

大雪后如何养生?

1. 合理晨练

大雪后早晚温差悬殊,清晨天寒地冻,空气中的氧含量较少,不适宜户外活动,最好等到太阳出来后再进行活动。

2. 早睡晚起

大雪时节,万物潜藏,养生也要顺应自然规律,要懂得“藏”,起居养生不再是早睡早起,而应改为早睡晚起,最好等到日出之后再起床。

3. 头部保暖

天气寒冷,会使血管收缩,进而出现头痛头晕的症状。对于脑血管病人来

说,寒冷很容易诱发脑血管疾病。所以,头部保暖非常重要,外出时戴好帽子,而且要戴能盖住前额的帽子。

4. 足部保暖

俗话说“寒从脚下起”,要保持鞋和袜子的干燥清洁,每天坚持用温热水泡脚。

5. 冬日进补

“小雪应清肠,大雪宜进补”。大雪节气开始进补,也能更好地提高免疫力,达到滋补身体的功效,最好选择药食同源的补品。

花式蹲练全身

蹲是日常生活中一种常见的肢体状态,在下蹲起立的过程中,能增强肢体核心和下肢肌肉力量,促进血液循环以及锻炼心肺功能。蹲,不是枯燥无味的,变换不同形式,既能锻炼到不同部位,又让锻炼更有乐趣。

面壁蹲墙 改善各种颈肩腰腿疼痛,牵拉肌肉、韧带和整个脊柱。练习时,面壁站立,双脚并拢,重心落在前脚掌,双手自然下垂,双眼平视前方,腰部放松向后弓起,身体缓缓下蹲,蹲至最低后,缓缓抬起身体。下蹲时头不能后

仰和倾斜,保持脊柱中立。蹲的速度根据需要进行调节,建议老年人或锻炼较少者选择慢蹲,每分钟约2~3个,一天控制在150个左右。

蹲马步 一种静态力量训练,主要锻炼股四头肌,能增强腰部和下肢力量,提高身体稳定性。练习时,双脚分开略宽于肩,脚尖朝前,下蹲至半蹲姿态,大腿与地面平行,膝盖向两侧撑,注意不要超过脚尖,髋部向前向内收紧,保持上半身直立。蹲马步对膝关节压力较大,要量力而行,保持姿势正确。

防疫小贴士

保持良好个人生活和卫生习惯

- 1、市民应从正规渠道购买食品,生熟食材分开存放,食物烧熟煮透,尽量避免吃生食类食品。
- 2、时刻保持个人防护意识,科学佩戴口罩,勤洗手、常通风、保持安全社交距离;不扎堆、不聚会,减少前往人员密集场所、密闭空间。
- 3、如出现发热、咳嗽等症状,及时到就近发热门诊进行排查和诊疗,就医过程务必佩戴口罩并尽量避免乘坐公共交通工具。

弓步蹲 练习时,双脚打开与肩等宽站立,眼睛平视前方,胸背部挺直,双手叉腰,右脚跨出一步,位于左脚正前方,保持上半身直立,向前向下蹲,右膝屈曲约达90度,膝盖不要超过脚尖,左膝差不多接触到地面但不要触地,然后抬高身体。左脚在前时姿势相同。该动作可提高身体平衡性,增强腰腹核心、臀部和后腿的肌肉力量。

踮脚蹲 双脚与肩同宽,前脚掌着地,脚跟抬高离地面,膝盖弯曲使大腿紧贴小腿,上身挺直,维持30~60秒。主要锻炼小腿肌肉、核心肌肉及身体平衡性。膝关节疼痛或跟腱有损伤者不建议做。

好书推荐



《鞋带》

内容简介:

一个炎热的夏季,人到暮年的阿尔多和婉妲从海边度假回到家,发现家里被翻了个底朝天,连爱猫都不见了。是谁干的?

每个家庭都隐藏着一些过去的秘密,阿尔多的秘密是他年轻时曾经抛妻弃子,与一个叫莉迪娅的女人同居。经历紧张、摩擦和平淡生活的重压,婚姻维持下来,但裂痕早已存在。如果细细打量,就会发现裂痕显而易见,就像一只早已有裂缝的花瓶,一触就碎,只是无人愿意承认。

意大利著名作家多梅尼科斯塔诺内不但是展示暮年生活的高手,他的笔触犀利、深刻,也揭示了婚姻家庭生活的错综复杂。

来源:人民网

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、中国中医科学院专家来江南医院坐诊



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、急性慢性肾衰竭及疑难病例等。



贾海骅

中国中医科学院中医科主任、主任医师、教授。

专业擅长

高血压病、高脂血症及冠心病、心肌炎、心律失常等心血管疾病。妇科疾病、男科疾病,疲劳综合症、慢性失眠、抑郁状态与抑郁症及身心类疾病。肝炎、肝硬化、外感发热、咳嗽、哮喘,胃炎及溃疡、慢性腹泻、溃疡性结肠炎、糖尿病、甲状腺疾病,慢性肾炎、顽固性便秘。皮肤病及过敏性疾病。



王巍峰

北京301医院消化内科副主任医师、副教授、医学博士、硕士生导师。

专业擅长

擅长消化系统疾病的诊治如胃食管反流病、慢性便秘及腹泻;超声胃肠镜检查及治疗胃、直肠的粘膜下肿物或早癌。



坐诊时间:
12月12日(星期六)



坐诊地点:
江南医院门诊二楼VIP诊室
江南医院城区门诊部



坐诊时间:
12月12日(星期六)



坐诊地点:
江南医院门诊二楼VIP诊室
江南医院城区门诊部



坐诊时间:
12月19日(星期六)



坐诊地点:
江南医院门诊二楼VIP诊室



江南医院
JIANGNAN HOSPITAL

自驾: 导航至江南医院、江南医院城区门诊部

公交: 江南医院本部:

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
城区门诊部:117路、H1路、257路到西城街道办(金坛区西环一路110号)江南医院城区门诊部



现场预约:
江南医院一楼门诊服务台
江南医院城区门诊部护士站



北京专家预约热线:
189 2108 1123
0519-82621555