

秋季养生正当时

少辛多酸、春捂秋冻是关键

本刊记者 杨林



岛城“秋老虎”的天气往往要延续到9月中下旬,天气才能真正凉爽起来。养生专家提醒,防暑和除湿仍是秋季养生保健的关键词。本报邀请专家从饮食和着装方面介绍秋季中医的养生之道。

秋季饮食少辛多酸

益肺气滋肾阴,养肝血润肠燥,这是秋天饮食之要。海慈医疗集团中医专家介绍,要多吃些滋阴润燥的饮食,如银耳、甘蔗、燕窝、梨、芝麻、鳖肉、藕、菠菜、乌骨鸡、猪肺、豆浆、鸭蛋、蜂蜜、橄榄等。当然,这只是对正常人及血虚、阴虚体质的人而言。若

是脾胃功能低下,时常脘腹胀满、大便泄泻的,最好不要吃上述食品和药膳,因为它们性属偏凉,应该首先调理脾胃功能,再少吃一点滋阴食品和药膳。

要“少辛多酸”。少吃辛辣,肺气太盛可损伤肝的功能,故在秋天要“增酸”(肝五味主酸),

以增加肝脏的功能。在秋天一定要少吃一些葱、姜、蒜、韭、椒等辛辣之物,而要多吃一些酸味的水果和蔬菜。可选择苹果、石榴、葡萄、芒果、阳桃、柚子、柠檬、山楂等。

要吃些温食。初秋时节,仍然是湿热交蒸,以致脾胃内虚,抵抗力

下降,这时若能吃些温食,特别是食用粳米或糯米,均有极好的健脾、补中气的功能。《本草经疏》誉粳米为“五谷之长,人相须赖以为命者也”。《随息居饮食谱》谓:“粳米甘平,宜煮粥食,粥饭为世间第一补人之物。贫人患虚症,以浓米饮代参汤。病人、产妇粥养最宜。”

着装谨记“春捂秋冻”

立秋时节,天气骤然变凉,公众着装还要谨记“春捂秋冻”。秋季天气骤然变凉,这时候人们的第一感觉就是寒冷,于是就有一些人急急忙忙地将厚衣服穿在身上,其实这种方式并不是好的养生之道。

山东青岛中西医结合医院中医专家提醒,

大家都经常听到一句谚语“春捂秋冻”,秋季穿衣也要顺应“阴津内蓄,阳气内收”的需要,适当地冻一冻。专家说,因为微寒的刺激,可提高大脑的兴奋性,增加皮肤的血流量,使皮肤代谢加快,机体耐寒能力增强。另外,晚秋天气较凉,也不要一下子穿得

太多,捂得太严,避免过多出汗,使阴精耗伤、阳气外泄。但也不能冻得打寒战,这样不但不能增强抵抗力,反而会被冻出病来。在秋装的选择上,款式以宽松为好,衣料以柔软下垂或棉布料为好。穿薄而多层套装的,比穿厚而单层的衣服保暖性能更好。

“秋冻”也要因人而异。老人和孩子的抵抗力弱,在进入深秋时就要注意保暖。保健专家表示,“秋冻”不仅表现于未寒不忙添衣上,还可引申为秋季的一种养生法则。例如睡觉时不要盖得太多,以免出汗。尤其是冷水浴,是符合“秋冻”的养生法则,应长期坚持。



