

老人养生重在三个时段

人在步入老年后,通常会有精力衰退、抵抗力变弱、体力下降等表现。因此,不少老人特别注重食疗养生,而中医建议老人养生时更要注意以下三个时段。

早养胃。早上7至9点,是一天中阳气最旺的时候,营养丰富的早餐能给胃提供丰富的原料,从而发挥“受纳和腐熟水谷”的功能。但需要注意

以下3点:1.早餐要吃热的食物。人体摄入冰冷的食物会使气血不畅,“内伤脾胃,百病由生”。2.搭配合理。要有干有稀,包括谷类、蛋类、豆制品、瘦肉和果蔬等。3.避免油腻。吃太多肉类或油腻的食物会加重胃肠负担,可选择粥、豆浆、燕麦片、芝麻糊等。

午养心。11至13点是人体阴阳交替、气血交换的时

候,适宜养护心经。方式有两种:1.睡觉。午饭后稍作休息,在此时段内睡上约30分钟即可。2.敲心经。心包经从心脏的外围开始,到达腋下三寸处,沿着手臂内侧中线止于中指。经常敲打心包经,有解郁解压的效果。此外,养护心经不能让心脏太过“兴奋”,茶、咖啡、酒的饮用需适量;肥胖、高血压患者

应少吃高糖、高油脂类食物。

晚养脉。21至23点入睡,百脉得到滋养,第二天才能精力充沛。睡前可做3件事:1.将十根手指当作梳子,梳头3分钟以上,可以改善头部血液循环。2.温水泡脚,有补肾的作用。3.请家人帮忙轻拍背部,速度以每分钟60至80次为宜,每次20分钟以内。(于景献)

结核病防治专栏

肺结核患者如何注意饮食

结核病患者的饮食主要是保证营养的均衡,这对于提高自身的免疫力有很大的帮助。

一是供给充足的蛋白质和铁:饮食中应多吃瘦肉、动物肝脏、豆腐、豆浆等。这些食品不仅富含优质蛋白质和铁元素,而且又无增痰上火之弊,对增强患者体质有利,提高抵抗疾病的能力,促进损伤组织的修复。

二是多吃含有维生素A、C及钙质的食物:含维生素A的食物如猪肝、蛋黄、鱼肝油、胡萝卜、韭菜、南瓜、杏等,有润肺、保护气管之功效;含维生素C的食物有抗炎、抗癌、防感冒的功能,如大枣、柚、番茄、青椒等;含钙的食物能增强气管抗过敏能力,如猪骨、青菜、豆腐、芝麻酱等。需要注意的是,奶制品可使痰液变稠,不易排出,从而加重感染,所以要限制牛奶及其制品的摄入。

三是增加液体摄入量:大量饮水,有利于痰液稀释,保持气管通畅,每天饮水量至少2000毫升,其中包括食物中的水分。

四是经常吃菌类:能调节免疫功能,如香菇、蘑菇含香菇多糖、蘑菇多糖,可以增强人体抵抗力,减少支气管哮喘的发作。

除此之外,结核病患者在饮食上还要注意以下几点,一是辛辣、生痰上火的辣椒、胡椒、葱、姜、茴香、桂皮、八角、狗肉、羊肉、鹅肉、烟熏和干烧等食品应不吃或少吃;二是禁酒,酒能增加抗结核药物对肝脏的毒性作用,导致药物性肝炎,并能扩张血管,引起咯血的可能;三是要少食油炸、油腻食品,因为油炸、油腻食品易加重抗结核期间肝脏的负担,妨碍肝细胞功能的恢复。同时还要特别注意的,尽量不食鱼类、茄子等在抗结核治疗中容易引起过敏的食物。

肺结核患者除了在饮食上要加强营养、有所忌口外,最重要的一点就是,保持心情愉悦,心情对于病情的发展也是有着很大影响的。因此,在治疗肺结核的时候要保持心情愉悦,多做运动,及时休息,保证睡眠。

(市第三人民医院 韦旭)

宝丰县医疗健康集团前营分院健康宣教进校园

□记者 牛瑛瑛
通讯员 杨铭芸

本报讯 11月12日上午,宝丰县医疗健康集团前营分院组成专家团队走进前营乡初级中学,为辛勤工作的人民教师带去了颈肩腰腿疼防治健康知识宣教和义诊活动,并发放了免费治疗卡,为教师们的职业病防治做了详细的指导。

记者了解到,宝丰县医疗健康集团出台“以科带院”方案以来,前营分院多次开展医疗健康服务活动,此次活动中,前营分院名誉院长王延宏(宝丰县医疗健康集团人民医院院区康复疼痛科主任)讲解了疼痛与心理、腰椎间盘突出症防治等知识和



保健常识,内容丰富多样,又通过现场答疑、功能锻炼操、现场诊治(如图,杨铭芸摄)等多方面进行互动,使教师

们不用出校园就能和医生面对面沟通。业务副院长李振豪(宝丰县医疗健康集团人民医院院区康复疼痛科业务骨干)详细讲解了颈椎病的识别和防治,得到了教师 and 领导们的一致好评。

