

## 节气养生:雨水,顾护脾胃很重要

2月18日,是二十四节气之中的第2个节气雨水。此时虽然还有寒意,但总体天气回暖,降水量增加,万物生发的气息更浓了,人体内的阳气也随之升发。

人们常说:“立春渐暖,雨水送肥忙。”一年之计在于春,春季如何看雨水。中医中的脾胃就像雨水,在雨水节气中最需顾护。春季肝气旺盛,肝木易克脾土,故春季养生不当容易损伤脾脏。雨水节气后,寒湿之邪最易困着脾脏,雨水前后应当着重养护脾脏。

雨水期间天气变化不定,因此仍要注意“春捂”。原则是注意“下厚上薄”,捂的重点在于背、腹、足底,腹部保暖有助于预防消化不良和寒性腹泻,防止寒邪伤害脾胃阳气。

中医认为,人在春季肝气容易过旺,肝木旺则克脾土,对脾胃产生不良影响,妨碍食物的正常消化吸收。因此,雨水节气在饮食方面应注意补脾。甘味食物能补脾,所以应多吃山药、大枣、小米、糯米、薏苡仁、豇豆、扁豆、黄豆、胡萝卜、芋头、红薯、土豆、南瓜、桂圆、栗子等,少吃酸味食物,少食生冷油腻,以顾护脾胃阳气。

还应适当多喝粥以养脾胃。粥被古人誉为“天下第一补人之物”。粥以米为主,以水为辅,水米



交融,不仅香甜可口,便于消化吸收,而且能补脾养胃、去浊生清。另外,晚餐要尽量少吃,因为如果晚餐过量,则可能造成消化不良的症状,还会影响睡眠,“胃不合

则卧不安”说的就是这个道理。雨水节气天气变化不定,容易使人出现精神抑郁、忧思不断等表现。中医认为,忧思伤脾。也就是说,人过度忧虑,会影响脾胃

功能。应尽量调整心态,做到心情恬淡、开朗豁达、与人为善。遇到不顺心的事也不要冥思苦想钻牛角尖,力争及时从不良情绪中摆脱出来。肝喜顺畅而恶抑郁,只有

保持心平气和的状态,才能使肝气平稳,脾胃才得以安宁。

雨水后应少睡多运动。生活起居方面要早睡早起,提倡人与自然相对应。春天来了,白天渐渐延长,黑夜慢慢缩短,阳气渐长,阳主动阴主静,阳气生长了人就要顺应大自然的气机,减少睡眠的时间,增加活动的时间。顺应自然,保护生机,遵循自然变化的规律,使生命过程的节奏随着时间、空间和气候的改变而进行调整,才能达到健运脾胃、调养后天、延年益寿的目的。

有一种睡前养生方法可以很好的顾护阳气,这就是按摩腹部。具体方法是:仰卧床上,以肚脐为中心,用手掌在肚皮上按顺时针方向旋转按摩200次左右即可。一来有利于促进消化,排除脾胃湿毒,二来有助于腹部的保暖,有利睡眠质量。还有一个方法是“提肛”,可固精益肾、提振阳气。

(应伟)

人道·博爱·奉献  
**丹阳市红十字会**  
咨询电话:86527552  
地址:凤凰路卫计委211室

### 健康提醒 春寒料峭,警惕冬春交替“气候病”

结束春节过后的“假春天”,气温重新回落,春寒料峭。从市人民医院脑病科、心血管病科、急诊科了解到,天气忽冷忽热,让心脑血管疾病等疾病继续徘徊在高发季节。

**心脑血管病高发。**市人民医院心血管内科主任刘学庆介绍,天气变冷,人体的生理反应使血管骤然收缩,血管的内壁较厚、管腔狭窄,加上饮食不当、饮酒进补,大量脂肪沉积与硬化斑块导致血液流通受阻,容易形成血栓。心血管内科专家支招:由于不少脑血管疾病突发性强、猝死率高,有的发病前无明显征兆,常常是在工作中或活动中突然感觉肢体无力、头疼、头晕等,因此患者需按时吃药,并且要将药物放在家人都知道的位置,避免发生意外。

