

清明前后养生:吃穿住行四口诀不能忘



吃:饮食多辛甘

春季阳气初生,饮食宜选辛甘之味,辛甘的食物可以调养肝脾之气,如肉类、鸡蛋、麦片、牛奶、新鲜蔬菜、萝卜、菠菜、山药、芥菜及水果、菇类、姜、葱、蒜等食物。

穿:春捂“8度原则”

如何穿衣才能避免受风寒侵袭?专家认为,日夜温差大于8℃时是该捂的信号。这时人体

血管会随着温度变化而出现较大的舒张与收缩波动。此时如果不注意捂,会造成血流和血压波动,诱发心脑血管疾病。血黏度高和血管硬化的中老年人很容易形成心肌梗死、脑梗塞等。

住:宜晚睡早起

每年清明,我国大部分地区的日均气温都在12℃以上。可以说,清明的到来,意味着春天真正来了。这个时节,应该注意

保卫体内的阳气,使之不断充沛,逐渐旺盛起来,凡耗伤阳气或阻碍阳气的行为皆应避免。

春天是万物复苏的季节,为了适应阳气生发的规律,人们应适当晚睡一点儿、早起一些,舒缓形体。一般来讲,应在23时左右睡觉,7时左右起床。

行:宜动不宜静

清明时节,自然界阳气生发,养生重点在养阳。因此,清

明养生宜动不宜静。此时自然万物都处于生发状态,人也应保持积极乐观的心态,多外出活动。不过,老年人早上锻炼不宜太早,最好在太阳升起之后。

此时,很多人会选择赏花踏青。虽然美景常常让人流连忘返,但要注意预防花粉过敏。必要时带上防止过敏的药物。同时要保持室内干净、干燥,做好通风,按时清洗、晾晒被单。

(来源:人民网)

心梗预防保健是关键

本报讯 日前,随着金坛第一人民医院胸痛中心的运行,接诊心梗患者较以往有所增加,1-3月份共接诊患者30多例,且心梗的发病逐渐趋向年轻化,那么如何应对心梗呢?金坛第一人民医院专家来给你支招。

心肌梗死,简称心梗,主要是由冠状动脉急性、持续性缺血缺氧所引起的心肌坏死,其发病前往往都会有典型的症状。

除了出现持续的胸骨后疼痛外,还可呈压榨、紧缩样,可放射至牙齿、下颌、左上肢、肩膀、后背等位置。金坛第一人民医院心内科主任周磊提

醒市民,一但出现持续的且不能缓解的胸痛,建议一定要先拨打120,并告知患者发病的详细地址以及目前状况等。周磊表示,日常饮食对心血管疾病来说是有很大的影响的。因此,主要建议大家就是低盐、低油,且食物的种类要丰富,要保证有多种维生素的摄入。同时,有效的控制三高的影响,也可以很好地避免心梗的发生。除此以外,适量运动和保持一个心态的平和也极为重要。

王旭晨



接种新冠疫苗热点问题(一)

1、本次使用的是哪种新冠疫苗?怎么打?

答:江苏省目前使用的是全病毒灭活疫苗,通过一定方法使新冠病毒失去感染性和复制力,同时保留能引起人体免疫应答活性而制备成的疫苗。灭活疫苗是传统经典的疫苗制备方式,属于成熟、可靠、经典的疫苗制备手段,相对于其它疫苗研制技术而言,灭活疫苗研发平台成熟、生产工艺稳定、质量标准可控、保护效果良好、研发速度快,且易于规模化生产,具有国际通行的安全性和有效性评判标准。

新冠病毒灭活疫苗要打2针,两针间隔14-28天或21-28天(具体以疫苗

产品说明书为准)。如特殊原因过了28天还没打上,一定尽快完成第二针,这样才能得到完整的全程免疫保护效果。

2、新冠疫苗有必要接种吗?

答:非常有必要!

新冠肺炎是由新冠病毒感染引起、以呼吸道飞沫和密切接触为主要传播途径的新发传染病。几乎所有人都没有新冠病毒的免疫力,几乎所有人对新冠病毒都易感。

安全有效的疫苗是预防疾病最有力的武器,接种疫苗后可以刺激人体产生抵抗新冠病毒的免疫力,阻挡新冠病毒感染,特别是有效降低重症和死亡率。目前,疫苗说明书所适用的人群,在没有接种禁忌的情况下,都应该接种新冠疫苗。

区第一人民医院4月专家坐诊表

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		骨科	程国林	主任医师	上午
	消化内科	张小平	主任医师	全日		骨科	周忠华	主任医师	暂停
	高危产科	林菊芳	主任医师	全日		妇科	曾艳华	主任医师	暂停
	儿科	邓英琴	副主任医师	全日		儿科	周国平	主任医师	全日
	皮肤科	龚小俊	副主任医师	全日		神经内科	张志强	主任医师	全日
	口腔科	王卫芳	副主任医师	全日		肝胆外科	万航	主任医师	全日
周二	心内科	杨黎明	副主任医师	全日	普外科(胃肠)	沃扣洪	副主任医师	全日	
	消化内科	赵凯	主任医师	上午	骨科	何劲	主任医师	暂停	
	神经内科	史志保	主任医师	暂停	骨科	邓建	主任医师	暂停	
	甲乳专科	谈震东	副主任医师	全日	妇科	丁屹	主任医师	全日	
	胸外科	丁需清	副主任医师	全日	高危产科	沈粉华	主任医师	全日	
	普外科	虞卫新	主任医师	全日	皮肤科	黄海霞	副主任医师	全日	
	骨科	李继春	主任医师	上午	儿科	王文辉	主任医师	下午	
	妇科	袁霞	副主任医师	全日	妇科	陈文云	主任医师	暂停	
	心内科	于文敏	主任医师	全日	儿科	钱文杰	主任医师	全日	
周三	普外科	徐群	主任医师	全日	儿科	虞永杰	主任医师	暂停	
	肝胆外科	周小兵	副主任医师	全日					
	骨科	朱爱平	主任医师	上午					
	骨科	谢华	副主任医师	暂停					
	妇科	陈荣芳	主任医师	全日					
	高危产科	倪息兰	主任医师	全日					
	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						

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。

区中医医院4月专家坐诊表

	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			
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)	胡亦钦(4日上午)
						刘建良(10日上午、24日上午)	韦达(24日上午)
妇产科	司马琴	李小燕(上)	周美华(上)	钱红琴(上)		徐文健(10日)	
皮肤科				肖经芮			
肿瘤科			葛信国(7日、21日)				
骨伤科	徐东来		曹旭栋	贡小强	黄浩		马勇(18日上午)
胃肠镜室						张维(上午)	
肛肠分院						王业皇(3日)	
						郭晓华(17日)	
弹性B超四室						刘振华(10日、24日)	
创面修复门诊			韩云芳(上午)				
推拿科		余明					
糖尿病专科	陈忠伟	李雪珍	陈忠伟	周慎	周慎		
高血压专科	唐胜	唐胜	杨留洪	徐正平	仇国俊		