



冬至养生注意事项

“冬至”是数九的第一天,所谓“冷在三九”,一年中最寒冷的几个月就要来了。阴极之至,阳气始生,除了寒冷,冬至也是一年中阴阳转换的关键节气。

“冬至一阳生”,这一天,天地间的阴气盛极,而阴阳本为同根一体,阴到了极致,就会转化为阳。此时,人体的生理状态亦然,因此,冬至养生,不仅要护阴还需养阳。

冬至养生重起居,早睡晚起。《黄帝内经》有“早卧晚起,以待日光”的说法,就是冬天要早睡、晚起,起床最好在太阳出来后,尤其是老人。从中医的角度,早睡可以保存阳气,保持温暖的身体,晚起可以补阳气。而阳气好比人体的卫兵,它们分布在肌肤表层,负责抵御一切外邪,保卫人体的安全。

冬至时阳气马上要开始萌芽,应注意保暖,保护阳气不受寒邪所伤。“寒则涩而凝之”,人体气血运行会在此时变得更加缓慢,如再受寒邪所伤,则周身气血更易发生拥堵。因此,平素血液粘稠度高的高血脂、高血糖、高胆固醇患者,更要做好脖子、肩膀、腰部、膝盖和脚的保暖工作。

不过,温暖也应适度,以自我感觉不燥热,身体不出汗为宜。过于温暖,身体

处于出汗状态,则不利于阳气闭藏,反而更易生病。

要适度运动。运动养生同样要顺应自然规律,冬至时节不宜做剧烈运动。从运动强度上来说,大家应尽量避免跑步、打球等剧烈运动,以免消耗肾精。从时间上来说,冬天运动时间最好在太阳出来之后,下午三四点钟最为适宜,以免阳气过度消耗。运动结束后,要注意补水,防止身体水分消耗过多,导致血液粘稠度升高,容易引发心脑血管疾病。另外,有慢性病的人运动时出现不适,要立即停止,并去医院就医。

冬至后,人体受外界寒冷刺激血脉多收缩阻塞,心梗、心绞痛、中风、高血压等疾病高发。若是连续几天都感觉乏力、头晕、胸部不适要及时就医。平时,大家可适量吃些红色食物,如红枣、山楂、红茶等,滋养心气。

冬至三九寒天气候干冷,容易伤伐肺脏。鼻塞、流涕、咳嗽咯痰这都是肺脏感受寒邪的表现,所以冬至要养肺。每天早上可以做做呼吸操:用鼻进行深长而缓慢的呼吸,吸气时,最大限度向外扩张腹部,胸部保持不动;呼气时,最大限度向内收缩腹部,胸部保持不动。每次深呼吸3到5秒,屏息1秒,然后慢呼气3到

5秒,屏息1秒。每天练习5到15分钟即可。

冬季也为肾经旺盛之时,而肾主咸,心主苦。从五行理论来说,咸胜苦、肾水克心火。若冬季咸味吃多了,就会使本来就偏亢的肾水更亢,从而使心阳的力量减弱,所以应该多吃些苦味的食物,以助心阳,这样就能抗御过亢的肾水了。

中医认为“肾开窍于耳”,冬至以后经常按摩耳朵,有助于肾脏的保健和气血的顺畅。

可用两手的拇指、食指同时按摩耳垂,先将耳垂揉捏、搓热,然后向下拉耳垂15到20次,以发热发烫为度。用双手捏住双耳上部耳轮,适量提拉耳尖,提拉的时候大拇指和食指顺便对耳尖进行按摩,以微微发热为度。拇指指于耳轮内侧,其余四指指于耳轮外侧,揉搓2到5分钟,再往上提揪,以耳部感到发热为止。

在冬至选取具有强身保健作用的关元、中脘、足三里等穴位,并施行艾灸,能够起到温阳补气、温经散寒的作用,可提高机体的抗寒和抗病能力。患有慢性虚寒性疾病和季节性发作性疾病的人,可以在此时进行三九贴治疗。通过药物对穴位的刺激,激发周身之经气,振奋人体

相应的脏腑功能,驱散病人体内的阴寒之气,将冬病之邪消灭在蛰伏状态。

冬至饮食保健也有讲究。冬季气候很燥,每个人的火气都很大,情绪也容易激动,在这种气候下,着急血压更容易升高。而萝卜有下气的功效,适当喝点白萝卜汁也可以清理内火,不让情绪产生太多波动。山药是药食同源的食材,含有多种对人体有益的营养素,如山药钾含量非常丰富,特别适合高钾低钠的膳食人群食用。

