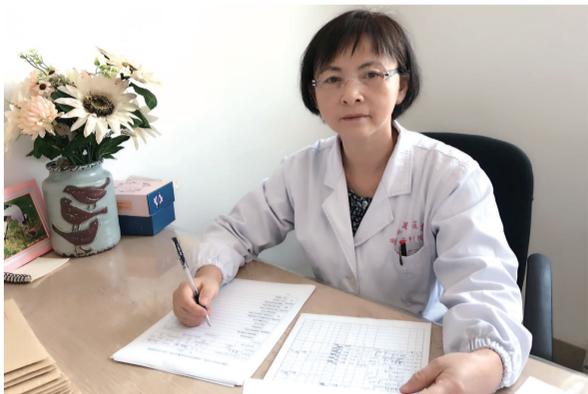


□ 专家谈养生

冬季养肺,别忘了呵护心肾



名医简介:

朱春沁 主任医师,擅长中西医结合、针药并用治疗老年心脑血管疾病、糖尿病、血脂异常、眩晕、头痛、颈椎病、腰腿痛、面瘫、慢性咳嗽等。

中医养生法于自然,顺时养生,即顺乎自然的状态以养生,顺乎自然界的阴阳变化规律以养护调摄。安徽省针灸医院老年病二科业务指导主任朱春沁提醒市民,秋冬季宜养肺,在养肺的同时,别忘了呵护心肾。

□王津淼 记者 马冰璐 文/图

冬季养生应避免不良情绪

冬季养生,应避免不良情绪,融入大自然;收敛神气,不要剧烈运动,使缓缓汗出,保津敛汗,勿使阳气耗散。

冬季正是养阴时刻

养生应顺应四时,顺应春生夏长秋收冬藏的自然规律。立秋后,天气从炎热转为寒凉,中医理论认为春夏养阳,秋冬养阴,眼下正是养阴时刻。

1.养阴首先要喝水:水为阴中的至阴,水为万物之母。秋冬季主燥,燥邪的特点是干,所以要多喝水以对抗天干物燥;2.水边、北方、月下、夜晚、低凹处都属阴,在这些地方做深呼吸,无疑对养生十分有益。3.养阴的食物:(1)水生食物:如水稻、藕、荸荠、菱角等。(2)生在北方、背阴处及越冬的食物:如木耳、蘑菇、冬小麦等。

□ 健康提醒

冬季运动,把握好“量”

星报讯(记者 马冰璐) 冬季锻炼不仅能强壮身体,增强体质,还能提高身体抗寒能力,预防各种疾病,但冬季运动,一定要把握好“量”,运动量太小达不到锻炼的效果,运动量过大会导致过度疲劳,甚至发生运动损伤。

在冬天,坚持跑步或者慢跑,不仅可以缓解身体的疲劳,还能让整个身体得到放松。冬季里适量的跑步能提高睡眠质量,养成慢跑的习惯,人体肌腱、韧带和关节的抗

养肺之余,别忘了呵护心肾

肺是人体重要的呼吸器官,是人体真气之源,肺气的盛衰关系到寿命的长短。肺为娇脏,易感外邪,肺喜润恶燥,秋冬季气候干燥,很容易伤及肺阴,使人患鼻干燥、咳嗽胸痛等呼吸疾病,所以饮食应注意养肺。要多吃些滋阴润肺的食物:如银耳、甘蔗、燕窝、梨、芝麻、藕、菠菜、鳖肉、乌骨鸡、豆浆、饴糖、鸭蛋、蜂蜜、橄榄、核桃、糯米等。此外还应“少辛增酸”:少辛:即少吃辛辣食物。少吃辛辣,可防肺气太盛;增酸:增强肝脏的功能,抵御过盛肺气的侵入。少辛增酸:一定要少吃辛辣的葱、姜、蒜、韭、椒之品,适当增加一些酸味的水果、蔬菜,如苹果、石榴、葡萄、芒果、樱桃、柚子、柠檬、山楂、番茄、荸荠等。

养肺还要益心:中医认为心和肺同居胸中,二者相辅相成,心主血、肺主气。人的许多病,不是心累及肺,就是肺累及心,甚至心肺同病,提示要养肺不忘呵护心,尤其肺气虚弱的人更要注意养心。

养肺还要护肾:养肺同时还须护肾。护肾的原则:保护肾精,避免脑力过度及体力过度,避免受寒及过服寒凉药。

损伤能力会有所加强,同时,皮肤、肌肉和结缔组织也可以变得更加牢固。

冬季运动要选择动作幅度较小、热量消耗较大的有氧运动,比如:跳绳、慢跑、爬楼梯、打太极拳、跑走交替、打羽毛球、游泳、骑车、散步等。特别是在冬季,运动期间或者运动后要少量多次补水,一定要注意合理的运动量,运动量太小达不到锻炼的效果,但是运动量过大会导致过度疲劳,甚至发生运动损伤。

冬吃萝卜,健康又养生

星报讯(陈旭 记者 马冰璐) 冬吃萝卜是不少市民的一大习惯,但光吃不行,还得“会吃”,如何更好地发挥萝卜的“价值”呢?一起来看看!

