

三月女人季系列报道之养生篇

科学养生
健康一生

本报记者 李冬生

养生一词,由来已久。《庄子·养生主》里有这样一句话,“文惠君曰:‘善哉!吾闻庖丁之言,得养生焉。’”

养生即为:保养身体。

如今,越来越多的现代都市人也开始注重养生,认为生活中应该多关注养生知识,以便身体出现异况时能及时发现。那么,女性需要了解哪些特殊的养生之道,方能做到健康无忧呢?

经期多调理
散发女人好气色

身为女人,每月月经期总会有不可避免的烦恼,如心情低落、手脚冰凉、身体不适等。养生专家提醒女性朋友经期要做好调理。

据市第一人民医院妇产科主任鲍志敏介绍,月经期间,盆腔处于充血状态,易产生小腹胀痛、腰酸等症状,女性应做到精神上的放松。过度关注经期时,情绪会高度紧张,在无意识的情况下放大了经期的不适。

记者在采访中了解到,现在很多年轻女性在经期不注意调理,依然会选择辛辣、生冷食物。“在经期,女性是禁止摄入这类食物的。”市中医院妇产科专家刘莉萍认为,经期食用生冷食物会造成血管收缩、子宫淤血进而产生痛经。“如果经血不能顺利排出子宫,会成为日后妇科疾病诱因,也会让女性肤色变得粗糙暗沉,没有光泽。”刘莉萍说。

此外,妇科专家特别提醒女性经期避免剧烈运动。经期剧烈运动除了引起出血量的改变,还可能造成子宫内膜异位引起痛经,长此以往,可能有不孕不育的危险。“经期适当做些运动是有助于身体健康的,但剧烈运动是不提倡的。”鲍志敏告诉记者。

孕期善保健
迎来健康小宝宝

女性步入婚后,都希望与丈夫有个爱的结晶,让自己“升级”为母亲。作为孕妇,既期盼着宝宝的来临,又担心着宝宝出生后是否健康。因此,孕产期如何保健成为了准妈妈关心的话题。

“不少孕妇过度关心孕期健康,每月做一次B超检查,这是没有必要的。”鲍志敏认为,虽然孕期B超不宜多做,但有些检查是不可缺少的:怀孕早期需检查是否是宫内孕;24周左右孕妇应做四维彩超,检查胎盘是否存在畸形;晚期时需检查胎盘功能,了解羊水是否破裂、胎儿整体发育情况等。

“孕期营养关系到母体和胎儿的健康。孕早期是母体生理发生变化的时期,多数孕妇会出现恶心、孕吐、食欲不佳等症状,此时饮食应以清淡为主。孕中期随着胎儿的增长,母体摄入食物要均衡、营养需丰富。另外,孕妇可多吃木耳、菜花等含铁量高的食物,以免出现生理性贫血。”市第三人民医院妇科主任耿白霞告诉记者。

“孕产期间是不能化妆的,也要避免与宠物接触。”鲍志敏提醒准妈妈。化妆品含有化学物质,孕期化妆可能会导致胎儿畸形;孕期免疫力差,宠物自身所携带的病毒会侵入到孕妇体内,对胎儿也会产生不良的影响。

赶走烦躁
轻松度过更年期

“进入更年期后,我总会莫名的生气、烦躁。”采访中,处于更年期的孙女士很是焦虑。养生专家解释,更年期是一个正常的生理过程,患者需要解除思想顾虑,不能过于担心而产生恐惧心理。

据耿白霞介绍,更年期是女性卵巢功能减退,体内雌激素水平下降的时期,会引起一系列的生理和心理变化,诸如心情烦躁、心慌盗汗、情感波动等。因此,步入更年期的女性在心理上需要家人给予更多的呵护与陪伴,更要给她们鼓励,帮助她们消除思想顾虑,平安度过更年期。