冬至过后是大补的最佳时机,但也要因人而异。因为,冬季吃的肉类等肥甘厚味较多,容易导致饮食不化、聚湿生痰,内热积聚,更易引发疾病。所以在食用热性食物的同时,也得吃一些补充津液稍清凉的食物,如荸荠、藕、梨、萝卜、白菜等。此外,寒冷的气温下,大家还可以每日喝上一碗热乎乎的杂粮粥,不但会让身体立刻感到温暖,还能暖肠胃、唤醒消化系统,促进食欲。

藕生食能清热润肺,凉血行瘀。熟吃可健脾开胃,止泻固精,补脑。冬天吃藕,不仅能清热润燥,还能“上下通气”,是顺气佳品。

(安康市疾控中心供稿)

诺如病毒防护小知识

安康市妇幼保健院 张礼梅

诺如病毒是引发急性胃肠炎最常见的病原体之一,该病毒能够在宿主体外稳定存活,且只需很低的病毒载量便会引起感染,感染后缺乏长期免疫,因此,这种疾病也被称为“胃肠流感”。

一般情况下,感染者自出症状开始排毒时间平均为4周,最长为8周,免疫低下的患者排毒时间可更长。人们感染诺如病毒后无持久免疫力,人群普遍易感,且目前尚无疫苗可防。全年均有发生,10月到次年3月是诺如病毒感染性腹泻流行的高发季节。

该病毒传播途径一为人传人模式、食源性传播、水源性传播。人与人接触传播,也包括接触病例的呕吐物、粪便等排泄物及接触被病例污染的环境等间接传播。食物传播、水传播具有一些共同的特点,即食品、水源被感染者污染后易感者摄入病毒而感染。生食的凉拌蔬菜及制作好的即食制品引发的食源性诺如病毒感染最常见。

诺如病毒感染的潜伏期一般是24到48小时,最短为12小时,最长可达72小时。感染者大多突然发病,主要症状为恶心、呕吐、腹痛、肌肉痛和非血性腹泻。在儿童患者中,呕吐较为普遍。腹泻及呕吐症状往往持续12到24小时,病程1到7天。研究还显示,40%的患者在感染诺如病毒后出现发热症状,头痛、寒战也是常见症状,严重者甚至会出现脱水症状。

要保持良好的个人卫生,这是预防诺如病毒感染和控制诺如病毒传播最重要和最有效的措施。饭前、便后、加工食物前应按照6步洗手法正确洗手,用肥皂和流动水至少洗20秒。值得注意的是,消毒纸巾和免洗手消毒剂对诺如病毒无效,不能代替洗手。还要注意个人饮食卫生,喝开水,蔬菜瓜果彻底洗净,烹饪食物要煮熟,尤其是贝类等海鲜类食品更要煮熟煮透。

患者需根据病情居家或入院隔离至症状完全消失,检测呈诺如病毒阳性但无感染性腹泻症状的隐性感染者,也需居家隔离3天。患者家庭环境也应依据医务人员指导加强消毒,避免在家庭内造成传播。

诺如病毒感染性腹泻一般病情轻微,持续时间短,预后良好。患者应充分休息,清淡饮食。

汉滨区第二医院完成全市首例能量平台前列腺微创切除手术

本报讯(通讯员 王功利 陈洪振)近日,72岁的老年男性患者曹某,以“进行性排尿困难10年,加重伴尿血1天”入住汉滨区第二医院泌尿外科,入院后超声提示前列腺增生,膀胱镜检查考虑出血部位来源于前列腺。经术前讨论后,医院决定为患者行“经尿道能量平台前列腺微创等离子电切手术”,手术取得成功。

据悉,该院新购进能量平台前

列腺微创切除手术系统,主要是针对老年男性患者前列腺增生逐年增高,出现排尿困难而进行的手术。该系统具有冷切割、热穿透、损伤低、凝血快及术中用生理盐水冲洗的特点,是一种安全性高、并发症少、疗效确切的微创手术。运用该系统进行前列腺切除在全市尚属首例,标志着该院微创技术治疗泌尿系统疾病迈上了一个新台阶。

市人民医院在新建职工书屋开展党日活动



本报讯(通讯员 何蕊)12月21日,市人民医院党委在医技党支部开展12月“政治生日”主题党日活动,十余名“过生日”党员和医技支部党员参加活动。

此次活动在医院新建的职工书屋举办。为丰富职工的精神文化生活,有助于丰富党员精神文化生活,通过具体活动引导党员坚定理想信念,强化党员党性观念和宗旨意识,该院将进一步引领阅读风尚,提升思想理论素质,把学习型党组织建设持续引向深入。