据介绍,宝丰县医疗健康集团全力推进县乡一体化改革,并加强领导,做好宣传,不断提高乡镇群众就医获得感。此次健康宣教进校园活动,让患者不出镇就能够享受到县级专家的医疗服务。同时,通过该集团的帮扶,能够有力提升基层卫生院医疗服务水平,不断满足患者需求,让农村老百姓在家门口就能享受到县级医院的优质医疗服务,减轻了群众外出就医负担。

市五院外二科收到患者感恩锦旗

本报讯 11月12日一大早,平顶山市第五人民医院(以下简称市五院)外二科收获了一份来自患者的满满感动。患者刘先生的姐姐将一面写有“治病救人 医德高尚”的锦旗送到了医护人员手中,表达了对医护人员认真负责、服务热情周到的高度赞扬和诚挚感谢。

据了解,去年11月,家住湛河区的43岁的刘先生得了脑溢血,病情危重,送到市五

院急诊手术挽救了生命。术后康复期间,由于病情很重,他的一侧肢体活动受限,出现肺部感染、吸入性肺炎。该院外二科医护团队通力合作,通过抗感染、气管切开灌洗、辅助呼吸等帮助患者抗感染、营养支持治疗,在医护人员的全力救治下,刘先生最终转危为安。今年9月,刘先生又遇到了棘手的病情,因泌尿系统结石,他的肾脏和输尿管多发结石,他第一时间选择了

市五院进行治疗。不同于第一次手术,这次上手术台时,刘先生意识清醒,他看着曾挽救自己生命的手术医生,感激之情溢于言表。

该院外二科主任崔朝封带领手术团队制定了周密的手术方案——肾脏微造瘘经皮肾镜取石术+输尿管支架植入术,在微创技术护航下,刘先生顺利完成了手术。术后,在护理人员的精心照顾下,他恢复很快。

11月12日,拔出输尿管支架后,刘先生顺利出院了,但这两次住院的经历让他心里早就种下了感激的种子。由于行动不便,他专门委托姐姐制作了锦旗,于当天一大早就送到了外二科医护人员手中。

一面锦旗传达了感谢、传达了一份信任和认可。据悉,住院期间,为了帮助经历多次病痛、经济并不宽裕的刘先生,市五院外二科尽力帮助他,减免了部分费用。(李莹)

<p>第2961期</p> <p>小广告 大市场 小投入 高回报</p> <h1>分类广告</h1> <p>广告热线: 13183330295 13592179403 地址: 市区建设路西段268号(鹰城广场对面)</p>		<p>本栏目在微信公众平台同步刊登</p> <p>微信公众号: ycqueqiaohui</p> <p>相报热线: 4940520</p>	<h3>教育资讯</h3> <p>电工焊工汽修培训考证 市电业职业学校。电话: 2963913</p>	<h3>老年公寓</h3> <ul style="list-style-type: none"> 康乐居老年公寓 13937585159 弘福祥老年公寓 15937568881 夕阳红老年公寓 15038870777
<h3>家装建材</h3> <p>龙祥门厂 专业批发室内门 13837559538</p>	<h3>健康美容</h3> <p>假发、补发 联盟路中段(联盟鑫城院内一楼) 电话: 13849583359</p>	<h3>殡葬服务</h3> <p>龙山公墓 建设路与平郊路交叉口向北三公里 电话: 2078631</p>	<h3>招聘</h3> <p>平顶山森坤建设工程有限公司招聘建筑类中、高级工程师6名,试验操作员15名,营销专员5名。 招聘电话: 18837572008 地址: 平顶山市神马大道666号高新区火炬园26号楼04-05号</p>	<h3>招聘</h3> <p>家政服务人员,要求:女,55-65岁之间,身体健康,责任心强,性情温和、通情达理、本市人口、退休人员。工资面议。联系电话: 18237518648</p>
<h3>移动业务</h3> <ul style="list-style-type: none"> 移动宽带办理 18317678165 	<h3>特色美食</h3> <ul style="list-style-type: none"> 鹰城名吃-四不腻猪蹄 3413983 	<h3>回收</h3> <ul style="list-style-type: none"> 回收名烟名酒 15617032223 	<h3>广告宣传</h3> <p>LED电子屏 13939965888 广告宣传车</p>	<p>友情提示: 使用本栏目信息请核对双方有效证件, 投资汇款请谨慎。本栏目信息不作为承担法律责任的依据。</p>
<h3>印刷</h3> <ul style="list-style-type: none"> 要印刷找龙发 8861818 	<h3>景观绿化</h3> <ul style="list-style-type: none"> 景观苗木绿化养护 18803759991 	<h3>助听器</h3> <ul style="list-style-type: none"> 耳聋请配助听器 13087062226 		