

冬至养生——

三事不做 四物不吃

冬至后,万物萧瑟,很多动物为了保存体能,都会进入冬眠状态,人自然是不用冬眠,但是保存体能、补充营养还是必需的。民间俗语:“冬天进补,开春打虎。”冬令进补能提高人体抵御严寒的能力,促进新陈代谢,使营养物质转化为人体需要的能量。除了进补之外,还要注意调节饮食,休养生息,牢记“三事不做,四物不吃”,遵循自然规律,健健康康过冬天。

一、冬至养生,牢记“三事不做”

1、早睡早起,不熬夜 冬至开始,就正式进入一年中最冷的时节了,也就是常说的“数九寒天”。冬至时节,万物潜藏,人们在养生时要注意顺应自然规律,早睡早起,收敛阳气,让身体的各项机能可以蓄积更多能量。老年人可以等到太阳出来、寒气消散后再起床。

2、注意保暖,不受凉 进入冬至后,冷空气活动更加频繁,降温幅度也会进一步加大,此时需要注意保暖,身体暖和了,人体的气血才会顺畅,才能够少生病、不生病。寒冷时要适量增添衣物,尽量穿保暖透气的衣服,避免闷热出汗,避免遇冷风受凉。冬至后,昼夜温差加大,夜晚的温度会更低,所以睡眠时更要注意暖和,保持气血畅通,这样才可以避免一些冬季常见疾病的发生。

3、运动不要过量 冬天可以加强体育锻炼,但要量力而行。可以选择慢跑、快走等运动,运动前做好热身活动,待身体适应后再开始运动,运动量要从小到大,逐渐增加,防止剧烈运动导致拉伤。像篮球、足球、羽毛球等运动量大的运动,尽量少做或不做。

二、冬至养生,牢记“四物不吃”

冬至前后,是冬令进补的最佳时期,民间谚语常说:“三九补一冬,来年无病痛。”冬至前后要注意补充营养,养精蓄锐,通过饮食提高自身体质,增强抗寒能力,在饮食上应做到“四物不吃”。

1、不吃生冷的食物 冬季天气本来就寒冷,身体的各项机能相比夏秋时节,会有一定程度的下降,所以在饮食上更要注意多吃暖热的食物,多食热粥,给身体提供充足的热量,以抵御严寒。尽量不吃生冷食物,冬季吃生冷食物容易消化不良,损伤脾胃,不利于身体健康。

2、不吃辛辣刺激的食物 冬至养生要收敛,饮食上要以清淡食物为主,少吃或尽量不吃辛辣刺激的食物。因为辛辣刺激的食物进入肠胃会使人体循环加快,不利于身体的休养。

3、不吃寒性食物 冬季天气冷、气温低,人体的抵抗力也会随之下降,所以这时应注意不要再吃寒性食物,尤其是寒湿体质的人,如果经常食用寒性食物,会引起身体不适,引发消化系统疾病,影响身体健康。寒性食物包括西瓜、柿子等水果,螃蟹、牡蛎、章鱼等海鲜。

4、不吃燥热的食物 冬至后气候更加寒冷干燥,人们为了增加身体热量,喜欢在这个时候吃一些狗肉、辣椒、胡椒等热性食材,这些食材在吃的时候感觉很暖和、很舒服,但吃完之后第二天会出现身体上火、嗓子发干甚至咽喉肿痛等不适。在选择食物时,可以选一些温补的食物,比如山药、栗子、羊肉、鸡肉等食材。

来源:学习强国

省级专家来宝丰 百姓称赞惠民生

“医生,真是谢谢你们了,没想到宝丰县人民医院把省医院的专家请来给我做手术,使困扰我多年的毛病消失了”。12月19日,在县人民医院眼科门诊,石龙区一名81岁的老人对为其施术的医生——省人民医院眼科的陶思羽教授由衷地说出了心里话。

据了解,该患者因下眼睑外翻导致长年眼睛流泪,给生活带来了诸多不便。在听说县医院外聘省级眼科专家本周日来院坐诊后,在家人的陪伴下来到县医院眼科门诊。省人民医院眼科副主任医师、眼部整

形专家陶思羽教授经过详细的检查、制定手术方案并给予手术治疗,术后患者症状明显消失。

自我县出台《外聘专家管理办法暂行规定》后,该院持续深化“我为群众办实事”实践活动,积极与郑大一附院、省人民医院、省肿瘤医院等多家三甲医院沟通,邀请多名专家来院坐诊,在提高本院医疗水平的同时,还为周边群众提供更加高质、便捷的诊疗服务,真正做到了便民、惠民,受到广大群众的一致好评和赞誉。

(董欠欠 刘艳辉)

你缴费 我送礼

2022年度城区数字电视集中收费开始了

2022年度城区数字电视集中收费开始了!为回馈新老用户,县融媒体中心推出交收视维护费送好礼活动。活动期间,大米、面粉等大礼组合任您选择,足额缴纳全年收视维护费的用户以及办理新入网业务的用户均可参与。时间有限,早到早得!

