

春季养生

保健要点

春季养生要点一:饮食
春季宜食辛甘发散之品,而不宜食酸收之味,少食生冷油腻,以免伤害脾胃。

春季养生要点二:起居
春季来临,人体阳气趋向于表,皮肤逐渐舒展,肌表所需的气血供应增多而出现肢体困倦。专家提醒,春天来了,要坚持“夜卧早起”,克服倦懒思眠,帮助生阳升发。

春季养生要点三:心情
春季的情志调养尤为重要。情志失常易导致肝气郁滞不畅,进而影响心神及脾胃运化,出现神经内分泌系统功能紊乱,免疫功能下降等疾病。

春季养生要点三:运动
入春后,运动锻炼可提高机体代谢,增进机体抵御外邪能力,从而加强对骨关节的保护作用,增进身心健康。

稿件来源:人民网、新华网

当季食补 宜吃辛甘少吃酸

大地回春,万物复苏,人体阳气也随之充盈。本着“人与天地相应”的宗旨,在饮食上应该顺应气候,因时食养。

春天气温开始上升,可进食一些有助于阳气升发的食物。以五味而言,辛甘发散为阳,葱、姜、蒜、韭菜、香菜等辛味食物有助阳升发、温中散寒的作用。只是春为少阳之时,只宜助阳,不可过食大温大热之品,如羊肉、花椒等,否则易生热助火,导致口舌生疮、大便秘结等症状。

孙思邈在《备急千金要方》中有“春日宜省酸增甘,以养脾气”之说。酸味入肝,有助肝木更旺,容易克伐脾土,从而影响脾胃的消化吸收功能。因此,春季应少食酸味食物,适量进食米粥、山药、花生、大枣等性味甘温的食物。

“春吃芽、夏吃瓜、秋吃果、冬吃根。”我国自古就有春日食春芽的习俗,有助于疏肝养气。其中,香椿是春季特有的“野菜”,口感鲜嫩、香味浓郁,富含维生素C、胡萝卜素等营养素,这个季节的餐桌上不能少了它。

给大家推荐两个适合春季的食疗方。

椿菜拌豆腐 将100g香椿芽洗净,用沸水焯过、切碎,200g豆腐切丁,再加入食盐、酱油、香油等调味品拌匀。此方的功效是祛风解毒、健胃理气,但气虚汗多者慎服。

韭饼 将50g猪肉切成小丁,入油锅炒至半熟,100g韭菜洗净,切段。二者混合后加入植物油、酱油、食盐拌匀。面粉加清水和好,分成若干小块,擀薄饼,夹馅,入烤箱或锅中烤熟即可。此方的功效是助阳气、暖腰膝,注意胃溃疡、十二指肠溃疡、胃炎、发热及疮疡者慎食韭菜。

区第一人民医院3月本院专家坐诊表

星期	专科	姓名	职称	时间	星期	专科	姓名	职称	时间
周一	普外科	虞立平	副主任医师	全日	周四	心内科	徐腊生	副主任医师	全日
	乳腺专科	戴国芳	副主任医师	全日		呼吸内科	吴国荣	主任医师	全日
	骨科	赵银必	主任医师	上午		普外科	段建春	副主任医师	全日
	妇科	马玉华	主任医师	全日		肝胆外科	万航	主任医师	全日
	消化内科	张小平	主任医师	全日		骨科	程国林	主任医师	上午
	高危产科	林菊芳	主任医师	全日			周忠华	主任医师	下午
	儿科	邓英琴	副主任医师	全日		妇科	曾艳华	主任医师	全日
	皮肤科	龚小俊	副主任医师	全日		儿科	周国平	主任医师	全日
口腔科	王卫芳	副主任医师	全日	中医科	傅忠林	主任医师	全日		
周二	心内科	杨黎明	副主任医师	全日	周五	神经内科	张志强	主任医师	全日
	消化内科	赵凯	主任医师	上午		普外科(胃肠)	沃扣洪	副主任医师	全日
	神经内科	史志保	主任医师	全日		骨科	何劲	主任医师	暂停
	甲乳专科	谈震东	副主任医师	全日			邓建	主任医师	下午
	胸外科	丁需清	副主任医师	全日		妇科	丁屹	主任医师	全日
	普外科	虞卫新	主任医师	全日		高危产科	沈粉华	主任医师	全日
	骨科	李继春	主任医师	上午		皮肤科	黄海霞	副主任医师	全日
	妇科	袁霞	副主任医师	全日		儿科	王文辉	主任医师	下午
周三	心内科	于文敏	主任医师	全日	周六	妇科	陈文云	主任医师	全日
	普外科	徐群	主任医师	全日		儿科	钱文杰	主任医师	全日
	肝胆外科	周小兵	副主任医师	全日	周日	儿科	虞永杰	主任医师	全日
	骨科	朱爱平	主任医师	上午	周一下午睡眠门诊,周二、五上午血管外科 备注:所有号源提前一周均可预约,就诊当日提前15分钟取号 如有变动,以当日出诊为准!节假日专家门诊停诊				
		谢华	副主任医师	下午					
	妇科	陈荣芳	主任医师	全日					
	高危产科	倪息兰	主任医师	暂停					
	儿科	邵建飞	副主任医师	下午					
耳鼻喉科	马建华	副主任医师	全日						
眼科	朱宇承	副主任医师	全日						
皮肤科	陈军	副主任医师	全日						



春捂 怎么捂 秋冻 你“捂”对了吗?

- 1. 头部:**帽子可以减少热量散失。洗澡后及时擦干头发,避免迎风直吹。
- 2. 腹部:**少穿低腰裤、露脐装。平时可以用掌心对着肚脐,双手用力揉搓,帮助气血运行。
- 3. 腿部:**不露脚踝,不穿短裙。使正气存内,提升自身对外界邪气的免疫力。
- 4. 脚部:**睡前用热水泡脚20分钟,促进血液循环,暖遍全身;不要过早穿露出脚踝和脚面的“船鞋”,防止寒自脚下生。

区中医医院3月专家坐诊表

科室	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
内科	邓宝华	杨留洪	袁月林	王国华	王小平		
		李成栋	朱瑞华	陈治林			
			袁桂洪				
外科		尹建明(上)	刘文清(上)	尹建明(上)	许志萍(上)	尹建明(14日上午、27日上午)	
						刘建良(13日上午、27日上午)	
妇产科	司马琴	李小燕(上)	周美华(上)	钱红琴(上)			
皮肤科				肖经芮			
肿瘤科			葛信国(24日)				
骨伤科	徐东来		曹旭栋	贡小强	黄浩		马勇(14日上午)
胃肠镜室						张维(上午)	
肛肠分院						郭晓华(20日)	
弹性B超四室						刘振华(14日、27日)	
创面修复门诊			韩云芳(上午)				
推拿科		余明					