

# “小寒”养生重在补肾防寒

## 专家提醒,市民要做好防寒防病准备

从6日开始进入小寒节气。虽然从字面意思来看,大寒冷于小寒,但根据气象资料,小寒在二十四节气中气温最低,只有少数年份的大寒气温低于小寒,我们常说的隆冬“三九”也基本上处于小寒节气内。专家提醒,小寒前后,寒潮冷空气活动频繁,会造成气压、温度、湿度等气象要素的剧烈变化,人们往往难以适应而感染各种疾病,因此要做好防寒防病准备。

### 天骤冷呼吸疾病“升温”

1月6日,开始进入小寒节气,骤降的气温让呼吸疾病患者成倍增长。

记者在中心城区一医院呼吸科门诊看到,患者已排起了长队,在此候诊的市民孙女士告诉记者,可能是因为近期天气忽冷忽热,她的慢支炎犯了。值班医生告诉记者,最近慢阻肺、支气管哮喘等疾病的患者明显增多。

该医生介绍,大雾寒冷天气,雾霾较多,雾霾上附着细菌等微粒,会对呼吸道造成刺激,

引发呼吸道疾病。在寒冷的天气下,感冒高发,而感冒也会使支气管哮喘等呼吸道疾病加重,因此,在这种天气下,一定要做好保暖,出门时尽量戴口罩,少去人群拥挤的公共场合,避免出现上呼吸道的交叉感染。

### 养生重在补肾防寒

专家介绍,小寒天气寒冷,进补应该以补肾驱寒为主。比如以当归、生姜为主要原料的当归生姜羊肉汤,有补血祛寒的作用,非常适合慢性疲劳、亚健康状态较为严重的白领一族。

他认为,小寒养生做好驱寒非常重要。很多人在这个季节容易脚凉,即所谓寒从脚下起。所以最好的办法就是用温水泡脚,泡脚之后可以用5分钟揉搓足心涌泉穴,可以收到较好的驱寒效果,还可以促进睡眠。

他还建议,小寒时节可以多利用工作间隙按摩身体部位,不仅可以驱寒,还能调理身体机能。比如对于办公室白领来说,可以经常搓热双手,再用右手放在左手手,绕着肚脐搓磨腹部十分钟左右,坚持下去可以收到调理脾胃的效果。(王乐伟)

### 健康资讯

## 首家全省肿瘤专业 护士培训临床教学基地 通过评审

近日,山东省护理学会郭明兴副秘书长带领3名护理专家对德州市人民医院肿瘤专业护士培训临床基地进行现场评价。

专家们听取了医院肿瘤专业护士培训临床教学基地评审工作汇报,护理部王泉莉主任从医院整体概况、肿瘤科学科专业建设管理、护理管理、临床教学与科研、临床护理实践、组织管理及保障措施等几个方面进行了全方位的介绍。随后,各位专家实地查看了肿瘤科的硬件设施、人员梯队、各项制度、操作流程及应急预案、业务培训、护理质控、不良事件及教学的管理等情况,详细查阅了基地评审的相关资料,并现场考核了一名护理人员的技能操作——PICC维护技术。

通过一个下午的评审,专家组对德州市人民医院肿瘤专业护士培训临床基地评审准备工作给予了高度评价,充分肯定了医院现行的临床教学管理模式和护士培训教学基地准备工作,同时也提出了一些指导性的意见和建议。

此次评审的顺利通过使德州市人民医院成为德州市第一家,也是唯一一家全省肿瘤专业护士培训临床教学基地,这将全面提升该院肿瘤专业的专科护理技术水平和护理质量,为全市培养职业道德高尚、专业素质优秀的肿瘤专科护理人才奠定基础。(郭吉显)



## 贴敷防病

从12月22日开始,宁津县中医院进行三九贴贴敷治疗,通过将刺激性的药物贴敷于穴位,行气活血,以达到防病、治病的目的。目前,贴敷正在进行中。 本报记者 王乐伟 通讯员 李金方 摄

# 女人私语 步步惊心

曾经热播的穿越大戏《步步惊心》令人印象深刻,剧中权利的厮杀,爱情的灼烧,在被无限放大的历史舞台上,迷醉了众多年轻女孩。然而,在现实的舞台中,女性的生活节奏是否也在波澜不惊?近日,笔者从德州时代妇科医院了解到,都市女性的健康和生活,也在“步步惊心”……

**紧身牛仔裤 让人欢喜让人忧**  
婷婷的身材真是无可挑,轻松体面的白领生活之余,她还是一家广告公司的业余模特。为了体现美好身材,平时她就常穿紧身牛仔裤,以防小腹的突出。但是,最近她经常感觉下身闷闷的不透气,上厕所时私处异味很重。后来,她上厕所的次数越来越频繁,于是带着疑虑走进了时代妇科医院。经检查诊断,她患了细菌性阴道炎。

专家支招:原山东妇幼保健院

妇产科专家、德州时代妇科医院副院长白素萍教授指出,女性出现白带增多、异味、小腹疼痛等症状,往往是宫颈疾病的表现。宫颈疾病不仅会造成工作、生活中的种种不适,而且还会造成女性不孕,甚至引发宫颈癌变。

**熟女的烦恼 步步惊心**  
刚过30岁的晓雪正处在事业的上升期,备受公司领导青睐,每天忙碌的工作和应酬,生活过的很充实。然而,最近以来,晓雪却遭遇白带增多、异味、小腹疼痛等难言的烦恼。情绪经常烦躁,夫妻生活也厌倦了,常与老公为琐事争吵。上班期间,晓雪也坐立不安,好几次出现工作失误,遭到了上司批评……

