

春季养生 做好防护补

本报记者 王治 汪辉 通讯员 王黎明 刘璐

防： 乍暖还寒 适度“春捂”

俗话说：“春天孩儿脸，一天变三变。”在一年四季中，气温最变化无常的季节就是春季，经常是今天阳光和煦，明天又阴雨连绵，早晚冷飕飕，中午暖洋洋。这种使人难以适应的“善变”天气，就是通常所说的“倒春寒”。在时暖时寒的初春，倒春寒的现象不容忽视，郑州人民医院医生提醒：“倒春寒”时节容易引发多种疾病，市民需引起重视。

“倒春寒”期间，老年人高血压、动脉硬化、中风、心绞痛以及心肌梗塞的患者病情易恶化。”郑州人民医院心血管内科一病区主任赵友民介绍，在人体受到低温刺激后，会出现交感神经兴奋，全身毛细血管收缩，使心、脑负荷加重，从而诱发心脑血管疾病。

赵友民建议，乍暖还寒时分，首先要注意保暖，春季早晚温差大，心脑血管病患者，尤其是老年人，不宜过早地脱去冬衣，要注意天气的变化，及时增减衣服。如果出现头晕、头痛、胸痛、胸闷、手脚麻木等症状，要引起重视，及早到医院进行检查。

“春季天气变化无常、空气干燥，极易引发呼吸系统传染病。对于儿童，则更多地表现为各种呼吸道感染，特别是患上重感冒、支气管炎、鼻炎等疾病。”郑州人民医院儿科主任庄探月表示，倒春寒期间孩子容易受凉感冒，气温突降，会让抵抗力弱的儿童出现发烧、鼻塞、流涕等症状。此外，忽冷忽热的天气还会诱发哮喘病发作及儿

童扁桃体发炎。庄探月建议，对于孩子呼吸系统疾病的预防，一要适当“春捂”，不要因为气温暂时升高就马上脱掉冬装，早晚气温较低，要注意保暖。

护： 饮食清淡 养护肝脏

万物生长春意盎然加之气温回暖，许多人的饮食习惯也随之转变。值得注意的是春季进补不能以胃口为主过于“任性”，暴食嗜酸贪凉都不可取，饮食应以清淡为主，注重养肝。

据中医专家介绍，春季五行属木，而人的五脏之中肝也属木，所以春季对应肝脏，春天要尤其注意肝的养护。春天生机勃勃，人的肝气旺盛、精神焕发，但是如果调理不当，肝脏也很容易出问题。通常，春季是肝病的高发、高发季节，因此，肝病患者需要特别注意。

专家提醒，进入春天气温回升、白昼变长，这个时候，尤其注意不能熬夜：“熬夜最伤肝，早睡的话，可以使血归于肝，血旺则养肝，春天里普遍的春困现象，也是因为气温上升，皮肤温度升高，大脑缺血造成的。因此，从各种角度来说，春季应保证充足的睡眠。”

春天饮食也很有讲究。由于风多天干，应多补水，促进身体的新陈代谢。春天应多补充一些优质蛋白，如鱼、蛋、奶、豆类等。另外，芝麻、小白菜、菠菜、西红柿、胡萝卜、柑橘等富含维生素的水果蔬菜等也都有助于护肝养肝。

酸性食物会使肝功能偏亢，而甘甜

的食物则养肝，因此，在能量均衡的前提下，可多吃些甘甜的食物。专家提醒，由于春天肝火易旺，所以需要注意调节心情，心气平和，这也是养肝之道。

补： 科学补钙 事半功倍

一年之计在于春，春季人体的生长也进入苏醒期，补钙成为孩子和老年人关注的话题。补钙也要分时候，郑州大学附属郑州中心医院社区与预防保健科科长徐明表示，春季，就是良好的补钙季节。

“人们在冰天雪地的冬季‘蜗居’了好几个月，到了春天便纷纷走出家门。户外锻炼会使骨循环的血流量增加，骨代谢增多，因而骨骼对钙的吸收和利用也就随之增加。可以说，此时多喝牛奶，特别是一些功能牛奶来补钙，定然事半功倍。”徐明介绍。

