

秋季话养生 遵循三原则

本报记者 李笑展 郑磊

初秋,暑气未消,秋阳余热,加之时有秋雨,湿度偏高,感觉更加闷热,故有“秋老虎”之说。白露以后,雨水渐少,天气干燥,昼热夜凉,人们尤易患病,故有“多事之秋”的说法。

从养生角度看,如何让身体由炎炎夏日中的“亏空”转为储存能量度过漫漫寒冬,是人们尤为关注的一个话题。如何在秋季养生?记者走访了省会中医专家,为您奉上“秋季养生三原则”。

营养原则

郑州市中医院中一科主任医师楚海波介绍,秋季养生,首先饮食上要讲原则:宜少食辛辣,多食酸味,即减少食用辛辣口味的食物,如葱、姜、蒜、韭菜;多食用口味酸涩的水果、蔬菜。

秋季的养生准则与春夏两季截然不同,主要是以养人体阴气为本。饮食以滋阴润肺,回收阳气为主,即平稳地完成夏冬两季热、冷的交替。多食性温之食,少食寒凉之物,以巩固摄入体内的正气。

此外,饮食原则可依节气变化相应调节。补肺润燥,要多食用芝麻、蜂蜜、水果等柔软、含水量较多的甘润食物。一方面,可以直接补充人体的水分,以防止嘴唇开裂等气候干燥对人产生的直接伤害;另一方面,通过这些食物或药物补养肺阴,防止因机体在肺阴虚的基础上再受燥邪影响,产生疾病。早晨饮淡盐水,晚上饮蜂蜜水,既是补水、防便秘的好方法,又是养生抗衰的重要内容。

总之,秋季进补要甘润温养,既不可过热,又不能太凉,要以不伤阳不耗阴为度。

楚海波提醒,秋季宜多食温食,少食寒凉之物,以保护脾胃。如过食寒凉之品或生冷、不洁瓜果,会导致温热内蕴,毒素滞留体内,引起腹泻、痢疾等,故有“秋瓜坏肚”之民谚,老人、儿童及体弱者更要注意。

预防原则

秋天是寒暑交替的季节,由于气候干燥,冷暖多变,人体一时难以适应,极易发生疾病或诱发旧病。因此,入秋后保健防病就显得尤为重要。

郑州市中心医院中医科副主任医师赵州凤说,秋季天高气爽,人的食欲提高,多食暴饮易使胃肠负担加重,功能紊乱。气候多变,昼夜温差大,易引起腹部着凉,致使肠蠕动增加而导致腹泻。预防秋季腹泻重在保养脾胃,防止胃病复发。

秋季早晚及室内外温差较大,呼吸道黏膜不断受到乍暖乍寒的刺激,抵抗力减弱,给病原微生物提供了可乘之机,极易使人伤风感冒,容易引起扁桃体炎、气管炎和肺炎。患有慢性支气管炎和哮喘的病人,症状也容易加重。因此,在秋天应注意天气变化,及时增减衣服,加强户外活动,增强机体抵抗力。

秋季是心血管疾病的多发季节。由于天气变凉,皮肤和皮下组织血管收缩,周围血管阻力增大,导致血压升高。寒冷还会引起冠状动脉痉挛,直接影响心脏血液供应,诱发心绞痛或心肌梗塞。

赵州凤提醒,心血管病人要坚持服药,坚持进行力所能及的体育锻炼,积极防治感冒等,以避免诱发加重心血管疾病。

进补原则

俗话说:“夏天过后无病三分虚。”依照我国医学“春夏养阳、秋冬养阴”的原理,秋季需要进补,适当进补是恢复和调节人体各脏器功能的最佳时机。

秋凉进补宜先调脾胃。经历了漫长的酷热夏季,人们由于贪饮冷饮,常食冻品,多有脾胃功能减弱的现象,故秋凉伊始忌贸然进补。大量食补品,会骤然加重脾胃负担,使长期处于疲弱的消化器官不能一下承受,导致消化器官功能紊乱,出现胸闷、腹胀、厌食、消化不良、腹泻等症。所以,秋季进补之前要给脾胃一个调整适应时期,可先补食一些富有营养,又易消化的食物,以调脾胃功能。如鱼、各种动物瘦肉、禽蛋以及山药、莲子。