**专家支招:**德州时代妇科医院副院长白素萍教授介绍,女性出现白带增多、异味、小腹疼痛等症状,往往是宫颈疾病的表现。宫颈疾病不仅会造成工作、生活中的种种不适,而且还会造成女性不孕,甚至引发宫颈癌变。

针对女性早衰及妇科疾病高发的现状,德州时代妇科医院推出8项专业妇科体检套餐,妇科彩超、白带常规等检查仅需5元!由专家亲自把关,精准检查女性身体状况。同时采用莎顿120宫颈修复术一次性治疗宫颈糜烂,术后住院,一次性治愈率近100%。术后通过微波理疗、红光照射及中西医结合的保养方案,进行医学抗衰老,抗击亚健康,重塑健康的青春容颜,让美丽与健康相约同行。

**青春的意外 步步惊心**  
青春靓丽的菲菲,和男友过着

幸福的二人世界,然而,“意外怀孕”的来临,使他们甜蜜的生活蒙上一层阴影。年轻的他们尚未在社会上站稳脚跟,面对意外怀孕,只能放弃这甜蜜的“果实”。此时,选择什么样的方式才能确保安全,又成了他们面临的难题……

**专家支招:**德州时代妇科医院副院长白素萍表示,千万不要以年轻为由肆意挥霍青春,忽略未老先衰的威胁!尤其要警告年轻女性,过早的性行为和不当人流手术,很容易严重影响内分泌平衡,导致未老先衰,还可能造成一生无法挽回的伤害。

在医学上,人流虽然是一台小手术,但时代妇科医院一直主张用“大技术”来全面保障女性的身心健康,根据不同女性的生理特点,定制不同的手术方案,术后导入国际标准PAC服务流程,注重术后的康复保养,完

美解决意外怀孕女性的烦恼。

### 相关链接:

#### 5元查妇科 疾病早知道

为缓解女性看病难、看病贵的问题,德州时代妇科医院推出多项惠民医疗政策:即日起,女性通过电话/网络预约就诊,妇科彩超、数码阴道镜、白带常规等八项妇科检查项目,每项仅需5元,各项妇科治疗费实施限价政策,全面减轻患者的经济负担。

由于女性的生殖系统较为复杂,很多妇科疾病在初期并没有明显的症状。因此,德州时代妇科医院专家建议成年女性定期进行专业的妇科检查,全面了解自己的生理状况,对妇科问题做到早发现、早治疗,防患于未然。

咨询及预约专线:0534-5012345  
医院地址:德州市德城区黎明街15号(步行街南)



## 德州曙光泌尿专科医院

### 只看男科 所以更专业

健康热线:0534-2461111  
咨询网站:www.dzsgyy.com  
咨询QQ:863069919  
地址:德州市汽车总站往东300米(山东省农村信用社北侧)



# 到德州曙光摘掉“快男”的帽子

么来拯救“快男”?德州曙光泌尿专科医院男科专家提醒:摆脱早泄,才能拯救不幸婚姻,患者一定要选择正规治疗男性疾病的专科医院进行早泄的治疗。

**案例回放:**金先生和妻子结婚都5年了,两人也有一个千金,本来幸福的一家人,最近却因为金先生的原因闹出了矛盾。原来,金先生最近和妻子的性生活一直不和谐,短短几分钟就泄掉,金先生暗自担心,并以各种理由减少了性生活,可这还是于事无补,越担心性生活不能成功,越是早泄,有时甚至还未开始便泄了。于是他悄悄地去药店买回各种补药服食,循着街头广告找游医看病花钱去不少却未见任何疗效,他更着急了,严重的内疚和自卑心理使他感到很压抑。

眼看病情恶化,金先生还是扭扭捏捏的不想去就诊,但是,妻子却说,不治疗就离婚,让金先生倍感压力,无奈金先生经生意上的伙伴介绍来到德州曙光泌尿专科医院,接诊的曙光男科专家得知金先生的情况后,耐心的劝导,并指出,通过科学治疗,早泄是可以

治愈的。

### 不盲目就医,专业技术才是治早泄保障

当男人遭遇早泄,如果能够积极面对,及时去正规专业医院进行检测治疗,恢复起来其实很快。德州曙光医院引进的“超高倍显微镜背神经阻断术”,将从根本上解决敏感度过高引发的男性早泄问题,从最源头帮助男性解决难题,还能因超高倍显微镜精准定位,将病变部位精细移除,微创让恢复更快。

男人问题找男性病专家解决,盲目自行医治,不会有瞎猫碰上死耗子的概率,对症下药只会让早泄问题越来越严重,甚至引发男性不育等并发症。男人面对性福不能永远是那个无法阻挡的早泄者,要勇敢站起来捍卫自己的性福!

### 德州曙光“超高倍显微镜背神经阻断术”让他成功摘掉“快男”的帽子

曙光专家认真地给金先生做了检查,发现金先生患的是器质性早泄,由于之前私自用药破坏了体内的自身环境,所以在治疗上



有一定的难度。针对金先生的这种情况,曙光专家用的是“超高倍显微镜背神经阻断术”对他进行治疗,经过两疗程的治疗,金先生的早泄疾病已经彻底康复了。

金先生表示:多亏了德州曙光泌尿专科医院的专家,帮我治愈了我的疾病。在此也提醒那些和我一样疾病的人,早点治疗,千万别因为爱面子而丢了幸福。如果您想了解其他男科疾病问题,可拨打曙光男性健康热线:0534-2461111或QQ:863069919咨询,还可登录www.dzsgyy.com。