



本周
健康
提醒

年底加班、应酬比较多,胃炎、消化性溃疡和功能性消化不良等胃肠道疾病呈现高发趋势。医生提醒,胃镜检查是诊断胃病最常用的检查手段,患者如果出现不适症状,一定要及时到医院就诊。

网上热传“2015年健康日历”专家:不可全信,四季养生提醒更准确

本报独家推出“2015养生手册”



春季

【养生关键】
不要过早减衣,踏青亲近自然。



夏季

【养生关键】
睡个“子午觉”,避免剧烈运动。



秋季

【养生关键】
早起舒展肺气,防雾霾和阴气。



冬季

【养生关键】
根据体质进补,不食油腻之品。

“一月穿件背心养肾防寒”、“二月常通风防春瘟”、“三月晚睡早起好养肝”……近日,一个名为“2015一整年的健康日历”的微博引发网友热议,这份健康日历将12个月的气候以及人体易得的疾病结合,给市民做出每个月的健康提醒。但是,它到底靠不靠谱呢?

1月6日,记者带着疑问咨询了湖南中医药大学第一附属医院门诊办主任倪秋华,倪秋华表示,该健康日历中大部分月份的疾病提醒过于片面,不能全信,疾病预防、养生需因人、因时、因地而异。例如,3月晚睡早起做运动,近年来,长沙雾霾污染日益严重,老人过早晨练很容易引发呼吸系统疾病,反而不利身体健康;5月静养护“心脏”,5月确实要护心,不过,更危险的是12月和1月,心脑血管疾病是死因排名的首位,天气越冷,越容易发病。

“故智者之养生也,必顺四时而适寒暑。”倪秋华认为,如果非要按时间制定出一个“健康日历”的话,以中国传统的二十四个节气所分的春夏秋冬来制定养生提醒更为恰当。本报整理后为读者送上“四季养生手册”(右图),有兴趣的读者可收藏参考。

■记者 洪雷
实习生 王敏 吴思宁 通讯员 陈双

【疾病威胁】

春季是咽喉炎、流感、肺炎等呼吸系统疾病以及过敏性鼻炎、支气管炎等过敏性疾病高发的季节,水痘、腮腺炎也颇为多发。

【专家解析】

春季是万物苏发,风气骚动的季节,所谓意气风发,人体乃至细菌病毒也与自然发展的规律一致,蠢蠢欲动。

【饮食良方】

春季风胜伤肝,多吃酸会使本来就偏旺的肝气更旺,所以要少吃酸多吃甘。饮食要以清淡为主。主食中除米面杂粮外,适量加入豆类、花生等热量较高的食物。

重在养春生之气

(立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨)

【疾病威胁】

夏季湿热盛行,多见严重的腹泻病症、空调病。易受寒邪侵袭,伤及心肺。

【专家解析】

立夏开始,渐渐进入阳气最盛的季节,暑气加上湿气,极易侵入人体,使人感到四肢无力,人们频繁出入空调房,更加加重了这种症状。

【饮食良方】

多吃时令蔬果:西瓜止渴、丝瓜解热消毒、黄瓜清肠助消化。此外应以清补、健脾、祛暑化湿为原则,选择具有清淡滋阴功效的食物,如鸭肉、鲫鱼、虾、瘦肉、食用菌类(香菇、蘑菇、平菇、银耳等)、薏米等。

重在养夏长之气

(立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑)

【疾病威胁】

医院门诊数据显示:秋分以后,凉燥、风湿骨病、心脑血管疾病、消化道疾病进入高发期。尤其教师群体,慢性咽炎等呼吸道疾病也尤为高发。

【专家解析】

秋季是万物凋零的季节,凉燥邪胜极易伤肺,多见寒热交替出现的风疟病证。秋季养生注重一个“润”字。

【饮食良方】

饮食应注意滋阴润肺,宜吃蜂蜜、芝麻、百合、莲子等健脾益气,豆类、菌类、山药红枣可开胃消食。

重在养秋收之气

(立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降)