活动时间:2021年12月13日——2022年1月12日

办理地址:县城为民路中段广电服务大厅

咨询电话:7673955

宝丰县融媒体中心

2021年12月13日

县疫情防控指挥部办公室发布通告:

『双节』期间减少人员流动和聚集

2022年元旦、春节“双节”临近,节日前后人员流动性加大,走亲访友、家庭聚餐、酒席宴请等聚集性活动明显增多,进口冷链食品、物流快递流量明显增大,疫情传播风险也将持续增加。为进一步做好我县“双节”期间疫情防控工作,12月21日,县疫情防控指挥部办公室发布《关于转发平顶山市疫情防控指挥部“双节”期间减少人员流动和聚集的通告的通知》。

通告指出,广大市民朋友要持续关注国内疫情动态,合理安排出行。如非必要,不要跨省旅行,不前往中、高风险地区。省外来平返平人员需持48小时核酸检测阴性证明,返乡后应主动做好居家健康观察,近7天不要前往人群密集场所,特别是不要参加聚集性活动(如婚丧嫁娶、米面喜宴、大型宴会等)。一旦出现发热、咳嗽、腹泻、乏力等症状,应及时佩戴口罩就近前往发热门诊就诊,就医过程尽量避免乘坐公共交通工具。

疫情防控、人人有责,每个人都是自己健康的第一责任人。通告倡导,广大人民群众要养成健康生活方式,保持戴口罩、勤洗手、常通风、少聚集、一米线等良好卫生习惯。同时,通告还提倡微信、电话、视频拜年的新风尚、尽量减少人员聚集,减少新冠肺炎感染风险。

来源:宝丰发布

怎样防治小儿病毒性心肌炎?

每每冬天来临,天气寒冷干燥,对小孩子来说又是一次考验,受冷空气刺激外加抵抗力差,就容易引起病毒和细菌、支原体等各种感染,所以儿科门诊呼吸道感染很常见,同时也是诱发病毒性心肌炎的常见原因。我们一起来听听宝丰陈君霞诊所的陈医师给我们聊聊什么是病毒性心肌炎?

病毒性心肌炎其特征为心肌细胞的坏死或变性,有时病变也可累及心包或心内膜。而引起儿童心肌炎的常见病毒有柯萨奇病毒、腺病毒、流感和副流感病毒、单纯疱疹病毒以及流行性腮腺炎病毒等。

陈君霞医师说,常见的临床表现如下:

1、症状表现轻重不一,取决于年龄和感染的急性或慢性过程,轻型的或疑似的患儿,几乎没有什么感觉,实验室检查也无特异性,早期难以确诊。典型患儿可先有上呼吸道感染、腹泻等,数日或数周后出现心肌炎。也可同时出现心脏不适症状,较重者可有明显乏力、面色苍白、多汗、心慌、气急、胸闷、头晕、食欲不振等临床表现。

2、体格检查时可以听到心音较为低钝,安静时有心动过速,有些患儿体温不高,心率增快,与体温升高不成比例,还有一些患儿出现心律失常。

3、心电图检查根据病情轻重可有不同程度的改变,急性期常有血清谷草转氨酶、肌酸磷酸激酶、乳酸脱氢酶等升高,而做心肌穿刺活检分离出病毒可协助确诊。

那么,如何防治呢?陈君霞医师说,主要从以下三个方面做起:

1、尽量多休息减轻心脏负荷。密切观察患儿的病情变化,饮食应以富于营养、容易消化的食物,适当减少一些盐量并限制饮水量,多吃水果,保证充足的维生素B和维生素C的摄入,保持环境安静,空气新鲜,避免去公共场所。

2、药物治疗应用中药对改善心肌代谢,促进炎症恢复有一定疗效,如生脉饮,黄芪口服液等。同时使用改善心肌营养二磷酸果糖有益于改善心肌能量代谢,促进受损细胞和心肌功能的修复。还可配合使用辅酶A,三磷酸腺苷。

3、小儿病毒性心肌炎一般来说,多数预后良好,避免感冒,应做好预防。

(真真)