此外,奶制品、豆类及新鲜蔬菜、水果均宜适量食用。药食兼优的芡实也是调脾胃的上等佳品,它含有碳水化合物、蛋白质等物质,且有滋补强壮、补中益气、开胃止渴、固肾养精等功能。

专家提醒,秋季进补不要过多地食用温热食物或者药物,如羊肉、狗肉、人参、鹿茸、肉桂等,否则极易加重秋燥。但阳虚体质者如果一味清热,反而会适得其反。身体虚弱、患有慢性疾病的患者,最好在医生的指导下辩证进补,以达事半功倍之效。

郑州市口腔医院

口腔爱牙热线 66280600 66280655
郑州市二七路224号

中华慈善总会唇腭裂免费治疗医院

多生牙及危害

赵女士:我女儿12岁了,两个大门牙中间有条很宽的缝,而旁边的牙齿长得拥挤不堪,像小兔子牙。到医院检查,说是多生牙,要先拔除多生牙再矫正牙齿。我很紧张,不知怎么办?

郑州市口腔医院儿童牙科主任李路平:多生牙即乳恒牙替换时期,尤其在恒前牙萌出前后,出现在儿童口腔中的多余牙齿,多生牙多见于上前牙区,有家族史倾向。

多生牙可多出一个或几个,是由多余牙胚形成的。它的形态不规则,多为圆锥形、圆柱形、三角锥形或过小牙,也可与正常牙形态相似。它可以位于颌骨的任何部位,有萌出于口腔中,也可埋伏阻生于颌骨内,如果发现多生牙要用X线进行定位,然后决定外科

干预还是继续观察。因多生牙常可影响恒牙的发育,引起恒牙迟萌或阻萌,出现牙间隙、牙齿移位、邻牙扭转、牙齿排列不齐等现象,对孩子美观和咬颌等方面造成不利影响。所以,萌出口腔中的多生牙应及时拔除。

也有一些位于颌骨内不影响邻近恒牙的萌出,对邻近恒牙无压迫症状的也可不予处理,但应严密观察。如果由于多生牙的存在而造成正常恒牙牙根吸收,或呈弯曲畸形,而多生牙的牙冠形态又近似正常,牙根有足够的长度时,也可拔除已受影响的恒牙让多生牙代替。

所以,提示广大家长们注意观察孩子在乳恒牙替换时期的牙齿变化,如有异常及时带孩子到医院检查,早发现,早治疗。

健康快讯

郑州一院举办中层干部专题培训

本报讯(记者 李笑展 通讯员 陈建平 秦川)近日,郑州第一人民医院就“如何当好一个中层干部和管理者”的问题,特邀中州大学校长林则田教授为院领导班子及护士长以上中层干部进行了专题培训。

讲座从“注意培训自己的领导力、领导者需要掌握的三大定律、成功领导者的用人策略、打员工内心的神奇话语、管理者应从减分主义者变成加分主义者、倍增领导魅力的协商战术、注意团队文化、编织昨天今天明天的发展故事、规划接班人计划”等八个方面,阐述了怎样成为一个成功的管理者。

郑州人民医院开展按病种付费受表扬

本报讯(记者 李笑展 通讯员 王申斌)日前,郑州人民医院(原郑州市第五人民医院)开展的按病种付费工作受到河南省卫生厅通报表扬。

省委、省政府已连续三年把按病种付费改革试点工作作为向人民群众承诺办好的“十大实事”之一。作为全省按病种付费扩大试点医院之一,郑州人民医院今年1-7月份累计收治按病种付费病例140余例,医药费用平均降低26%。在全省按病种付费改革扩大试点工作中,郑州人民医院和其他地市5家医院由于工作推进速度快、成效显著,受到了省卫生厅通报表扬。

