

小寒养生重在温阳补气

冬季进补大家都懂,但就中医理论来看,处于隆冬时分的“小寒”,最重要的可谓“补肾”了。专家介绍,肾为先天之本,而肾又特别容易被冬天的寒气所伤,引发腰膝冷痛、易感风寒、夜尿频多、咽干口燥、头晕耳鸣等情况。换而言之,肾补好了,则可调节机体适应严冬的变化,五脏都可受益。



小寒时节滋补肝肾多运动

本报记者 马媛媛

立冬以后,冷空气席卷南北,人们开始感受到寒冷的威力。此时,防寒就成了养生第一要务。寒冬其实并不可怕,在日常生活中多加注意,它反倒是我们休养生息、补肾助阳的好时节。

小寒要注意滋补肝肾

“小寒时节天气寒冷,养生的重点在于滋补肝肾。合理进补既可及时补充气血津液抵御严寒侵袭,又能使来年少生病,身体更强壮,达到事半功倍的养生目的。”专家表示,从饮食养生的角度讲,要特别注意多食用一些温热食物以滋补肝肾,防御寒冷气候对人体的侵袭。推荐食材包括西洋参、山药、桂圆、枸杞、牛肉、羊肉等,市民可以根据自己的喜好适当进补。

今冬干燥润肺很关键

“今年冬季与往年相比,气温偏高、雨雪少空气干燥,这也导致上呼吸道患者增多。”专家表示,最近来就诊的咽炎患者数量出现了明显增加,这

与今冬的特殊气候有一定关系,因此今冬小寒养生除了进补之外,还应该注意润肺。为大家推荐一个代茶饮的小方子,市民可以用热水冲泡麦冬、胖大海、菊花、百合,每天饮用,既可以润肺还能利咽止咳,预防上呼吸道疾病。

中老年人怕冷可泡脚

百病从寒起,寒从足下生。小寒后,许多人都有手脚冰凉的感觉。中医认为,足部受寒后抗病能力降低,会导致免疫力下降,容易诱发感冒或支气管炎等,还可引发胃痛、妇女痛经等多种疾病。因此要谨防“寒从脚下生”。专家表示,中老年人在小寒时节可以泡脚驱寒,具体做法是取适量的生姜和肉桂煮水,然后用温热的药水泡脚20分钟左右,可以起到温

阳、增强机体免疫力、促进血液循环的作用。

白领一族应先调后补

白领一族工作节奏快、压力大,这类人群多处于亚健康状态,应先调后补。所谓的调就是要疏肝理气,可以食用一些白萝卜、青萝卜之类的食材。专家表示,白领一族应该选择在天气晴朗的日子多进行一些户外有氧运动,适当的运动可以起到舒缓压力、调整心态、提升睡眠质量的作用,好的精神状态也能提高工作效率。另外,小寒时节人们为了防寒,穿得比较多,容易淤积内热,春天时易内热爆发,造成抵抗力下降,从而感染流感。因此为了开春少生病,就应该从现在开始增强免疫力,最好的办法还是多运动。

冬季做好疾病预防

冬季天气寒冷,是呼吸道疾病、心血管疾病等疾病的高发期,如何预防这些疾病呢,今天小编就为你支招,冬季做好疾病预防,健康整个冬季!

流感,要预防流感,除

了接种流感疫苗外,要注意随温度变化增减衣物,注意保暖。多参加户外活动,增强体质,提高抵抗力。其次,多喝水,多吃水果,多服用维生素C。最后,注意通风,每天开窗通风半小时到一

小时。

心脑血管疾病,首先要知冷知热,尽可能保持身体的恒温。二是要保持情绪稳定,避免精神紧张和情绪激动。三是要注意劳逸结合,适当增加体力活动,定时定

点休息,防止过度疲劳。另外,控制体重也很有必要。过度肥胖会使心脏负荷加重,应该限制总热量的摄入,平时多吃富含纤维素的食物,保持大便通畅,防止便秘。

7手指断离,10小时再植成活

本报记者 马媛媛 通讯员 苗广锋

近日,一工人帮压路机垫设钢板时,压路机突然开动,钢板将该工人7根手指“轧断”,患者被送到解放军第89医院手外二科就诊。该科赵志钢主任了解病情后,第一时间赶到现场指挥对病人的救治,以最短的时间稳定患者病情并积极充分做好术前的各项准备工作,同时通知手术室做好救治及麻醉各项准备工作,为患者能够最短的时间进入手术救治争分夺秒。

