

# 秋高气爽登山去 切莫忘记护好膝

秋季是登高望远好时节。登山不仅可以欣赏风景,放松心情,让疲惫已久的身心得到解放。但在尽情享受登山带来快乐的同时,千万不要忘记保护好自已的膝关节,毕竟登山也是一项考验膝关节功能的运动。

## 登山时

### 1. 做好热身运动

千万不能忽视热身运动,充分的热身运动可以让关节、肌肉、韧带等得到拉伸,有效避免软组织损伤。

### 2. 选择坡度平缓路线,走S形曲线

登山过程中应选择难度不是很大,且坡度较缓的路线,建议行进过程中走S形曲线,而不是直接上下。

### 3. 放慢速度,适当休息

登山的过程中不要一味追求速度,可以时不时停下来小憩一会儿,即可欣赏沿途风景,也能补充水分及能量。

## 登山后

### 1. 抬高下肢,尽早休息

登山结束后应尽早回去休息,抬高双下肢,减少静脉血液回流阻力,同

时避免久站久坐,让膝关节得到充分的休息。

### 2. 采取热敷方式缓解膝关节不适症状

如果登山后出现膝关节疼痛、肿胀等不适症状,可以采用热敷的方式治疗,或者涂抹具有活血化瘀作用的中药药酒。

本版来源:人民网

## 秋天的鸭子肉肥味美

俗话说“秋高鸭肥”,相比夏天瘦柴的鸭子,秋天的鸭子吃得动得少,储存了足够多的能量准备过冬,因此肉质更加肥美鲜嫩。从中医的角度来说,鸭肉性寒凉,有助缓解秋燥,所以秋季吃禽肉不妨首选鸭。

跟鸡肉相比,鸭肉的蛋白质含量略低,脂肪含量稍高,因此口感更肥美。此外,鸭肉的维生素B1、维生素

B2、铁和硒等营养素的含量高于鸡肉,维生素E、钾、锌的含量则低于鸡肉。鸭子不同部位的营养也有所差别。鸭血和鸭肝血红素铁含量高,易于被人体消化吸收,有助预防缺铁性贫血。其中鸭肝铁含量高达23.1毫克/100克,接近鸡肝的两倍,鸭血铁含量高达30毫克/100克,也高于鸡血(25毫克/100克)。除了铁,鸭肝还富含优质蛋

白质、维生素A、维生素D、B族维生素、锌、硒等营养素,是名副其实的营养宝库。

鸭肉吃法多样,比如烤、炖、炒、烧等。从健康角度看,炖煮煲汤能最大化地保留其营养,如果搭配以下几种食物,不仅口味提升,营养也会互补。一是白萝卜。这种根茎类蔬菜像“海绵”一样,可以吸收鸭肉的味道精华,经过小火慢炖后,白萝卜

吃起来就有了肉香味,鸭肉也会带有白萝卜的清香。二是山药。从口味上来说,山药的柔和与鸭肉的鲜美相得益彰,还能让汤汁乳白,鲜味柔和。山药富含多种营养物质,有益肺止咳、健脾养胃的功效;鸭肉是滋阴养肺、止咳化痰的佳品,两者一起煲汤不仅口味鲜美,还能健脾养胃、止咳化痰。

## 好书推荐



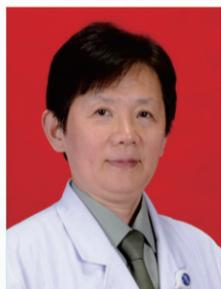
## 《三体》

### 《三体》作品鉴赏

作为一个技术狂的刘慈欣,在小说中将他笔下的星球一遍遍地摧毁,又一遍遍重塑。人类挣扎在他的目光下,试图在他冷酷的理性思维中寻找最后一丝丝希望。刘慈欣在《三体》中显然戳破了某些人们习以为常的温馨梦幻。常识和逻辑在刘慈欣的小说里不是失效就是扭曲了。然而不得不承认,他这种技术狂特有的冷酷具有非凡的吸引力。更关键的是,他天马行空的想象,可能误打误撞地触及人类最核心的秘密。刘慈欣在《三体》中似乎是第一次如此尽情地描绘人类终结之时的场景。这一次他彻底沉入到末日景象之中,并从中找到了力与美,体悟到人类悲剧的深刻性。

北京协和医院/原301医院/北京医院等专家齐聚 江南医院是常州、金坛医保定点单位

# 北京301医院专家来江南医院坐诊



田慧

北京301医院内分泌科主任、主任医师、硕士生导师、知名专家。

### 专业擅长

从事内分泌代谢专业医疗、教学、科研和保健工作30余年,积累了丰富的临床经验。擅长糖尿病及代谢综合征(四高和腹形肥胖)的综合管理和药物治疗,甲状腺疾病的诊断和治疗,肾上腺、垂体疾病的诊疗。

坐诊时间: 11月7日(星期六)

坐诊地址: 门诊二楼VIP诊室



郎森阳

北京301医院神经内科主任、主任医师、博士生导师、知名专家。

### 专业擅长

擅长神经系统各种疾病,癫痫、神经系统病变所致认知功能损害和心理障碍的诊治。对各种类型的癫痫进行定位诊断及有效治疗,诊断和治疗抑郁症、血管性痴呆和多系统变性。

坐诊时间: 11月7日(星期六)

坐诊地址: 门诊二楼北区专家1诊室



王洪田

北京301医院耳鼻喉头颈外科主任、主任医师、教授、博士生导师、医学博士、博士后。

### 专业擅长

过敏性鼻炎和家族性鼻出血的诊断和治疗,尤其对过敏性鼻炎的特异性免疫治疗有深入研究。应用鼻内镜诊治慢性鼻窦炎、鼻息肉、鼻腔-鼻窦-颅底肿瘤具有丰富的经验,对耳鸣有丰富诊疗经验。在过敏性鼻炎诊治和研究方面,达到国内领先水平。

坐诊时间: 11月8日(星期日)

坐诊地址: 门诊三楼耳鼻喉科



魏日胞

北京301医院肾脏科主任、主任医师、教授、博士生导师、知名专家。

### 专业擅长

从事肾脏病的临床、保健工作30余年,具有丰富的临床经验及解决疑难危重病的能力,从事慢性肾脏病的综合诊治和中西医结合诊治,擅长中西医结合诊治IgA肾病、代谢相关性肾病、急性肾衰竭及疑难病例等。

坐诊时间: 11月14日(星期六)

坐诊地址: 门诊二楼VIP诊室



自驾: 导航至江南医院

公交: 01、252路彭城线(终点站江南医院,部分延伸至茅山索道)日发班次8班。

北站发车: 首班6:20 末班17:05 江南医院发车: 首班7:10 末班17:40

02、259路东方盐湖城旅游专线(途径薛埠,部分延伸至江南医院)日发班次20班。

北站发车: 首班7:00 末班19:00 盐湖城发车: 首班8:00 末班20:30

现场预约: 江南医院一楼门诊服务台

电话预约: 0519-82166011 0519-82621555