

# 立秋



立秋养肺

秋老虎

## 立秋过后要“清养”防秋燥

自8月7日立秋,从节气上已经进入了秋季,德州市人民医院中医科主任杨大男提醒,经过夏季的酷热,人们的能量消耗极大。而平时又是吹空调,又是吃冷饮,再加上夏季本身的湿气,导致体内蓄积了不少的寒湿邪气。如不能及时补充损耗,排出邪气,等到了秋冬季节,就可能出现各种虚寒类病症。

“燥”是秋的主气,秋季人体极易受燥气侵袭而伤肺,口干舌燥,咳嗽少痰,鼻子出血都是秋燥的表现。杨大男说,立秋之后,饮食上要以防秋燥为主,多食发散之物,如尽量

少吃葱、姜等辛味之品。“一般选用的食物和中药包括银耳、莲藕、梨、木耳、百合等,以润肺生津、养阴清燥。”杨大男说,秋季饮食除了以酸、润为主外,还需注意的是,夏季过后,暑气消退,人们食欲普遍增加,加之秋收食物品种丰盛,此时不宜过多进补。另外,在衣食起居各方面都要开始有所收敛。立秋后的精神调养应保持开朗的性情,让自己快乐起来,多和别人交流,平心静气地对待人和事。在时令转变中调整身心变化。

立秋后如何防止疾病的多发?杨大男介绍,刺激穴位、

疏通经络就是一个不错的方法。人体的经络遍布全身,连通脏腑、肢体,平时多活络经脉,可以抗疲劳,使身体保持活力。

首先要勤梳头,梳头时要经过眉冲、通天、百会、印堂、玉枕、风池等近50个穴位,使这些穴位得到按摩和针灸同样的刺激,达到促进头皮血液循环、疏通经络的功效。然后是轻揉耳轮,另外,按摩足心可起到滋补肾阴、镇静安神的作用,还可以用来治疗腰膝酸软、头晕目眩、小便不利、耳鸣失眠这些病症。按摩足心还可以补后天之精气,使人精力充沛。按摩双足不同部

位则可对全身的病痛产生治疗作用。

另外,“立秋”过后,昼夜温差加大,人的脾胃容易在冷热刺激中发生不适,此时祛暑滋阴非常关键。立秋过后要谨记“秋瓜坏肚”。秋季以“收”为原则,不论西瓜、香瓜或菜瓜,都不能任意多吃。市民可通过多吃蔬菜、水果来降暑祛热,还可及时补充体内维生素和矿物质,起到清火解毒的作用。进补的食物可选用“防燥不腻”的平补之品,比如:南瓜、莲子、桂圆、黑芝麻

麻等。蔬菜可选择新鲜多汁的,比如:黄瓜、冬瓜、西红柿、芹菜等。水果则选葡萄、西瓜、香蕉。

(贺莹莹 郭吉显)



### 全国消化系统流行病科研项目定点医院启动仪式

### 挂牌

近日,“全国消化系统疾病流行病学调查”科研项目定点医院启动仪式在德州市立医院举行,此科研项目落户市立医院,是该院融入京津医疗合作圈又一重大成果。

本报记者 贺莹莹 通讯员 杨梅 摄影报道



### 拔罐后3小时内不宜洗澡

里约奥运会期间,不少观众发现,许多美国运动员的背上和肩膀上都有一定程度的圆形瘀青,这些印迹是中国的拔罐。德州市中医院康复医学科副主任姚洪杰提醒,拔罐虽然具有疏通经络、缓解疲劳等保健功效,但使用时也有一定的禁忌,市民不可盲目拔罐。

“常拔罐可以促进血液循环,祛除中医上所说的寒湿。”姚洪杰说,拔罐一般分为火罐

和真空罐,将拔罐器具叩拔在人体的穴位上,抽空产生负压,形成局部瘀血,可疏通经络、通畅气血、消肿止痛,驱寒除湿,调理人体阴阳平衡。

在拔罐前要确定拔罐者的体质,如体质过于虚弱者、年纪大且患有心脏病者不宜拔罐。此外,妇女月经期、妊娠期应谨慎使用;局部有皮肤破溃或有皮肤病的患者,不宜拔罐;醉酒、过饱、过饥、

