

冬季如何养生及进补

市中医院 赵娟

11月7日迎来立冬节气，立冬意味着冬季起始，万物进入休养、收敛状态，各年龄段人群应顺应自然规律做好冬季养生。

在冬季，养好精神是防病避病的第一要务。起居方面，宜做到早睡晚起，日出而作，保证充足的睡眠，有利于阳气潜藏，阴精蓄积；衣着应注意防寒保暖，在日光充足时适当进行户外运动。在饮食方面，由于天气寒冷，加速了蛋白质、脂肪、碳水化合物三大营养素的分解代谢，易造成人体热量散失过多，冬季进补是我国几千年来用以防病强身的传统方法，冬季进补需注意：

一、养肾为先

立冬后天气逐渐转寒，根据“秋冬养阴”“冬季养肾”的原则，适当多食养肾食物，以提高人体御寒能力。如海参、枸杞、银耳、羊肉、韭菜、肉桂等。

二、进补前先引补

冬季进补首先要给肠胃一个循序渐进的适应过程，一般来说，可选用食性温和的花生红枣汤，或生姜大枣牛肉汤等用以调整脾胃功能。此外，冬季喝热粥也是养生的

好选择。小麦粥可以养心除烦，芝麻粥可以益精养阴，萝卜粥可以消食化痰，茯苓粥可以健脾养胃。

三、多温热少寒凉

冬季寒冷，饮食可适当增加富含蛋白质及脂肪，产热量多，益肾壮阳，温中暖下，补气生血食物，如羊肉、牛肉、鸡肉等，同时蔬菜也不可缺少，如黄豆、胡萝卜、油菜、芥菜、韭菜等。减少寒冷食物，如螃蟹、海虾、西瓜、葡萄等，以免损伤脾胃。

四、增加维生素、矿物质的摄取

维生素A及维生素C的摄取，可以增强机体对寒冷的适应能力。维生素A主要来自动物的肝脏、胡萝卜、深绿色蔬菜等，而维生素C则主要来自新鲜水果和蔬菜。

此外，补充富含矿物质的食物可提高机体的御寒能力。如含钙丰富的食物有牛奶、豆制品、海带、紫菜、贝壳、牡蛎、沙丁鱼、虾等；含铁的食物有动物血、蛋黄、猪肝、黄豆、芝麻、黑木耳和红枣等。

同时冬令进补须依据自身情况对证施补，且坚持整

个冬季。对于身体本身有疾患的人们来说，进补就要谨慎，遵守医嘱择取食物。

推荐两款冬季进补经典食疗汤方：

当归生姜羊肉汤

本方记载于医学经典《金匮要略》，能够起到温肾助阳、补气养血之效而助人安然过冬。组成简单，羊肉、生姜、当归三味材料，当归性质温，具有补血活血的功效；生姜具有发汗解表，温中散寒的功效；羊肉性温热，能补中补虚，是老少皆宜的美味。三者配合，具有温中补血、祛寒止痛的作用。适合体质虚寒之人日常辅助调理使用。

枸杞红枣乌鸡汤

乌鸡是药食同源的保健佳品，乌鸡营养丰富、胆固醇和脂肪含量少。食用乌鸡可以提高生理机能、延缓衰老、强筋健骨。对防治骨质疏松、佝偻病、妇女缺铁性贫血症等有明显功效。对治疗女性体弱不孕、月经不调、习惯性流产、赤白带下及产后虚弱等症均有疗效，并可用于肺结核、冠心病、胃溃疡、神经衰弱、小儿佝偻等症的辅助治疗。

集中参保期缴纳医保费，有哪些待遇可以享受？

参保居民按参保年度和政策规定享受医保待遇。2024年9月-12月20日缴纳了参保费用，从2025年1月1日起可以享受的医保待遇包括住院、普通门诊、“两病”门诊用药、门诊慢特病、大病保险等医疗保障待遇。

住院保障：参保居民在我市一、二、三级定点医院住院报销比例分别为80%、70%和60%，基本医保年度最高支付限额为12万元。

门诊保障：参保居民一个年度内发生的门诊医疗费用，在定点社区卫生服务中心、镇卫生院及本市一级协议定点医疗机构就诊的，基金支付50%；在村卫生室、社区卫生服务站就诊的，基金支付60%。年度基金支付限额为100元/人；将高血压、糖尿病患者在基层医疗机构发生的降血压、降血糖药品费用纳入保障范围，不设起付线，报销比例50%；将治疗周期长、对健康损害大、费用负担重的慢性病、特殊疾病门诊费用纳入基金支付范围，门诊慢特病报销比例70%，恶性肿瘤门诊放射治疗、尿毒症透析等重大疾病取消年度支付限额。

大病保险：基本医疗保险报销后，个人发生的高额医疗费自付部分还可以通过大病保险进一步保障，年度最高支付限额为30万元。

城乡居民参加基本医疗保险系列问答(七)



