

县医院开展——

“世界镇痛日 中国镇痛周”义诊宣教活动

为提高公众对疼痛问题的重视,普及疼痛知识,帮助广大患者摆脱疼痛困扰,值第22个“世界镇痛日(10月20日)”“中国疼痛周(10月20—26日)”之际,县人民医院疼痛科开展“关注中低收入地区的疼痛管理、研究与教育”义诊宣教活动。

10月20日上午,县人民医院疼痛科联合中医老年病科、呼吸内科、内分泌肾内科等科室在门诊一楼大厅开展疼痛义诊活动。

“医生,我后腰处有个‘坑’,疼了好一段时间了,不知道是不是之前摔到了。”

“我腿疼很久了,一直没看好,您再帮我看看。”

面对群众们的询问,专家团队耐心倾听、细致检查,针对颈肩腰腿疼、神经病理性疼痛等各类常见及慢性疼痛问题,提供了专业的咨询解答和诊疗建议。

义诊专家们还通过发放宣传手册、现场讲解等方式,向群众普及疼痛的成因、预防方法及科学治疗理念,纠正“疼



痛忍一忍就好”的错误观念,引导大家树立早发现、早诊断、早治疗的健康意识。

此外,中国疼痛周内(10月20日-10月26日),疼痛科还推出了免挂号费、免诊查费、免青少年脊柱侧弯评估费等惠民活动。

(吴菲 文/图)

无早餐+晚餐迟 骨折风险高

每天吃饭时间和次数的安排,会影响到身体健康的多个方面。根据日本学者近期在美国《内分泌学会杂志》发表的一项研究,不吃早餐与迟吃晚餐的习惯,可使骨质疏松性骨折风险明显上升。

日本奈良县立医科大学团队利用日本大型医疗保险数据库中的体检数据,对92万余名20岁以上无骨质疏松症病史的成年人,进行了饮食与骨折风险关系的研究。他们将每周不吃早餐超过3次定义为不吃早餐,每周至少3次在睡前2小时内进餐定义为迟吃晚餐。平均追踪2.6年的结果显示,不吃早餐可导致骨质疏松性骨折风险增加18%,迟吃晚餐使风险增加8%,二者兼有则使风险增加23%。此外,吸烟会使骨折风险增加11%,无运动习惯增加9%,睡眠不足增加5%。早晚餐对骨折风险的影响独立于其他生活方式,但可与吸烟、无运动习惯、睡眠不足等相叠加,让风险进一步上升。来源:生命时报

满地都是银杏果 但千万别乱吃

秋风起,银杏黄,遍地白果滚一旁。满地的银杏果可以捡来随意食用吗?想吃可以,但一定要科学食用!

银杏果的胚芽中含有白果酸、氢氰酸,是银杏果中毒性成分含量最高的部位,外种皮中也含有白果酸、白果醇以及白果酚,服用剂量过大或时间过长,会损害心脏。外皮沾手还容易引发皮炎,所以,捡银杏果一定记得戴手套!

如果特别想吃,请记住“三步排毒法”:第一,去壳去衣去胚芽,把最毒的部分统统丢掉。第二,开水下锅煮10分钟,高温能让毒性“退退退”!第三,彻底煮熟再调味,蒸、炖、炒,随你发挥。

银杏果如果烹饪方法正确,将会很好吃。

蒸:水开上锅十分钟,软糯香甜很过瘾。炖:和肉一起炖煮1小时,入味不烂超治愈。炒:先煮后炒、Q弹不硬。

银杏果中富含支链淀粉,应趁热食用,冷却后口感发硬。

但是路边的银杏千万要警惕,平日吸收尾气、灰尘、杀虫药等,早就是“化学攻击版”了!想吃的话就到菜场买两斤,干净又安心。

但不要过量食用,大人控制在10颗以内,儿童不要超过5颗,婴幼儿不要食用。来源:光明网

降温后 中医为何建议『少洗澡、多泡脚』?