过劳、大汗时禁用。

姚洪杰主任介绍,拔罐时不宜留罐时间过长,以免造成起泡,一般应控制在5-10分钟以内;拔罐过程中和拔罐后都要注意保暖,拔罐后3小时内不宜洗澡,因为这时候皮肤处于一种非常脆弱的状态,这时洗澡很容易造成皮肤破裂、发炎,同时由于此时皮肤毛孔正处于张开状态,所以很容易受凉感冒。

(徐良 张琦伟)

### 德州市妇幼保健院秦皇岛对标学习

8月5日,由李卫东院长带队,德州市妇幼保健院组织分管医疗的副院长及相关科室主任、护士长共10人赴秦皇岛市妇幼保健院实地参观学习。

秦皇岛市妇幼保健院韩忠厚院长从医院规模、功能定位、学科建设、运营管理和发展方向等方面进行了详尽介绍。随后,派专人带领学习小组实地参观了该院

妇产科VIP、新生儿科、产科病区、妇科病区、健康教育科等科室,并与科室工作人员进行了点对点的深入交流和探讨。

秦皇岛市妇幼保健院的学科建设、专业委员会管理、内网应用、就医环境及人性化服务理念等对德州市妇幼保健院大有启发,特别是“向问题学习,向先进学习,向标准学习”的锲而不舍精神,给学习小组留下了深刻印象。

“他山之石,可以攻玉”。李卫东院长要求大家,要针对此次参观学习召开专门会议进行研究和探讨,学其长,补己短,努力让“向问题学习,向先进学习,向标准学习”的理念以及制度机制在德州市妇幼保健院落地生根,开花结果,推动各项工作再上新台阶。

(徐良 李红)

### 市二院成功救治股动脉断裂患儿

近日,10岁的明明在一次外出中,不慎被玻璃割伤右大腿,致大腿后内侧大量肌肉及股动脉断裂,同时合并失血性休克,危及生命。德州市第二人民医院及时抢救,并成功实施手术,现患儿肢体功能恢复良好,未留下后遗症。

患儿入院时昏迷,血压测不清,诊为失血性休克伴右侧股动脉断裂,急诊科医务人员迅速为其开通绿色通道,给予补液、抗休克、输血,局部伤口加压包扎治疗后,直接转送手

术室,急诊行动脉吻合,断裂肌肉、肌腱修复手术。术中,骨一科主任贾延昭为患儿行伤口探查,术中见右股动、静脉均断裂,分别给予股动、静脉吻合术,因抢救及时患儿自受伤至血管吻合再通不足3小时,避免了缺血再灌注损伤,小腿筋膜切开及肾功能损害等一系列并发症。

据悉,股动脉为下肢供血动脉,断裂后出血迅猛,危及生命,吻合手术难度大,稳定休克后重点在于抢救患肢,早一刻恢复

下肢血运,多一点降低肢体坏死截肢的可能性。吻合血管需要扎实的显微外科基本功,如勉强吻合,术后血管血栓的可能性极大。血管吻合后,下肢血运恢复,缺血苍白肢体恢复红润,足背动脉搏动良好。端端缝合断裂肌肉,重新恢复患儿的运动能力,让治疗不留遗憾。

本病例的成功救治,充分体现了该院对突发事件的应急能力及多学科会诊带来的诊疗服务能力。

(徐良 任天瑜)



德州市妇幼保健院  
MATERNITY & CHILD CARE CENTER OF DEZHOU



德州市第二人民医院  
THE SECOND PEOPLE HOSPITAL OF DEZHOU



德州曙光泌尿医院  
DAWN URINARY SPECIALIST HOSPITAL OF DEZHOU

网址: www.dzsgyy.com



关注我

# 专注男性健康

男性专线  
0534

246 1111

院址: 东风中路1338号 (汽车总站往东300米路北)