饮食上,女人更年期要根据自身身体状况,做到营养均衡。“更年期女性易出现骨质疏松的症状,豆制品、乳制品等含钙高的食物,可以预防骨质疏松。此外,更年期女性应多吃黑色食物,如黑木耳、黑芝麻、黑米等。食物的颜色和人体五脏互相对应,黑色食物入肾,是调节人体生理功能、促进肠胃消化的最佳食品。”刘莉萍说。

“睡眠不足也是引起焦虑不安的因素,因此更年期女性要调整睡眠习惯,保证充分的休息时间。”耿白霞表示,充足的睡眠不仅可以消除疲劳,还有提高人体免疫力、平衡内分泌激素的功能。

温馨提醒

春季养生正当时

莫忘“春捂”防寒保暖

“春捂”就是说春季气温刚转暖,不要过早减少衣物。尤其是初春,过早地减少衣物,一旦寒气袭来,气温下降,就难以适应,导致身体抵抗力下降,病菌乘虚而入,引发呼吸道疾病。在春捂秋冻的“非常”时期,人们需要在衣、食、住、行方面倍加注意,应掌握正确的养生之道。

应注意加强体育锻炼,提高身体素质;保持良好、乐观的心态,避免元气外泄、耗气伤阴;天气冷时及时增衣,天气暖时也应适当“春捂”;饮食上要减肥腻、少吃荤、多食新鲜蔬菜。

适当运动 晚睡早起

春天,自然界万物复苏,人们也要顺应自然界的变化规律,早睡早起,呼吸新鲜空气,进行适当的运动,如散步、慢跑、体操、太极拳等,以身微热,尚未汗出即可停止。雾霾天气,待阳光出现后,去室外活动。

子时大睡 午时小憩

子时是晚23时至凌晨1时,此时阴气最盛;午时是中午11时至下午13时,此时阳气最盛。中医认为,子时和午时都是阴阳交替之时,也是人体经气“合阴”与“合阳”的时候,睡好子午觉,有利于人体养阴、养阳。子时也是中医的经脉运行到肝、胆的时间,养肝之时应该熟睡。

中原
名医

栏目记者 张磊

胡雄

郑州市第八人民医院副院长

胡雄:主任医师、教授,现任郑州市第八人民医院副院长,兼任中国社会工作协会康复医学学会常务理事、《中华行为医学与脑科学杂志》编委、《中国民康医学杂志》编委、中国医师协会河南省精神科分会理事、河南省《国家心理咨询师》职业资格评审专家组成员、河南省心理咨询师协会常务理事、郑州市心理卫生协会秘书长、郑州市心理咨询师协会常务副理事长。

从事心理及精神科临床工作30多年,具有心理学及临床医学双重职业背景,曾师从美国哈佛大学医学院的费立鹏教授(Michael R. Phillips),并与其共同完成了“精神分裂症综合式家庭心理治疗”课题研究工作。获世界卫生组织(WHO)及多项部级科技成果奖,获得2012年度中国医师协会河南省精神科分会“十佳优秀精神科医师”,是郑州市健康教育所2012年度群众喜爱的十位健康传播专家之一。

执业范围:各类精神疾病及心理问题的诊治,心理治疗。

于凤琴

郑州市妇幼保健院儿科主任医师

于凤琴:儿科主任医师,儿科主任兼新生儿科一区主任。毕业于郑州大学医学院,本科学历,学士学位。从事儿科、新生儿科临床工作近三十年,具有丰富的临床经验。熟练诊治儿科常见病、多发病;擅长新生儿急救,呼吸机治疗呼吸衰竭,新生儿肺出血,胎粪吸入综合征,肺透明膜病;新生儿窒息、颅内出血、新生儿缺氧缺血性脑病及早期干预、新生儿高胆红素血症及溶血病外周动静脉换血、早产儿及并发症的治疗以及身材矮小、性早熟等内分泌疾病的诊治。曾在北京大学医学院导师制研修一年。为郑州市重点学科带头人、跨世纪人才,河南省医院协会儿童医院分会委员,河南省医师协会儿科医师分会委员,郑州市重症医学专业委员会委员、省、市医学会医疗事故技术鉴定专家库成员。撰写医学论文近20篇,专著2部,完成科研9项。