工走进书屋、爱上书屋。活动中,党员们带着问题现场查阅党建图书资料,利用图书资源丰富党建知识。大家认为,在职工书屋举行主题党日活动,有助于丰富党员精神文化生活,通过具体活动引导党员坚定理想信念,强化党员党性观念和宗旨意识,该院将进一步引领阅读风尚,提升思想理论素质,把学习型党组织建设持续引向深入。

夫妻携手献爱心

通讯员 李楠

冬日早晨,献血车内走进两位献血者,工作人员交流中得知他们名叫李丽和贾洪山,是一对夫妻,二人携手而来奉献爱心。献血前,他俩还讲述了第一次献血的故事。

2017年2月的一天,李丽和贾洪山到平利县农贸市场买东西,看到血站的流动献血车停靠在市场门前,李丽说:“老贾,我俩也去献点血吧,听说献血能够帮助骨髓再造血,更重要的是能够帮助别人挽救生命。”

老贾看到妻子坚持要献血,于是就陪同妻子一起走进献血车,李丽经过征询填表、初筛检测,身体一切正常,成功捐献了400毫升血液。

老贾看到妻子高兴又自豪的表情,很像是一个得到了奖励的孩子,有些羡慕。在血站工作人员的讲解后,他也有所触动,渐渐放松了紧张的心情,在鼓励下,老贾也成功捐献

了400毫升血液。献完血后,老贾长舒一口气说:“之前对献血有些误解和担心,原来献血并没有我想的那么难。”

就这样,每隔半年时间,他们夫妻二人都会结伴前来献血。这次,已经是他们第6次献血了。

“今年是一个特殊年份,为了抗击疫情,那么多的医护人员奔赴前线,筑成一道道病毒防火墙,他们都是无私奉献的英雄。”妻子李丽说,献血是一件利人利己的好事儿,他们夫妻俩想通过献血为社会尽自己的一份力量。只要身体健康,夫妻俩还会坚持献血到60岁。



别让抑郁症在家庭中蔓延

杨继云

最近天气一直不太好,气温低,阴天多。这是一年中我最担心的季节,因为这样的季节是抑郁症的高发季节。担心抑郁症患者,也担心患者的家人。

来我诊室的抑郁症患者,尤其是青少年患者,绝大多数都是在家人陪伴下来的,不仅患者的低落情绪全在脸上,家人也是。

我们一直在谈如何识别抑郁症,如何走出抑郁,值得我们关注的还有抑郁症患者的家人。因为,如果没有足够的动力,抑郁可能在家庭中蔓延,造成恶性循环。

我的患者以青少年居多,看着孩子不去上学,整天无精打采,做父母的非常着急,也因为担心孩子而导致自身情绪不好。还有那些家长不相信已经确诊的事实,对孩子的状态比较抵触,整个家庭的氛围非常差。

在过去的几篇文章里,我们大概了解了抑郁症患者的临床表现:心境低落,思维迟缓,意志活动减退,自我评价低等,有的可能有睡眠障碍、进食障碍、躯体症状等。这一期的内容里,我们一起来看看作为家人如何陪伴抑郁症患者,如何预防抑郁情绪在家庭中蔓延。

不知道这样的话大家会不会很熟悉:“你就是想的太多,给自己增添烦恼!”“小小孩子有啥烦的?有啥不开心的?”“你说,不上学你干啥?”“看着TA这样子,我都难受的很。”……这些都是现实中真实发生的抑郁症患者家人的话语。

那么,为防止抑郁在家庭中蔓延,我们需要做到以下哪些方面:

认识到TA是病了。抑郁症是一种病,无论是情绪低落、缺乏动力等都是疾病的临床表现,就像打喷嚏流鼻涕是感冒的症状,患者所表现出来的疾病症状需要得到家人的理解。不少家长不认同孩子的诊断,可能有这几方面的原

因:一是无法接受孩子的病情。二是觉得这种病羞于启齿。三是认识不到抑郁是一种病。四是家庭状态不重视孩子。不少来我诊室的孩子之前学习都非常优秀,在年级排名都非常靠前,孩子突然就情绪低落不想上学,作为父母的难以接受。有的家长觉得患者就是“矫情”,而不是病。

曾经有个高二女孩来我的诊室,两家医院均确诊孩子患有抑郁症,爸爸却一直说:“有什么病,就是作的,自己调整调整就好,有什么心情不好。”我只能给孩子的爸爸说:“如果抑郁症都能自己调整好,就不需要发明抗抑郁药,不需要精神科和心理科医生了。”缺乏亲属的支持,对病情没有任何的好处。同样,认识到家人是“患病”了,我们才能有正确的心态去接纳和面对,家庭才能朝着治疗疾病的积极方面前行。