同时，徐明提醒，春季猛地开始运动也容易带来意外伤害，如骨折、扭伤等。这时往往需要摄入蛋白质以及含钙食物，如牛奶、酥鱼、芝麻、黄花菜、海带等来促进创伤的愈合。此外，还要多晒太阳，紫外线能促进皮肤对维生素D的吸收，而维生素D则能帮助人们更有效地吸收钙，有助受伤骨骼尽快恢复。

对处于生长发育期的孩子来说，春季更是骨骼生长的黄金季节。有研究表明，孩子在春季长得最快，徐明建议，孩子每天钙的摄入量不要少于1000毫克，在多吃含钙丰富食物的同时，还要坚持每天喝牛奶。

健康提醒

春季常见病 防治是关键

本报记者 汪辉 王治 通讯员 卢亚敏

●预防呼吸道疾病

郑州人民医院呼吸内科主任贾金广提醒，春季是呼吸系统疾病的多发季节，这个时期天气忽冷忽热变化无常。加上工作压力大，生活节奏快，很多人都处于亚健康状态，稍有诱因即可发病。呼吸系统最常见的疾病有上呼吸道感染、流行性感冒、肺炎等。

防治要点：不要急于脱掉冬装，要依据天气变化，适当增加衣服，防寒保暖。要增强体质，养成良好的生活习惯；适当补充维生素；可接种季节性流感疫苗等。

●远离哮喘

贾金广提醒，春天一到，各种花草草都焕发出新的色彩，不过也让一些特别“敏感”的人遭了殃，过敏性哮喘患者会发生支气管痉挛，导致哮喘病复发。此外，天气忽冷忽热，引起感冒，也是引发哮喘的原因之一。

防治要点：首先，穿着要适宜，注意保暖和及时增减衣物，避免受凉感冒以及冷空气刺激诱发哮喘；其次，出入场所要适宜，对花粉及植物过敏者请不到花园及植物园；再者，外出时间要适宜。

●当心皮肤过敏

郑州人民医院皮肤科主任黄玉成提醒，暖花开的美丽，一些皮肤敏感的人群，因为花粉、柳絮等物，很容易引起皮肤瘙痒、红肿等过敏现象。

防治要点：易过敏的人群应少去花草茂盛的地方，注意皮肤防晒。治疗过敏的常用药分为抗组胺药和糖皮质激素等，使用不当不仅疗效欠佳，而且会导致不良反应发生，一旦出现过敏症状，应及时至医院皮肤科进行专业的诊治。

●小心红眼病

郑州人民医院眼科主任刘平提醒，红眼病传染性很强，春季很容易流行，是一种通过接触传染的眼病，因此，本病常在幼儿园、学校、医院、工厂等集体单位广泛传播，造成暴发流行。

防治要点：一旦身边有人患红眼病，要尽可能避免与病人及其使用过的物品接触。要注意不用脏手揉眼睛，勤剪指甲，饭前便后洗手。一旦患上红眼病，应及时、彻底治疗。此外，还要开放患眼，不能遮盖患眼。因为遮盖患眼后，眼分泌物不能排出，同时增加局部的温度和湿度，利于细菌或病毒繁殖，加重病情。

●提防骨关节炎

郑州人民医院风湿免疫科主任史丽璞提醒：春季要提防骨关节炎。冬春交替时气温变化大，早晚温差也比较大，很多人会忽略了“春捂秋冻”的老话教导，诱发骨关节炎疾病，例如类风湿关节炎等，这些在春季发病率比较高。

防治要点：在日常生活中一要做好防寒保暖，二要自我保健按摩，以驱散风寒、缓解疼痛。同时也应加强户外锻炼。在饮食方面，也可以多吃青菜、高钙食物来防止骨质疏松，增强体质，减少骨关节疼痛的发生。

市三院 完成电子耳蜗200余例

本报讯（记者 汪辉 王治 通讯员 王秋红）昨日，记者从郑州市第三人民医院了解到，该院耳鼻喉头颈外科完成电子耳蜗植入手术200余例，是河南省开展例数最多的定点医院。

该院耳鼻喉头颈外科主任张智风介绍，为帮助更多的失聪儿童，我省启动了失聪儿童大病救助项目。2013年9月20日起，新农合针对“双侧重度感音性耳聋”人工耳蜗手术补偿高达6.8万元。从2015年开始，新农合增加了二次报销政策，患儿最高只花费1.77万元，即可就手术。为了让更多患儿受益，该院还对贫困家庭实行签字担保住院费用医院先行垫资等举措。