家门口的“医”靠

通讯员 王凌功 柯贤琴

“这真是件大好事！”正在汉阴县铁佛寺镇中心卫生院住院的王阿姨说道。“以前生病了就想跑去县上大医院看，服务条件好，住着也舒服。现在好了，镇上的卫生院重新装修了，服务条件好，住着也舒服，更重要的是离家也近。”王阿姨一边喝着女儿送来的热汤，一边和笔者聊着天。

铁佛寺镇位于汉阴县北部山区，辖区山大沟深，群众居住较为分散，加之镇内居民多为留守老人和儿童，群众的就医需求大、服务质量要求高。铁佛寺镇中心卫生院建于2009年，虽然卫生院的科室设置较为完善，但是由于建院较早，部分诊室和设施较为老旧，临床医生的水平参差不齐，群众的就诊率不高，医疗服务也有限。

今年以来，在铁佛寺镇党委、政府和县卫生健康局的大力支持下，铁佛寺镇中心卫生院以服务辖区群众、办好为民实事为抓手，按照硬件改造提升、医护培训加强的工作思路，通过多方筹措资金，申请医共体帮扶医院支持和业务指导，实现了医院从外到内的整体提升。

“以前想把病人留下来都不一定能够留得住，有条件

的病人都转诊去县医院或者县中医院了，主要还是觉得这边的住院条件不太好！”在该卫生院工作了8年的刘护士说道。

针对群众呼声较高、医护反映强烈的问题，该镇卫生院通过多方争取，筹措到了50余万元资金，投入到病区的改造。现在该院的环境发生了翻天覆地的变化，除了对药房、收费室、中医馆、住院病区等进行全面提质改造和合理化布局设计外，还对病人的居住环境进行了改善，为住院群众和医护人员配备了空调取暖设备、微波炉等设施，尤其还针对重点群体，增设了单独的儿童病房，让群众能够在卫生院感受到家的温暖。现在，像王阿姨一样的群众，也更愿意留在镇卫生院诊疗了。

除了注重硬件的改造，该镇卫生院还结合群众需求，加强对医护人员的培训，让医护人员走出去提技术，同时利用优势资源把专家请回来传经验。截至目前，该镇卫生院共有8名医护人员先后前往省、市、县相关医院进修学习，常见病、多发病的鉴别及诊断水平有了较大的提升。

“除了开设常见的科室服务，院里还针对群众呼声较

高的中医就诊，专门投入人力和资金开设了中医科，针对就诊率较高的颈、肩、腰肌劳损及全身各关节疼痛等农村居民常见病，安排了专人到大医院进行了学习和培训，让群众足不出镇就能接收针灸、理疗、火罐、刮痧、穴位注射等中医特色服务。”该院中医科负责人说道。

铁佛寺镇中心卫生院能够再次得到群众的认可，也得益于该县正在主推的医共体建设，充分利用县域医共体建设资源，请求上级医院定期选派专业技术能力较强的医师下沉到镇卫生院坐诊，针对基层医生开展教学查房、讲座授课、技能培训等，让基层卫生院的医护技术水平得到提升，切实做到让群众看病有“医”靠。

“在今后工作中，我相信有镇党委政府和上级主管局的支持，有医共体的资源帮扶，有上级医院的业务指导，我们一定能够利用这次内外实力提升的契机，持续加强临床业务拓展及新技术的引进，加大中医特色治疗的投入，切实为群众提供‘零距离、亲人般’的医疗服务。”铁佛寺镇中心卫生院负责人说。

白河：组团式帮扶 为患者打开光明新“视”界



双方专家联合实施玻璃体切除术

本报讯(通讯员 何光晨)近日，白河县人民医院与西安市人民医院(西安市第四医院)成功实施首例“玻璃体切除术”，使玻璃体积血患者重见光明，实现了眼部玻璃体手术“零”的突破，这在全市二级医院中尚属首例。

70岁的李大爷最近发现自己左眼视力急剧下降，保守治疗了一段时间后效果不明显，除了能感受到白天黑夜之外，看不清任何物体，严重影响日常生活，遂到白河县人民医院眼科就诊。入院后经过详细的评估和检查，发现其左眼玻璃体积血，眼部B超显示形状不规则，云团样回声提示积血多，急需实施“玻璃体切除术”恢复视力功能。

“玻璃体切除术”是眼科最复杂手术之一，需要利用微创技术，在李大爷眼球内部插入照明、切割、灌注三个系统，将玻璃体、积血以及视网膜前的增殖膜、机化物等病变部分切除，清理影响视力的障碍物，从而恢复视网膜的正常功能。“玻璃体切除术”属于高精尖的眼科四级手术，是一种多系统集成手术，眼科医生需具备扎实的理论基础和出色的综合分析能力。为此，白河县人民医院特邀请到西安市人民医院(西安市第四医院)帮扶专家一同为其实施手术，整个过程持续一小时，将眼球内玻璃体及积血全部去除，目前，李大爷已经恢复视力功能。