学会了解疾病。有的患者家人跟我抱怨,即便知道或者认同了患者患有抑郁症,还是没办法接受TA懒散,不去学习不去工作等情况。我有时候会在家长群里分享一些关于抑郁症的知识,帮助患者的家人去了解疾病常识。例如青少年抑郁症的情绪表现可能不都是低落而是易激惹。就像有些家长描述的,孩子情绪稳定性变化太快,非常容易因为一点点小事引起强烈的情绪反应,有段时间仅仅是一句话没说好就马上翻脸、发脾气、大闹。虽然持续时间很短,但是孩子这样子“很伤人”。如果我们知道了孩子的情绪状态易激惹是一种情绪障碍,是疾病的临床表现,就像感冒的病人会忍不住打喷嚏流鼻涕一样,作为患者的家人,就更容易理解和接纳患者的状态。

了解疾病,就能知道抑郁症患者有时候是非常痛苦的,没有动力、什么也不想做,回避社交。有的孩子对我说:“我明明知道学习很重要,我也想调整状态集中注意力,也想写作业。可是我

做不到,好累,心累的那种,我觉得我废了……”这种矛盾和痛苦带给患者更多的低自尊评价,有时候会造成无法挽回的遗憾。了解疾病的基本表现,可以理解患者的诸多表现,不会去强迫TA们做无法完成的事情,能避免患者加重病情,能避免很多家庭矛盾。从另一方面家人也能对患者的表现释然一些,家庭氛围自然能好一些。

做好接纳和陪伴。作为抑郁症患者的家人在生活中如何帮助他们也是非常非常重要的。一是要做一个耐心的倾听者,鼓励抑郁症患者说出内心感受。抑郁症患者受病情控制,普遍出现思维缓慢,语言行为减少的情况。家人可以耐心、缓慢、和蔼、热情地给予鼓励、劝告和指导。同时,人家还可以用亲切同情的目光,鼓励患者说出最担心什么、最需要什么、最关心什么,从而逐渐引导患者开始注意外界。二是干预抑郁症患者的负面情绪。一些抑郁症患者在接受一段时间的治疗后,病情有所好转,认知能力恢复后,容易产生继发性抑郁,常表现为情绪低落,感到自己得病给家人带来不幸,对生活丧失热情,担心无法找到工作,或会被人嘲笑歧视等。家人鼓励抑郁症患者走出家门散散心,如逛逛街、逛逛公园等等,这对放松心情,唤起心理上的愉悦感十分有效。三是帮助抑郁症患者合理安排日常生活。家人在考虑营养配餐时,既要照顾到抑郁症患者的口味喜好,同时也要兼顾营养摄取。食欲不振、便秘是抑郁症患者常出现的问题,对此应选择患者平时较喜欢吃的并且含粗纤维的食物;照顾有睡眠障碍的抑郁症患者,家人可以鼓励和陪伴患者在白天多参加文体活动,睡前喝热饮,进行温水浴等,以促进患者睡眠;对因患上抑郁症而变“懒”的患者,家人可帮助患者进行个人日常卫生的清理。我有时候会给患者在两次心理治疗之间布置一些小运动量的“家庭作

业”,鼓励患者和家人一起完成,既起到督促作用,也促进家人和患者之间的互动和沟通。这些接纳和陪伴能缓解患者的症状,更能促进家庭的良好氛围。

调整自我状态。有的患者家人对我说:“看TA一天都郁郁寡欢的样子,我甚至我们整个家都提不起精神!”这正是我们这篇文章所要解决的问题。

患者情绪低落→家庭整个氛围低沉→患者在这种环境中病情加重、情绪更低落→家庭氛围更低沉……如此会陷入一个恶性循环中,相互影响,越来越不好。我们就需要从打破这个循环,患者是病人,不容易改变,我们就从自己改变开始。因为抑郁情绪容易感染别人,所以家人更多时候会难以忍受患者的感染,而且家人有可能会把这当成患者对待婚姻和家庭关系的真实态度,而不是病的结果。

前面我们讲到的几点就是从认识方面调整自我状态,知道抑郁症患者就是无法正确面对周围,总是带着有色眼镜看待生活的一切,知道如何去接纳和陪伴,作为患者的家人,心态就会不一样。其次需要有自己的生活,如果我们整天围着患者转,注意力全在患者身上,就很容易随着患者的情绪起伏而起伏。做一些自己喜欢做的事情,例如运动、烹饪、画画等,既能调整自己的情绪,还能带动患者感受生活的乐趣,有助于患者的恢复。再次,建立自己的社会支持系统,抑郁症患者家人说没有压力是假的,当自己的压力不容易调整时,可以和知心的亲戚、好友聊一聊,倾诉本身就具有治疗的意义。最后,如果这种负面情绪已经无法承受,要求助专业心理咨询师寻求帮助。

