



名中医话养生

滋阴润燥常运动 早卧早起敛神气

9月22日,我们将迎来秋分节气。秋分节气已经真正进入到秋季,针对秋季气候干燥等特点,河北省中医院呼吸一科主任医师耿立梅给出了养生建议。燕都融媒体记者 檀亚楠

情绪:戒急戒躁,保持心态平和

秋分后自然界的阳气由疏泄趋向收敛、闭藏,起居作息要相应调整。秋季天气清凉,此时宜早睡早起。秋分时节要保持神志的安宁,减缓秋季肃杀之气对人体的影响;收敛神气,以适应秋季容平的特征,保持肺气的清肃功能。因为秋季与肺脏相应,肺气以清肃为宜,所以,秋分时节要戒急戒躁,收敛神气,保持平和,以使肺脏保持正常的生理功能。

耿立梅指出,肺在五色中与白色相应,可以多吃白色食物,如白萝卜、白菜、山药、百合等。秋分天气转凉,脾胃易受凉。患慢性胃炎的人,应特别注意胃部保暖,适时增添衣

服,夜晚睡觉盖好被子。此外,还要注意忌口,不吃过冷、过烫、过硬、过辣、过黏的食物,戒烟戒酒,忌暴饮暴食。



运动:坚持适量原则,注意循序渐进

秋分时节,早晚天气开始凉爽,是进行体育锻炼的好时机。坚持适宜的体育锻炼,不仅可以调养肺气,还可提高肺功能,有利于增强各组织器官的免疫功能和身体对外界寒冷刺激的抵御能力。每个人可根据自身的具体情况选择不同的运动项目。

耿立梅表示,秋分时节养生以“收”为主。此时,运动量与夏季相比可适当增大,

运动时间可适当延长,但要坚持循序渐进、适量原则,运动的强度不可过大,以微微出汗为宜。运动宜选择轻松平缓、活动量不大的项目,从身体内部改善体质。特别需要注意的是,秋分时节天气较干燥,锻炼的同时,应及时补充水分,避免过度耗伤津液而生内燥损伤肺脏。



穿衣:“春捂秋冻”,讲究适度

俗话说“春捂秋冻”,究竟为何要“秋冻”,怎样才算正确进行“秋冻”呢?耿立梅表示,所谓“秋冻”,是指进入秋季后气温开始下降,天气逐渐凉爽,但此时不宜过多过早地添加衣物。这是因为适度的低温刺激,有助于锻炼机体的耐寒能力,提高对低温的适应能力。

那是否衣着单薄就算“秋冻”了呢?答案当然是否定的。耿立梅指出,想要正确地进行“秋冻”,应做到:一要根据自身体质情况,如果平时体

弱易外感,则需多加衣物避免受凉;二要根据秋季气候特点,秋季早晚偏凉、中午较热,所以一天之中也要注意衣物增减;三要根据天气变化情况,如果气温骤降,必须及时添衣保暖。

总之,“秋冻”应以机体耐寒能力为度,结合天气变化情况灵活把握。切勿拘泥“秋冻”而衣着单薄,这不仅不能增强机体耐寒能力,反而易感外邪,出现发热、咳嗽、流涕等不适症状。

老人一晚上起夜六七次 多科室专家联手解困扰

“别看我现在不再有尿频的问题,一周前可不是这样。”在河北以岭医院泌尿外科病房,78岁的李先生在向病友讲述他的治疗经历。燕都融媒体记者 檀亚楠

夜尿增多,严重影响睡眠

“一晚上起夜六七次,真是受不了。”李先生说,其实早在两三年前,他就出现了排尿不畅,当时还以为是因为年龄大了出现的情况,就没在意。但最近一段时间,他不仅小便次数多,而且小腹疼痛,严重影响正常休息和生活。为了进行更好的治疗,他到河

北以岭医院检查,确诊为中度前列腺增生。

与以往的就医流程不同,李先生这次来医院就诊恰巧遇到了前列腺特色门诊日活动,泌尿外科、血管外科等科室专家共同坐诊,为他制定治疗方案。

微创治疗去除前列腺增生困扰

“前列腺增生是引起中老年男性排尿障碍原因中最常见的一种疾病。前列腺增生症的主要常见症状包括排尿困难,呈进行性加重,同时可伴尿频、尿急及尿痛症状。”河北以岭医院泌尿外科主任李辉表示,前列腺增生的尿频以夜尿增多为主,李先生就有这种症状。

鉴于李先生中度前列腺增生已经压迫尿道致使尿液不能通畅排出,且曾口服药物治疗,但保守治疗效果不佳的具体情况,李辉采取经尿道前列腺等离子电切术,微创治疗前列腺增生。术后,李先生恢复良好,“以岭医院帮我解决了多年的‘难言之隐’。”

多科室专家联手,优化诊疗通道

前列腺疾病早期症状不明显,可能会被忽视。若不能及时治疗,迁延日久则可令治疗效果大大降低,甚至严重影响生活质量。对此,河北以岭医院特开设前列腺特色门诊,以普及前列腺健康知识,帮助前列腺疾病患者找到最适合的治疗方法。据悉,河北以岭医院前列腺特色门诊日活动每月开展两次,设在每个月的第一个和第三个星期六。

“畅通、完善的诊疗通道对于前列腺患者的就诊和治疗意义重大。”李辉表示,一方

面,前列腺增生等疾病的准确诊断、治疗,除了泌尿外科医生的专业判断外,还需要结合彩超、尿动力学检查等必要的检查,因此多科室联动、多专家会诊的设置非常有益。

另一方面,对于前列腺疾病的治疗,根据病情的轻重、患者的体质特点等,包括口服药物、传统手术、微创手术、介入治疗、热疗、中医药特色治疗等多种方式,这些治疗措施在临床往往分布在不同的科室。前列腺特色门诊能将专家组织起来,让前列腺健康得到更全面的守护。



医讯

以岭健康管理中心 推出新体检套餐

本报讯(燕都融媒体记者 檀亚楠)为满足广大市民的多样化体检需求,河北以岭健康管理中心特推出新体检套餐。体检项目包括基础项目、女性项目、亚健康项目、心脑血管项目、癌症筛查项目和其他高级项目。咨询电话:4006251999转8083。

河北以岭健康管理中心是一家以中医三甲医院为背景建立的健康管理中心,以“国际化、智能化、全生命周期健康管理”为服务宗旨,以健康体检、慢病筛查、健康状况评估、健康风险干预管理及多方位中西医养生调理为服务主线,从儿童体格生长评价、中青年精英体检、家庭疾病年度筛查到父母慢病预防与管理,为个人及家庭健康提供全方位的检查与保障;对高端养生需求客户还可提供健康调养、抗衰排毒等服务,还有配套的康养酒店、养生药膳、通络调理等服务,为异地客人提供舒适的起居保障,享受“医-药-健-养”一体化的健康服务。

优惠活动:

本周六为河北以岭医院前列腺特色门诊日,届时将有泌尿外科、血管外科、中医专家、热疗室专家联合坐诊,就诊患者可享受免挂号费、尿流率检测费5折等优惠措施。

专家档案

李辉 副主任医师

河北以岭医院泌尿外科主任,河北医科大学硕士研究生,中华医学会石家庄泌尿外科分会委员。从事泌尿外科专业20余年,对泌尿外科疑难病人的诊治和危急重症的抢救有丰富的经验,擅长前列腺增生、泌尿系结石、泌尿系肿瘤的微创治疗。