

“冬藏”转“春生”

大寒养生要防“五寒”

1月20日是大寒节气,这也是二十四节气中的最后一个节气。这时寒潮南下频繁,是我国大部分地区一年中的最冷时期。大寒是最后一个节气,但却是一年“运”、“气”循环变化的开始,专家提醒,做好大寒时节的养生保健非常重要。

“由于大寒是一年中最后一个节气,与立春相交接,所以在饮食上与其他节气也略有不同,遵循保阴潜

阳的饮食原则。”德城区一医院专家提醒,在民间,自古就有“大寒大寒,防风御寒,早喝人参、黄芪酒,晚服杞菊地黄丸”之说。这是劳动人民在生活中的总结,也说明了人们对身体调养的重视。

冬季属阴,而大寒也是最冷的时光。故冬“去寒就温”,预防寒冷侵袭是非常必要的。这个时期,稍不注意就可能得病,专家提醒,此时特

别要防“五寒”。戴围巾穿立领装,防颈寒;晨起冷水搓鼻,防鼻塞;喝热粥防肺寒;热水泡脚防脚寒;双手搓腰防腰寒。

该专家说,要防寒但不可暴暖,尤忌厚衣重裘,烘烤腹背,向火醉酒,暴暖大汗。衣着一定要随气温变化及时增减,既要保暖防风,又要预防因为穿得太多出汗而引起感冒。另外,在此期间因为天

气干燥,特别容易引发感冒等呼吸道传染性疾病,应适当多吃一些温散风寒的食物以防御风寒邪气的侵扰,如生姜、大葱、桂皮等。

而大寒正值生机潜伏,万物蛰藏的冬季,人体的阴阳消长代谢也处于相当缓慢的时候。大寒养生要顺应冬季“藏”的原则,最简单的方法是早睡早起,每天多睡1小时。(王乐伟)

健康资讯

德城区开展流动人口计生关爱行动

自1月9日起,德城区卫生计生局开展流动人口计划生育关怀关爱专项行动,为期三个月。

德城区卫计局要求各镇街利用元旦春节期间人员流动频繁及返乡人员较多的时机,广泛发动,层层落实,确保取得工作实效。另外,通过提供均等化的服务,为流动人口开展生殖健康检查服务,切实提高流动人口生殖健康水平;落实流动人口及其家庭应享受的独生子女父母奖励费以及其他利益导向政策的各项奖励。

截至目前,德城区清理流入育龄妇女6人,发查体通报120人次。(夏俊敏)

市中医院开展电梯应急救援模拟演练

近日,德州市中医院总务科、急诊科组织开展了模拟电梯停电乘客被困事故应急救援演练。

当天上午11时许,电梯突然停电,乘客被困电梯轿厢内,在被困人员发出求救信号后,总务科立即启动救援应急预案,救援组、急救组、维修组迅速赶赴现场,救援组在10分钟之内打开轿厢,急救组对被困人员中受伤群众进行医疗急救,维修组马上对电梯进行故障排除,并在30分钟内排除电梯故障,恢复正常运行。

据悉,通过模拟演练,增强了德州市中医院处理电梯突发事件的救援反应能力。(左天普)

健康进校园

近日,德城区疾控中心在德州五中设置了“青少年健康文化长廊”,内容涉及青少年的平衡膳食、科学运动、烟草控制、心理卫生等,引来学校师生的驻足观瞻。 本报通讯员 程保强 摄

5元查妇科 为女性健康扫雷

冬季时节,不少女性贪图享受这季节的美好,而变得“慵懒”起来,直到身体不适的苦恼接踵而至,才想起自己对身体的关爱太少了。日前,德州时代妇科医院为女性健康“加温”,凡拨打电话0534-5012345预约的女性朋友,即可享妇科彩超、妇科内诊、电子阴道镜、血常规、尿常规、白带常规、BV检测、宫颈刮片八项妇科检查,每项仅需5元。

女人太懒惰 也会“发霉”的

“天气日渐变冷,平时在外面动都懒得动弹,哪来的那么多汗?澡自然就不爱洗了,内衣、内裤也懒得换,衣服更是能多穿一天算一天,这个季节谁家没有个衣服堆呢?”在位于步行街南邻的德州时代妇科医院,笔者见到了前来复诊的张女士。在问及自己的生活习惯,她的理由