【疾病威胁】

冬季寒邪胜伤肾,多见肢体关节疼痛的痹证,及手足发凉的寒厥证或手足心热的热厥证。

【专家解析】

冬季注重一个“藏”字,以养阳为主,但又不宜大补,应视各人体质,遵循适当平衡的原理。

【饮食良方】

芹菜、洋葱、西红柿、胡萝卜等蔬菜有利于保护心脑血管。山药、大枣、莴笋、牛羊肉等则具有很好的滋补功效,健脾益肾。

重在养冬藏之气

(立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒)

■制图/陈琼元

健康资讯

胃肠道疾病患者年末剧增

本报1月6日讯 年底加班、应酬比较多,胃炎、消化性溃疡和功能性消化不良等胃肠道疾病呈现高发趋势。据长沙市中心医院门诊数据显示,仅1月1日—6日,消化内科的门诊量就高达460余人。

“为了帮助患者详细查因,我们一般会建议他们先做胃镜检查,但不少患者担心会出现恶心、呕吐、腹痛等不良反应,纷纷表示害怕。”据长沙市中心医院消化内科主任医师王新平介绍,随着内镜技术的飞速发展,胃镜的检查时间明显缩短,已成为诊断和治疗消化道疾病不可或缺的重要手段,目前医院有无痛胃镜和普通胃镜两种形式。

主要是指患者在清醒状态下,口服咽部局麻药物后再进行胃镜检查,而无痛胃镜检查术则是在胃镜检查时,适当给病人静脉注射一定剂量的镇静剂,使病人在浅睡眠状态下完成胃镜检查,有效地避免了恶心、呕吐、疼痛导致的各种不良反应的发生,不但缓解了患者的恐惧与痛苦,又有利于医生进行深入细致的检查。”

王医师特别提醒市民,胃镜检查是诊断胃病最常用的检查手段,建议患者如果出现不适症状,一定要及时到医院就诊。

■记者 洪雷 实习生 王敏

新生早产儿不再母子分离

本报1月6日讯 1月6日,记者在湘雅医院获悉,该院引进了“袋鼠式护理”模式,通过让新生早产儿在生命早期和母亲进行一段时间的肌体接触,配合孩子的治疗护理,以促进宝宝尽快达到正常。目前,湘雅医院在该模式治疗下的宝宝各方面都康复良好。

“以前,这些早产儿是禁止和妈妈‘亲密接触’的,而只能呆在造价昂贵的‘生命岛’(模拟胎儿在子宫内环境的医学设备)中。”湘雅医院新生儿科主任岳少杰教授表示,尽管这种诊治护理模式很成熟,且医护人员的工作

量也没有那么大,但早产宝宝达到正常过程比较漫长,且早产儿恢复后与妈妈有一段时期的“距离感”。

袋鼠式护理的发明,是受自然界袋鼠的启发。医学家据此发明了一种护理早产儿的新方法——袋鼠式护理法,重点是宝宝与母亲肌肤相亲。临床结果显示,早产或出生时体重偏轻的新生儿通过这种护理法,能够降低感染率,降低罹患严重疾病几率,改善睡眠习惯,减少体温过低风险。

■记者 洪雷
实习生 王敏 吴思宁
通讯员 武海亮

医讯

抗击脑血管病 北京教授长沙义诊

本报1月6日讯 1月4日,因成功救治被宣布“脑死亡”的患者而被大家熟知的首都医科大学宣武医院神经外科及介入放射学治疗中心主任凌锋教授前来长沙义诊,并为中国儿童少年基金会——民族孤儿救助基金募捐。义诊现场,

市民踊跃为中国儿童少年基金会慷慨解囊,奉献一份自己的爱心。工作人员表示,爱心募捐所得款项将马上转入民族孤儿救助基金账户,捐款情况也会有专人向捐款人及社会公布。

■记者 洪雷
通讯员 李晶 朱文青

湖南省执业药师协会举行换届大会

本报1月6日讯 近日,湖南省执业药师协会举行换届大会,协会第一届理事会理事和全省医药生产、经营、使用领域的执业药师以及科教、管理部门的近70名会员代表参加了会议。会议审议了湖南省执业药师协会第一届理事会工作报告以及《湖

南省执业药师协会章程》的修订草案,选举产生了湖南省执业药师协会第二届理事会,并研究部署了今后5年的工作任务。随着协会顺利换届,将促进我省药品研究、生产、流通、使用等领域的执业药师大融合。

■记者 洪雷