相关链接

有效缓解秋燥的七种食物

秋季是养生的最佳季节,中医上讲,食养食疗是健康之道。秋季预防秋燥应当多吃以下几种食物。

1、大枣:宁心安神抗过敏

大枣具有宁心安神、益智健脑、增强食欲、除腥祛味,提高免疫力的作用,亦可防治高血压、骨质疏松和贫血,是老年人秋季的补养佳品。

2、菊花:祛燥润喉防感冒

菊花可疏风平肝,清心除烦,祛燥润喉,生津明目,解酒毒,对感冒、头痛都有一定的辅助治疗作用。

3、红薯:预防癌症助排毒

红薯被评价为餐桌上的最佳食物,它具有预防癌症、防止便秘、减肥的功效,常吃红薯可以延年益寿。

4、核桃:温肺定喘又补脑

核桃是补脑的最佳食品,亦是补肾固精、温肺定喘的食疗品,对肾虚、尿频、咳

嗽等症有很好的疗效。老年人常吃核桃,能够头脑清晰、耳聪目明。

5、板栗:补脾健胃养元气

栗子有百果之王的美称,既可以补脾健胃,又能够补肾强筋,还具有活血止血作用。在深秋季节,每天吃几颗栗子,有利于补养元气,强壮肾精。

6、香蕉:养阴润燥排毒好

香蕉性寒,根据“热者寒之”的原理,最适合燥热人士享用。其软糯的口感对胃肠道没有刺激,还能保护胃黏膜;此外,香蕉中含血管紧张素转化酶抑制物质,可以抑制血压的升高。

7、秋梨:生津清热解秋燥

中医一直把梨作为治疗“秋燥”的良药,主要是因为它味甘、性凉,可以起到生津、润燥、清热、化痰的作用。每天坚持吃上2个梨,就能有效地减少“秋燥”的症状。

打造优势学科 提供人性化服务

海慈医疗集团升级医疗水平造福患者

本刊记者 杨林 通讯员 王松青 谭华

随着市民对优质医疗服务的追求,如何在治好疾病的同时,减轻患者的经济负担,为患者提供人性化的服务,让患者满意成为大型医疗机构的追求目标。近年来,海慈医疗集团不断升级医疗水平,引进和培养专业人才,造福一方百姓,以开展创建“人民满意的公立医院”、“三好一满意”、“创先争优”活动为载体,不断改进服务举措,打造优势学科,为患者提供人性化的医疗服务,第三方满意度测评患者满意度不断提升。

中西医结合治疗眼疾



马海华主任正在为患者检查。

33岁的刁先生经常使用电脑办公,在前些日子连续加班工作了几天后,出现了眼部磨痛、异物感、眼红、发痒、畏光及视力下降的现象,刁先生以为过于劳累,休息一下就会好转,没想到看了一会电脑眼前就模糊,感到眼睛非常疲劳,只有来到医院眼科就诊。经医生检查诊断为干眼症,给予药物滴眼对症治疗。在海慈医疗集团眼科了解到,近日患干眼症的患者也多了起来,每天都能接诊10余名这样的患者,来就诊的患者中常见的是老年人,还有就是经常使用电

脑的办公一族。

青岛市海慈医疗集团眼科主任马海华介绍,出现干眼症在医生的指导下,应用人工泪液治疗。同时配合中医治疗,通过滋阴补肾、生津、健脾益气的原理治疗干眼。

据了解,海慈医院眼科已经开展的主要业务有白内障超声乳化联合折叠人工晶体植入术,白内障青光眼联合手术技术达国内先进水平,成效显著。在我省较早开展了玻璃体切除术、眼底病激光治疗、复杂视网膜脱离复位术、复杂眼外伤救治、仿真义眼、泪小管吻合术等,积累了丰富的临床经验,在青光眼早期诊断和治疗,糖尿病眼病的中西医结合治疗、眼部美容整形、羊膜移植、无痛性泪小管插管、斜视矫正等方面也具较强优势。

据介绍,青岛市海慈医疗集团眼科技术力量雄厚,科主任马海华为青岛市眼科学分会副主任委员。科室拥有总价值200多万元的设备,主要为白内障超声乳化仪、玻璃体切割仪、眼底/眼内激光仪、眼底荧光血管造影仪、眼科A/B超、瑞士手术显微镜、电子气测眼压计、瑞士900型裂隙灯、角膜曲率计、电脑验光仪、宽视野镜及眼科冷疗仪等。

近几年,海慈医疗集团眼科积极开展新技术新项目,引进先进设备,加强人才培养,专业技术水平不断提高,得到病人的信任和业内的好评,2003年被评为青岛市糖尿病眼病治疗特色专科。科室承担青岛市科技局和卫生局科研项目多项。



刘盛林主任在查房。 通讯员 刘伟 摄

微创手术解除患者病痛

近日,多年被鼻窦炎困扰的市民孙女士(化名)在海慈医院耳鼻喉科经过内窥镜下鼻腔鼻窦手术恢复了健康。据海慈医疗集团耳鼻喉科主任刘盛林介绍,内窥镜下鼻腔鼻窦手术针对慢性鼻窦炎鼻息肉、鼻中隔偏曲、鼻甲肥大、鼻腔肿瘤等,已施行手术上千例,手术需住院一周左右,术后效果比较明显。但并不是所有的患者都适合手术,根据病情,有的患者采取保守治疗即可痊愈。

据了解,海慈医疗集团耳鼻喉科以耳鼻喉微创

手术及中西医结合为治疗特色,除了内窥镜下鼻腔鼻窦手术,还有针对传导性耳聋的治疗,重点是慢性化脓性中耳炎的显微外科手术;针对阻塞性睡眠呼吸暂停综合症的多平台,规范手术治疗,术前行睡眠呼吸检测;喉部疾病的微创手术包括声带息肉、声带小结等,在显微镜下行支撑喉镜手术,做到了既彻底切除病变又创伤小。

耳鼻喉科主任刘盛林介绍,近年来,科室不断创新,开展的微创手术做到了

为病人彻底解除病痛,让许多患者根除了病变,保证了诊疗过程的规范化,以上治疗特色获得广大患者的认可和广泛好评。

青岛市海慈医疗集团耳鼻喉科拥有中国中西医结合学会耳鼻喉科专业委员会委员1名;山东省中西医结合学会耳鼻喉科专业委员会副主任委员1名;青岛市中西医结合学会耳鼻喉科专业委员会主任委员1名;青岛市医学会耳鼻喉科专业委员会副主任委员1名,委员1名。