就是这么简单。没想到,正是她“懒惰”的习惯,使她的身体出现了种种不适:自己私处莫名其妙地瘙痒起来,白带变黄且增多了……

在时代妇科医院的诊室里,原山东妇幼保健院妇产科专家、德州时代妇科医院业务院长白素萍为她进行了细致的检查,原来她患上了阴道炎。闻此,张女士后悔不已。白院长为张女士进行了德国蓝氧净疗技术治疗,三天后病情基本得到了控制。“我就觉得既然天冷了,平常没那么多活动,懒得换洗内衣内裤,可不曾想竟然得了病,以后可得好好注意了。这‘懒婆娘’可是做不得。”

“女汉子”也要关注生理健康

家住德城区的刘女士是一位“硬汉级”白领,在公司那是独当一面的人才,今年年底的职位晋升,

刘女士成了热门人选。谁知,自打上个月她在工作中却常会出些小差错,时常出现浮躁情绪,这让领导有些不满。

其实,几个月来刘女士一直被难言的身体不适困扰,下身总感觉瘙痒、灼热、白带增多还异常,而且还会有尿频、尿急等症状。一开始自己对身体这事也并没有太上心,以为是工作太忙了内分泌失调所致,就自己硬扛着。她从网上学着买了点药自己治疗了起来。可这难言之隐竟然发展到影响自己平日工作质量,以至于威胁到自己的职业生涯,她这才上了心,忙里抽空来到德州时代妇科医院,知名妇科专家白素萍院长为她亲诊。原来,刘女士是由于细菌感染得了阴道

炎,自己乱用药,病情非但没有得到控制,反而迁延不愈,进而上行感染而引发了二度宫颈糜烂。在医生的建议下,刘女士接受了综合治疗方案:首先采用德国蓝氧净疗技术控制炎症,然后再采用美国LEEP宫颈修复术治疗宫颈糜烂。一个星期后,刘女士病情得到了控制。

女人有病别拖着 乱用药不靠谱

生孩子之前,李女士在一家广告公司上班,收入不错。宝宝出生后,为了更好地照顾孩子和家庭,她拒绝了老板的挽留,做起了全职妈妈。最近几年物价走高,社会压力也大,她老公虽然是公务员,但为了让孩子吃上进口奶粉,也必须勒紧荷包过日子,日常开销能节约的就尽量节约。

一年前,李女士发现自己白带有些异常,有时候还带有血丝,去附近医院检查后,医生初步诊断有可能是宫颈疾病,为了节约开支,她只去药店买了一点消炎药和妇科洗液。但是最近,她明显感到腰痛,且下腹坠痛,在老公的陪伴下来到了德州时代妇科医院,没想到因为拖延治疗和乱用药,现在李女士的病情已经恶化成重度宫颈疾病了,且有继续恶化的趋势,还好发现得及时。李女士不禁感叹,做女人要把一切都奉献给家庭和孩子了,但是有病千万别拖着,越拖越严重,自己乱用药更不靠谱,还是要科学的检查和治疗。

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)

齐鲁晚报·今日德州

本报与滨州无棣精盐厂合作,为您带来正品电热敷盐,让您远离腰腿颈肩痛

中药电热型热敷盐

产品结构: 本品由优质棉麻布包装而成,内装天然优级海盐及中草药。

产品功效: 局部热敷。主要是刺激穴位,使局部皮肤温度升高,肌肉放松,毛细血管扩张,从而改善局部以及全身的血液循环,从而疏通血脉。天然海盐具消炎止痛、舒筋活络、促进血液循环、缓解肌肉疼痛之功效;中药具有疏通血脉、祛除血瘀之效果。通经活络功效显著。

适用范围: 久坐或长期伏案工作者、体力劳动者、运动人群、肌肉关节疲劳人群;妇科疾病:风湿、类风湿、关节炎患者等。

使用方法: 接通电源,20—30分钟即达到50℃,敷于患处即可。温度不够可继续加热。使用本产品时,严禁折叠!

注意事项: 本品为外用热敷产品,破伤、血肿处不宜使用。热敷时请根据热度适当加隔热垫,以防灼伤。产品禁止食用!

插电就能用的热敷盐



电加热型热敷盐是您平时开车、休息、办公以及节日送给亲朋好友的理想礼物!

地址:德州市开发区董子文化街读书台西侧齐鲁晚报

电话:18553440428 2696693