坐诊时间:周二全天、周四下午(院本部),周三全天(秦岭院区)。



健康百问

栏目记者 李冬生

小儿为什么易患肺炎

肺炎是小儿时期最常见的一种疾病,尤多见于婴幼儿。郑州市妇幼保健院儿科病区主任马占敏介绍说,肺炎是由多种病原如细菌、病毒、支原体等引起的炎症,其大部分继发于上呼吸道感染,多发生于冬春寒冷季节及气候骤变时。婴幼儿为什么易患肺炎呢?这与小儿呼吸系统的解剖生理特点和免疫特点等有关:

1. 婴幼儿气管、支气管管腔狭窄,粘液分泌少,纤毛运动差,所以排出入侵微生物和痰的能力差,经呼吸道较易向下蔓延至肺炎。

2. 免疫系统发育不健全。婴儿从母体中获得的免疫物质,即免疫抗体,随年龄的增长而逐渐消失,自身合成能力尚不足,且小儿呼吸道的非特异性和特异性免疫功能均较差。

3. 婴幼儿生长发育快。各种营养物质摄入不足,会影响孩子的身体健康,易发生营养不良等疾病,这些内在因素,不但使婴幼儿易患肺炎,而且病情严重时威胁婴幼儿生命。

4. 此外,室内居住拥挤、通风不良、空气污染,致病微生物增多,也易发生肺炎。

春季小儿肺炎也是可以预防的。首先,在天气回暖过程中,家长要及时给孩子加减衣物,尤其是在户外活动时;其次,少带孩子前往人多、密闭的空间活动,一旦出现呼吸道症状,要做好相应的隔离,感冒患者尽量不要接触孩子;另外,让孩子养成勤洗手的卫生习惯,多喝水、多锻炼,注意饮食平衡,增强免疫力;同时,家居要勤通风,合理膳食,保证营养摄入。

庆祝三八节 医院活动多



市儿童医院日前开展喜迎“三八”节系列活动,组织全院职工进行猜谜语、拔河等趣味游戏活动。 武豪摄

本报讯(记者 汪辉)三八妇女节,省会医院开展了丰富多彩的庆祝活动。

市中医院:近日,市中医院开展了“健康妈妈,我最爱”系列健康活动。医院营养科、妇产科、乳腺科、不孕不育科等科室专家纷纷把诊台搬到了大厅,为妈妈们免费把脉问诊送健康。妇产科专家刘莉萍的诊台前一直排着长长的队伍,刘主任为她们一一把脉,耐心解答询问;制剂室为大家展示了具有滋补养颜功效的冬枣补阴膏、补肾益血膏、祛斑增白茶等制剂;治未病中心专家为大家宣讲治未病理念及中医养生方法;营养科更是搬出了先进仪器——人体成分分析仪,可准确测出内脏脂肪、细胞内外水分含量等,让减肥更精准更有效。

此外,该院还开展了为期一个月的妇科检查优惠活动,为广大妇女送健康,送美丽。

郑州大学第二附属医院:近日,22名来自郑州大学第二附属医院等医院的专家,在河南科技大学副校长、眼科博士雷方教授的带领下,前往省级贫困县、革命老区——原阳县官厂乡中心医院开展义诊活动,并免费送去了一批医疗设备和药品。

市一院:市一院日前开展了“魅力三月,让健康与美丽与您同行”大型公益活动。

市中心医院:日前开展“做健康妈妈、孕聪明宝宝”活动,并邀请专家为全院中层干部、护士长及部分职工进行了一场“阳光心态”专题知识讲座。



近日,市骨科医院与郑州市卫生学校联合开展志愿服务活动。 丁友明摄

市妇幼保健院日前开展“三八妇女节关爱女性健康”服务活动。 卜春梅摄