受今年下半年以来最强冷空气影响,我国多地出现大幅降温。天冷时,回家后洗一个热水澡,既暖身,又能卸下一天的疲惫。

不过,在医生看来,大幅降温后,最好减少洗澡频率,但可以适当多泡脚。

为什么天冷后要少洗澡

导致抗病能力下降 气温较低时,人体腠理闭合,阳气内敛收藏,如果经常洗澡,易使人体内的阳气外泄,风寒湿等外邪容易趁机侵犯人体而致病。

易诱发心脑血管意外 洗热水澡耗动气血,对气血本就亏虚的人来说,容易诱发心脑血管意外。

可能引发皮肤问题 秋冬空气干燥,皮肤水分会减少,皮脂膜会变薄,过度洗澡容易损伤皮肤屏障,导致瘙痒、抓挠,甚至影响睡眠。

当然,少洗澡不是不洗澡。出汗较少时,一周洗澡2~3次即可,水温保持在37℃~39℃较适宜,每次时间不超过20分钟。

秋天常泡脚 有3个好处

天冷时宜少洗澡,但泡脚是可以天天泡的。中医认为“寒从脚下起”,脚部是人体经络的集中地,且离心脏最远,负担最重,秋季泡脚能带来多重健康益处。

促进血液循环 人的双足分布着70多个穴位,有三条阳经(膀胱经、胆经、胃经)的终点,和三条阴经(肾经、肝经、脾经)的起点,泡脚相当于刺激了这六条经络和众多穴位,帮助人体疏通经络。

适当泡脚可以改善血液循环,促进全身血液流通;并通过温热作用,在一定程度上使体内寒气排出。

调理脏腑 经常泡脚不但能解除疲劳、缓解压力,还可通过五脏六腑的反射区,促进气血运行,调节和温养各脏腑组织功能,达到防病治病、提高机体抵御疾病能力的目的。

滋阴润燥 秋季干燥容易引起皮肤瘙痒、口干舌燥、上火等症状。泡脚在促进血液循环的同时,提高血液对皮肤的营养供给,有利于缓解体内火气,降燥滋阴。

来源:中新网

一场秋雨一场寒 两款药膳暖为先

秋季阴雨绵绵,湿邪与寒凉之气交织侵袭人体,易引发脘腹冷痛、肢体困重、大便溏薄、干咳少痰等不适。洛阳新里程医院中医科中医师黄宗梅结合气候特点,推荐了两款药膳,帮大家祛湿散寒、温养脏腑。

茯苓白术羊肉汤

食材:羊肉300克、茯苓20克、白术15克、生姜4片、红枣6颗(去核)、盐适量、清水1500毫升。

做法:1.羊肉切成3厘米见方的小块,冷水下锅,加少许料酒焯水去血沫,捞出

用温水冲洗沥干;茯苓、白术用清水快速冲洗;红枣去核备用。2.砂锅中加入足量清水,放入羊肉、茯苓、白术、姜片、红枣,大火煮沸后,用勺子撇净表面浮沫。3.转小火加盖慢炖1.5个小时,炖至羊肉用筷子能轻松戳透(若喜欢更软烂口感,可延长20分钟)。4.关火前加入适量盐调味,搅拌均匀后焖5分钟,即可盛出食用。

功效:温阳散寒,祛湿健脾。

杏仁生姜萝卜汤

食材:甜杏仁15克、生姜3片、白萝卜250克、猪瘦肉200克、盐适量、清水1200

毫升。

做法:1.猪瘦肉切成薄片,用少许淀粉抓匀;甜杏仁用温水浸泡10分钟洗净;白萝卜去皮切成滚刀块;生姜切片。2.砂锅中加入清水,大火煮沸后放入姜片、甜杏仁,转小火煮10分钟,再放入猪瘦肉片(逐片下入避免粘连)。3.待猪瘦肉变色后,加入白萝卜块,继续小火煮20分钟,煮至萝卜软烂、汤汁微白。4.加入适量盐调味,关火后撒少许葱花(可选)即可。

功效:润肺止咳,理气化痰。

来源:学习强国