患者推入手术室后,为

了让离断指体以最短的时间恢复供血,赵志钢主任立即启动重症患者应急预案,临时成立三个医疗组、一个护理组积极救治病人。三个医疗组各负其责,一组负责离断指体的清创,另外两组同时展开再植手术,各项救治工作有条不紊的积极进行。经过10个小时的全力救治患者离断指体恢复供血。赵志钢主任在接受记者采访时候说,由机械、交通事故和其他原因引起手指断离的紧急伤害越来越

多,尤其是一些年轻人,一旦错过最佳治疗时间,将会造成终生遗憾。赵志钢主任提醒市民,一旦发生手指方面的意外事故,正确处理断指很重要。手指未完全断离,仍有一点皮肤或组织相连的,应避免手指坏死,务必小心妥善包扎保护,防止血管受到扭曲或拉伸;手指断离的,伤者或家属可将断指用干净的布巾包裹,外面用塑料薄膜密封,然后放在容器里,周围放上冰块,和病人一同转送到医院。

记者了解到,有“中国断肢再植的摇篮”之称的中国人民解放军第89医院如今每年断肢再植手术量达到3000例,有条件再植的手术成功率达到98%,而自89医院手外科中心2008年成立以来,其断指再植水平更进一步,居全国前列。该科赵志钢主任介绍,如果发生了手指方面的意外事故,伤者最好先把断指冷藏,在24小时内到能够进行断指再植的医院进行手术,以缝合断掉的手指。



健康说

齐鲁晚报
今日潍坊

D02

2014年1月6日 星期一
编辑:马媛媛
美编 组版:李洪祥

关注孩子未来 关注性早熟

支持专家:潍坊市妇幼保健院
儿三科主任延永

潍坊市妇幼保健院儿三科主任延永介绍,青春期是儿童转入成人的过渡时期,女孩青春期发育顺序是乳房发育→阴毛→外生殖器改变→月经来潮→腋毛,整个过程1.5至6年。男孩发育顺序为睾丸增大→阴茎增长→阴毛腋毛→胡须。一般认为女孩在8岁、男孩在9岁前出现性发育现象可判断为性早熟,性早熟以女孩多见,发病率是男孩的9倍。

性早熟的危害

性早熟影响身高,性早熟是影响孩子身高的三大杀手之一。性早熟的直接后果是骨龄提前成熟,有些性早熟的孩子比同龄孩子的个子还高,但是他的生长期结束的早,当家长发现孩子不长的时候,孩子的骨骼已成熟而不再长高,所以孩子的最终身高必然受到影响。

延永主任介绍,性早熟也有真假之分,如何区别真假性早熟呢?真性性早熟:亦称中枢性性早熟,这一类90%属于特发性性早熟,即没有疾病因素,但下丘脑-垂体-性腺轴过早启动。真性性早熟又分为两种,一种为快速发展型,孩子促性腺激素刺激试验呈青春期反应,卵巢开始增大,孩子身高增长明显加速,骨龄一般超过2岁以上。另一种是慢速发展型,孩子有卵巢增大,卵泡发育,骨龄超前的迹象,但不及快速型明显。假性性早熟亦称外周性性早熟,导致的因素有体内及体外因素:体内因素多由性腺或肾上腺皮质病变所致,体外因素是由异常过多的性激素来源造成的,如误服含性激素的食物、药物、母孕期或哺乳期服用含有性激素的药物。部分性早熟:这是由孩子对外周血液中的雌激素相对敏感引起的,这种性早熟只有单纯的乳房早发育、单纯的阴毛早发育或单纯的早初潮,而不伴有其它性征的发育。

怎样预防性早熟

1、控制饮食因素:第一,避免给孩子摄入过多的高热量、高蛋白、高脂肪的食物,特别是油炸类食物如炸鸡、炸薯条等,这些食物在儿童体内转化为多余脂肪,加快体重的增长,较早启动性发育。第二,避免食用反季节蔬菜水果,因为这些蔬菜水果在生长过程中不可避免应用激素、催熟剂,食用后可造成孩子内分泌功能的紊乱。第三,避免饮用饮料,主要指碳酸饮料、含糖高的饮料。第四,避免食用各种补品,如蜂王浆、人参、牛初乳、动物内脏及某些宣称能使孩子长高的各种口服液、胶囊。

2、规范使用各种药物:特别是丰乳药品、避孕药品,这些药物含有大量的雌激素,让孩子接触后容易进入体内,导致内分泌功能紊乱致性早熟。另外,成人用化妆品及洗涤用品不宜给孩子应用。

3、加强体育锻炼,有效控制体重,避免孩子体重增长太快。

4、注意环境因素的影响:夏季避免阳光暴晒,避免孩子接触光污染,夜间睡眠环境应避光,不要开灯入睡,不要熬夜。少用微波炉。