冬季比较干燥,吃萝卜能够防止便秘、帮助消化。白萝卜中丰富的维生素和微量元素能够提高人体的抵抗能力,预防感冒等疾病。白萝卜还有顺肺气的作用,常吃可以止咳化痰,滋阴润燥,能够缓解季节性咳嗽,还有清凉解毒的功效。

研究表明,萝卜能降低体内胆固醇和血

脂的浓度,对高血压病和冠心病的预防很有好处。香菇也有很好的降压降血脂功效,二者一起炖,双管齐下,过冬更安心。

豆腐是公认的长寿食品,老少皆宜。大冷天,来一道热气腾腾的白萝卜豆腐汤,低热量高纤维,还有优质的植物蛋白质。中老年人多吃补充营养,女性朋友多吃美容不怕胖。

羊肉是天冷最适合吃的肉类,可驱散寒冷、温暖心胃,羊肉虽好,但吃多了容易上火,搭配清凉败火的白萝卜正合适,不仅化痰,而且还能解油腻,营养互补。

□ 医疗传真

我省中医风湿病专科数据库建设取得新进展

星报讯(陈小飞 陈宜淼 记者 马冰璐) 近日,记者从安徽省中医药学会风湿病专业委员会2018年学术年会上获悉,全省中医风湿病专科数据库建设取得新进展,目前,新安医学数据库已建成,临床数据库和生物标本库已投入使用,古代文献数据库和现代文献数据库正在完善中。

据了解,通过依托省中医药学会风湿病专科协作组,借助互联网技术和信息处理挖掘手段,全省中医风湿病文献数据库、临床数据库和生物标本库不断完善,实现了各相关部门、单位、科室互联互通,资源共享,优势互补,形成大数据,开展大协作,促进大发展。此外,全省中医风湿病网站—安中风湿网已上线运行,着力于为老百姓进行中医药治疗风湿病的科普宣传,为社会提供权威、可信的中医药信息,提供安全、有效的中医药服务。

第十五届长三角科技论坛肿瘤防治分论坛成功举办

日前,由安徽省科协、上海市科协、江苏省科协、浙江省科协联合主办;由安徽省抗癌协会、上海市抗癌协会、江苏省抗癌协会、浙江省抗癌协会联合承办;由安徽济民肿瘤医院及各专委会共同协办的“第十五届长三角科技论坛肿瘤防治分论坛”在合肥成功举办。

据介绍,本次论坛大会主旨论坛有:中国癌症基金会理事长,中国医学科学院肿瘤医院原院长赵平教授题为《中国肿瘤防治战略与策略的研究》的报告、中国科学技术大学第一附属医院刘连新教授题为《腹腔镜肝切除的再认识》的报告等。

本次论坛举办得到安徽省卫健委和安徽省科协的高度重视。安徽省卫健委王宇铭副巡视员在论坛讲话中表示:本次论坛规模大、规格高、内容丰富、精英荟萃,来自长三角地区肿瘤学界的顶尖人才汇聚一堂,交流、讨论,共同探讨肿瘤预防、诊断、治疗等方面的新理论、新技术和新方法,这对我省的肿瘤防治工作将会起到很好的推动作用。同时,论坛也为我省肿瘤防治工作搭建了跨省、跨地区智力支持和技术交流的新平台。□乐娟

我省专家团队再次刷新前列腺增生微创手术世界纪录

星报讯(吴鹏伟 记者 马冰璐) 11月23日,安医大一附院泌尿外科成功完成1例795克(MRI检查)的超大前列腺增生症的经人体自然腔道微创手术,这是该院继7月6日完成当时世界上最大前列腺增生(574克)经尿道微创手术后,再次刷新世界纪录。

患者许某80岁,因排尿困难发现前列腺增生30余年,因前列腺巨大一直选择保守治疗,但近8年来,反复发生尿潴留并行留置导尿约10次,呈现发作越来越频繁趋势,此外,他还患有高血压、冠心病等疾病。手术由泌尿外科邹志辉博士主刀,梁朝朝院长亲临现场指导,经多学科通力协作,手术全程顺利,无穿孔、输血及水中毒等并发症。术时5小时,术后切除组织称重715克,表明患者增生的前列腺腺瘤得到彻底切除,从解剖学上杜绝了前列腺增生症复发可能。



近日,“职业病防治宣传进社区”活动走进合肥市金湖社区,医护人员耐心详细地向辖区劳动者讲解职业病防治知识,呼吁关注劳动者健康权益。□梁维霞 记者 马冰璐 文/图