世家”第五代传人。擅长中医及中西医结合诊治心脑血管疾病、肝胆消化疾病、老年疾病等多种疑难杂症,并掌握和运用现代康复技术指导神经及骨科系统疾病的功能康复。

王静敏 副主任医师。长期从事内科临床工作,对心脑血管疾病及其并发症的诊治尤为擅长。并进修康复医学,将内科临床和康复医学紧密结合,极大提高了内科病人的康复率。现开展脑梗塞、脑出血、脑外伤后遗症、帕金森病、脊髓损伤后遗症及其并发症、颈肩腰腿痛等病的康复治疗。

杨庆宇 副主任医师。在运用针灸手法、中药等传统康复技术与运动疗法、麦肯基等现代康复技术有机结合,治疗颈肩腰腿痛等骨关节系统疾病及中风、周围神经损伤等神经系统疾病方面有较丰富经验。