市妇幼保健院儿童早教乐园启用

本报讯(记者 汪辉 通讯员 郑建梅)昨日,记者从市妇幼保健院获悉,该院儿童早教乐园正式启用。

市妇幼保健院早期乐园针对0-3岁宝宝的生长发育规律及关键期,提供生长发育和心理行为评估、健康咨询、营养指导、运动训练和疾病预防等保健服务,并对婴幼儿父母提供科学育儿指导。早教课程内容新颖,形式灵活多样,在宝宝智力、音乐、社会适应能力等各方面给予综合训练,以提高宝宝的智商和情商,最大限度地发展孩子的潜能。

市儿童医院做到“三快、三好、六结合”

本报讯(记者 李笑展 通讯员 刘妍)郑州市儿童医院在解放思想大讨论活动中,牢牢把握科学发展观这条主线和深入学习这个基础,把边学习边讨论边解决问题贯穿在整个学习阶段,做到“三快、三好、六结合”。

院领导充分认识“继续解放思想”大讨论的重要性,切实做到尽快研究部署;尽快传达精神和尽快制订活动方案。先后组织中心组扩大集体学习四次、座谈讨论二次,各支部分开展学习讨论三次。制作了多条宣传横幅进行悬挂,在电子屏幕上滚动宣传,同时还利用晨会、周会、小组会进行充分教育,形成浓厚的舆论氛围。

市口腔医院百名唇腭裂患者展笑颜

本报讯(通讯员 韩峰)奥运会前夕,郑州市口腔医院集中为20多名唇腭裂病人做了修复手术,术后他们都能笑颜逐开地看奥运比赛了。

今年,郑州市口腔医院被中华慈善总会定为唇腭裂定点医院,为100余名0-40岁唇腭裂患者免费做修复手术,一个小时的手术,彻底改变了患者的命运。医院还为每位患者发放200元的旅费,吃、住、陪护全部免费,为贫困病人提供完善的服务。

市八院“心理咨询”进社区

本报讯(通讯员 席娜)8月16日上午,郑州市第八人民医院组织10多名医护人员来到金水区凤凰台街道办事处张庄社区,为社区居民进行心理健康咨询义诊。这次活动是市八院今年正式进入社区的第一站。活动内容不仅包括进社区开展免费心理知识讲座,还为市民进行现场心理测评量血压,解答各种心理困惑。

整整一上午,市八院的专家们耐心细致地为每一位就医者诊断、接待咨询,进行健康指导。心理专家说,现在70%的人处于亚健康。以后他们会经常性地下社区进行服务,让居民在家门口就能得到心理帮助。

深化医院管理年 “三优一满意”大家谈

为巩固医院管理年活动成果,全面提升全市医院管理和医疗服务水平,树立良好的社会形象,郑州日报卫生健康版联合市卫生局,开展“三优一满意”大家谈栏目。由郑州市卫生局、各县(市)、区卫生局和高新区、郑东新区、经开区、市直市管及民营二级以上医疗机构主管院长谈如何提升医疗质量,改善服务态度,真正把群众的需要作为第一选择,倾听群众呼声,真心实意多办好事,努力构建和谐的医患关系和良好的医疗秩序,让群众感受到卫生系统的新理念、新举措、新变化。群众也可以来电来信谈个人想法和建议。

本期嘉宾:郑州市第二人民医院院长 李生建

近半年来,二院的平均日门诊量由过去的300多人上升到1000多人;住院病例有过去的200多人上升到500多人。

在节节攀升的成绩背后,二院如何提升医疗质量,改善服务态度,真正把群众的需要作为第一选择,构建和谐的医患关系和良好的医疗秩序,让群众满意,从而实现大跨越大发展的?本期由被职工亲切称作“家长”的郑州市第二人民医院院长李生建,为大家谈二院实现“三优一满意”的做法和想法。

抓细节 抓环节 促质量 大发展

医疗安全是第一

“病人来看病,生命安全是第一。只有过硬的医疗质量才能保证病人的安全。在二院,医疗质量是层层把关把出来的,是全院职工做出来的,但绝不是说出来的。”李生建开门见山地说。