据悉，作为河南省双侧重度感音性耳聋新农合儿童大病救助定点医院，该院率先在全省开展了人工电子耳蜗植入手术，截至目前已开展手术200余例。

市七院 省儿童心律失常研讨会举行

本报讯（记者 汪辉 王治 通讯员 荣文瀚）日前，由郑州市心血管病医院（郑州市第七人民医院）主办的河南省儿童心律失常诊疗进展研讨会举行。

本次研讨会邀请清华大学第一附属医院儿童心内科主任李梅教授、北京安贞医院心内科主任龙德勇教授、郑州市心血管病医院院长袁义强博士、郑州市心血管病医院心内科主任杨斌等专家学者交流和探讨儿童心律失常诊疗技术和临床方面的经验。来自国家级的血管病专家学者通过专题讲座、疑难病例探讨等形式，对心血管疾病进行了深入探讨。

据悉，市七院是一所收治复杂、危重及疑难心血管疾病为特色的三级甲等心血管病医院。该院率先在河南省开展心血管介入技术及心脏外科手术。2008年，在河南省率先开展了射频消融术，到目前为止，开展射频消融术例数位居河南省前列。

健康速递

城市癌症早诊早治项目开展试点

本报讯（记者 汪辉 王治 通讯员 肖涛）近日，记者从市卫计委获悉，今年国家城市癌症早诊早治项目将在金水区、管城区、二七区及中原区试点社区内开展。

城市癌症早诊早治项目是国家重大医改专项和重大公共卫生服务项目，主要针对城市高发的五大类癌症（肺癌、大肠癌、上消化道癌、乳腺癌和肝癌）进行问卷调查和高危人群评估，项目包括问卷调查、录入、评估和高危人群免费筛查。

据了解，此次城市癌症早诊早治项目由省肿瘤医院负责金水区、中原区，市三院负责管城区、二七区等区域内的适龄人群登记调查。各试点区将选择1-2个社区卫生服务中心为项目具体实施点，对实施点内居住时间满3年以上、年龄在40-69岁之间的5万人常住人口进行问卷调查。在问卷调查和高危评估的基础上初筛出1万人次的高危人群，前往定点医院接受相关癌症筛查，所有指定的筛查项目完全免费。

市疾控中心 取得公共场所卫生认证资质

本报讯（记者 汪辉 王治 通讯员 戴蕾）日前，市疾控中心取得河南省公共场所卫生技术服务机构专业技术资质认定合格证书。

据悉，河南省卫计委组织省级专家评审组对郑州市疾控中心公共场所卫生技术服务机构专业技术资质认定申请进行了现场考核。合格证书的发放意味着市疾控中心具备了开展公共场所（室内环境、顾客用品用具、游泳场所和公共浴室、饮用水、集中空调通风系统）的资质和资质。

国际微笑行动招募志愿者

本报讯（记者 汪辉 王治 通讯员 楚哲）4月9日~15日，“2015郑州国际微笑行动”将在郑州市第一人民医院举行。昨日，记者从该院了解到，为更好地服务唇腭裂患儿，该院将面向社会招募英语翻译志愿者及“微笑服务”志愿者。

据悉，“2015郑州国际微笑行动”是一项全免费的国际公益活动。届时，来自美国、英国、意大利、澳大利亚等世界各地的70余名整形外科专家、麻醉专家及五官科医生将为我省家庭贫困的先天性唇腭裂患儿进行免费手术治疗。

凡身体健康者有爱心、英语实际水平达到大学本科均可报名。医学、英语专业者优先考虑。报名登记截止时间为4月9日下午5时。

→日前，省妇幼保健院举办了“准妈妈、准妈妈备孕技能比赛”。医护人员对参加活动的准妈妈、准妈妈进行了母婴知识辅导。
丁友明 摄



↑近日，市妇幼保健院在绿城广场举办“健康伴你行”义诊活动，为市民测量血压、血糖，送医、送药，普及健康知识。
丁友明 摄

←日前，来自省18地市级中医院的院长齐聚郑州市中医院，共商中医发展。
丁友明 摄