市人民医院为带状疱疹后神经痛患者解难题

本报讯(通讯员 刘吉)近日，安康市人民医院疼痛科成功为一位因带状疱疹引发剧烈皮肤疼痛的老年患者实施了背根神经节射频调控术，取得了显著疗效。

据了解，该患者此前因右侧胸部及腋下皮肤出现带状疱疹，在当地医院皮肤科接受抗病毒、营养神经药物治疗后，虽然疱疹愈合，但疼痛依旧。患者疼痛难忍，连穿衣服都成了奢望，多种镇痛药物也未能缓解其痛苦。经多方打听，患者来到安康市人民医院疼痛科寻求治疗。

入院后经过详细检查，患者被诊断为带状疱疹后神经痛。针对这一病症，疼痛科主任李洪裕决定采用背根神经节射频调控术对其进行治疗。在C臂引导下，射频针被精准地穿刺到目标背根神经节附近，通过射频电流产生的热量对感觉传导纤维进行调控。治疗后，患者右侧胸部及腋下皮肤的疼痛完全消失，本人对疗效表示非常满意，生活质量也得到了显著提升。

带状疱疹后神经痛是带状疱疹痊愈后持续1个月及以上的疼痛。背根神经节射频调控术是一种缓解这种疼痛的有效方法。其主要原理是通过射频电流产生的热量，对背根神经节的感觉传导纤维进行调控。在治疗过程中，医生会在影像设备引导下，将射频针精准地穿刺到目标背根神经节附近。这种治疗能选择性地破坏引起疼痛的神经纤维，同时最大程度减少对运动和其他感觉功能的影响，达到有效减轻疼痛，改善患者生活质量的目的。



认真洗手预防诺如病毒 新华社发 商海春

汉阴县人民医院举行“世界卒中日”义诊

本报讯(通讯员 罗苗苗)在第19个世界卒中日期间，汉阴县人民医院卒中中心组织医护人员在平梁镇长坝村村委会开展卒中防治义诊活动。

活动现场，红手环志愿者与卒中中心医护人员为前来咨询的村民免费测量血压、血糖，筛查相关高危因素。神经内科主任曾兆云向村民科普了“中风120”等卒中防治知识。康复科主任沈欢现场讲解指导了卒中预后康复锻炼方法，为患者答疑解惑、提供个性化的就医建议。专家们强调了卒中风险筛查的重要性及预防卒中发生的必要性，建议成年人每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动或75分钟的高强度有氧运动，选择适合自己的运动方式，循序渐进地增加运动量，维持良好的运动习惯，可以有效预防卒中。当日义诊群众150余人次，发放健康宣传单300余份。

此次活动，进一步增强了群众的卒中防治意识，让大家知晓了健康生活方式是有效降低卒中发生风险、提高生活质量的关键。大家纷纷表示，要积极行动起来，做自己健康的第一责任人。



义诊现场

“我与安康妇幼”主题征文

安康市妇幼保健院 安康日报社 联办

星辉相伴 传承发展

——为安康市妇幼保健院建院60周年而作

陈妮

自1964年启程，怀揣对生命之敬仰。在历史长河中，你如星辰般闪耀，照亮无数家庭希望之路。今朝，六秩华诞，立于时光之巅回望，追寻妇幼变迁足迹，从无到有，茁壮成长；历经风霜，愈见坚强。岁月如歌，初心未改。新中国初建之时，安康经济困顿，医疗资源匮乏，妇幼卫生状况令人担忧。幸得党和政府重视扶持，安康专区妇幼保健站应运而生，开创新法接生先河。六十年，风雨兼程，未曾止步，由简陋保健站至现代专科中心，从狭小病房至今日宽敞楼宇，每一步，皆是你心血与汗水的结晶，

每一次蜕变，只为护航一方妇幼健康。

医者仁心，守护生命。在这片热土之上，你目睹无数故事上演。从新生的喜悦到病痛的消逝，每一幕，都充盈着温暖与力量。是你，用双手撑起生命的重担，是你，以爱心抚平心灵的创伤。无论深夜急诊，或是晨光病房，总有你忙碌而坚定的身影。你以行动诠释“为妇女儿童身心健康服务”的承诺，亦因此，这座城市因你而更加温暖。

创新求变，勇攀高峰。经几代人不懈努力，医院迁至高新院区，诊疗环境焕然一新。六十年来，你不仅硬件设施不断升级，更在医疗服务与专科建设上取得突破。

重视人才培养与团队建设，打造了一支技术精湛、医德高尚的医疗团队。顺应国家政策，抢抓发展机遇，围绕“女性生命全周期，儿童成长全过程”，推出系列妇儿特色服务；医疗保健事业蓬勃发展，赢得家庭与社会广泛称赞。携手同行，共筑梦想。六十年风雨同舟，春华秋实。从无到有，从小到大，从弱到强，每一步，都饱含党委政府的关怀与支持，每一步，都凝聚全体职工的智慧和汗水。今日，我们在此相聚，不仅是庆祝往昔的辉煌，更是展望未来。站在新的起点，我们满怀信心与激情，让爱与责任成为最坚实的支撑，让创新与梦想引领前进的方向。让我们共同期盼，下一个六十年；让我们携手并肩，共创安康妇幼更加辉煌的明天！（作者系安康市妇幼保健院基层保健科员工陈妮）