医院成立了医疗安全委员会,出台了《医疗安全责任人分包责任制》,派有关专家对内、外、眼科和医技科每天巡视,解决医疗细节、环节问题,确保无一疏漏。出台《关于加强高危病人管理的有关规定》,加强危重病人的治疗,使医院晚上也有了规范的管理程序。从而加强了白天晚上危重病人的连接链条,保证运转畅通,没有任何疏漏,这是我们长久以来坚持把的第一道关。

每天早晨交班会后,医务科亲自查看危重病人的诊疗护理方案、医疗文书书写,确保危重病人抢救成功率及医疗安全,必要时提出科间相关专业会诊。

每月初的“月医疗质量分析”会上,院长亲自主持,各个科室主任要对上个月的工作进行总结并查漏补缺,对于问题,要提出“我认为该怎么做得更好”的建议。

平时,院长、副院长和职能科室主任全部在一线,和医护人员在一起,和病人在一起。专家和科室主任对病区科室不间断检查、协调,从而实现全方位、多层次、多角度的巡视病区。业务院长刘建国常年坚持周末到门诊、病区巡视,从而带动各个职能科室主任更加重视病人,重视医疗质量。

通过这些制度的落实,确保医院医疗质量、医疗安全万无一失,实现了零医疗事故目标,上半年无一例医疗纠纷发生。

优质服务促进医患和谐

为了给病人最优质的服务,医院出台了《构建和谐医患关系文明服务规范》,全员开展“十要十不要”活动,倡导医护人员进一步沟通医患关系。

暑假期间,为了缓解眼科压力,每天由院领导带班,带领一名中层干部和一名机关工作人员到眼科门诊服务,引导患者,耐心解释疏导,当场排忧解难。将眼科候诊大厅布置得像个“小电影院”,轮流播放小朋友们爱看的电影,等候的患者被电影所吸引。患者不再着急,医生耐心看病,就医者再也不

将诊室门口围得水泄不通了,有效缓解了患者就医等候时的焦躁心理。

我们还特派4个中层干部每天到门诊、医技科室和各个病区巡视。了解病人需求,满足病人需要,当场解决问题。这样大大减少了工作程序。

这种保持各个渠道畅通、及时发现问题的做法赢得了患者的一致好评。久而久之,4个中层干部被病人和职工们亲切地称作“钦差大臣”。病人反映说:“二院实实在在的细节服务,为我们病人考虑得实在太周到了。”

将服务扎扎实实做到病人身边,实实在在为病人解决问题,在二院已经形成了良性循环。

不断创新满足病人需要

“继续解放思想,加快推进跨越式发展”大讨论活动开展以来,二院针对如何跨越式发展进行思考,我与各个科室主任进行谈话,根据科室实际情况,去掉“假、大、空、虚”的东西,列出医院发展的创新技术和发展方向共44项。当场与科主任签订目标责任书,各个科室主任立下军令状,目标执行情况将和下半年评优评先挂钩。极大地调动了医护人员的积极性。

在二院,病人出院后,实行回访已经形成了习惯,我们倡导“一次就医,终身为友”的宗旨,并落到实处。为了更加方便病人,我们又开通了简易门诊,病人有事直接来医院找相关大夫咨询,解决问题,不用再排队挂号。

针对门诊收费排“长龙”现象,二院出台了有关规定,财务科长、机关干部轮流进行巡视,增开了服务窗口,制定了应急预案,使患者等候时间不超过10分钟。

“对我而言,让病人满意,服务必须跟病人的需求,就需要不断开展新技术,抓新技术是为病人服务的基础。”

深受群众信任的重点专科——眼科,上半年新增加了小儿眼科病区和眼底病内科病区,床位由70张增加到140张,但随着规模的扩大,眼科不仅要做大做强,更要做细,我们将要成立郑州市儿童眼病中心,以满足小儿眼病的需求。

本报记者 李笑展 整理



近日,市第七人民医院举办“医院服务礼仪大赛”,医护人员展示了标准手势和点头礼、欠身礼、鞠躬礼、指路礼仪、让路礼仪。选手立姿挺拔、坐姿端庄、走姿优雅,从不同侧面展示了我市医护人员的青春风采。 丁友明摄