**链接:**市人民医院心血管内科是镇江市的重点学科,配备有大型进口最先进的DSA心血管造影机、32道心电图生理记录仪、射频消融仪、八道遥测心电图监护仪、动态心电图、动态血压仪、平

板心电图运动仪、心脏彩色B超、床边除颤监护仪、多的心脏起搏程控仪,建立了现代化的心导管室,开展心脏介入手术20余年,每年心脏介入手术量达1000余台,在江苏县级医院名列前茅。常年与上海中山医院、省人民医院合作,有国内一流的教授、专家来院门诊、会诊、查房、手术。主要技术指标已达三级医院水平,在省内外处于领先地位。**专科门诊时间:**周一全天:朱红涛;周二全天:刘学庆;周三上午:丁晓军;下午:赵剑峰;周四上午:唐剑锋;下午:欧阳巍立;周五全天:邱林林;周六上午:郜黎伟。心内科咨询电话:86553012。

**消化道出血患者增多。**记者近日从市人民医院消化内科了解到,由于天气冷暖不定,加上饮食不科学,不少中青年的上消化道出现出血症状,而且这种血不是红的而是黑的。医学硕士、市人医消化科主任、镇江市医学重点人才胡江鸿主任医师介绍,便血多见于下消化道出血,特别是结

肠与直肠病变的出血,一般都是红色的,但是上消化道出血也会出现便血,只是颜色一般多为黑色。消化科专家支招:这类不典型症状的上消化道出血患者占上消化道出血患者数量的一半甚至还要多,且大部分是中青年,这一现象值得大家注意。冬春交替的季节,还是要注意保暖防寒,不要吃太多辛辣刺激的食物,注意日常锻炼,出现黑便和头晕症状要及时到医院消化内科就诊。

**链接:**丹阳市人民医院消化内科是镇江市重点学科。技术力量雄厚,内镜中心诊断和治疗在镇江市达先进水平,列全省县市级医院前茅。**专家专科门诊时间:**每周一全天:魏云龙副主任医师。周二全天:胡江鸿主任医师。周三全天:王小红副主任医师。周四全天:薛祥龙主任医师。周五上午:周祥军副主任医师。周六上午:王春蓉副主任医师。**全年全天有消化内科专科门诊(门诊二楼)消化内科电话:**病区:0511-86558783 内镜中心:0511-86553086。

### 市民应加强对流感的“防御” 预防流感喝板蓝根不靠谱

市人民医院呼吸科主任、学科带头人张腊娣主任医师介绍,这两月患者人数比平时多了70%左右,流感病人比其他时间多40%。流行性感是由流行性感冒病毒引起的急性呼吸道传染病。具有潜伏期短,传染性强,传播迅速的特点。流感最可怕的在于可并发肺炎、支气管炎、心包炎、脑炎、急性心肌炎等,严重时威胁生命。张主任指出,流感具一定季节性,每年到4月左右,气候暖和了,患流感的人数就会下降。这之前,人们除了要

注意卫生,少去人多的地方外,还要做好“春捂”必要时接种流感疫苗。不少市民听说流感高发,喜欢在没病时就吃像板蓝根这样的中成药。“这是预防流感、感冒的一个误区。”市人民医院中心药房负责人、主任药师马洪峰指出,板蓝根可以治疗流感,可是根本起不到预防作用,有的人甚至还会遇上板蓝根的副作用。板蓝根性味苦寒,易伤脾胃,食欲不佳、食凉不适的人不适合服用,否则会使病情加重。

**链接:**丹阳市人民医院呼吸

内科是我市重点专科,医疗技术力量在我市及周边地区都享有盛誉。该科除对支气管肺炎、肺炎、胸膜炎、胸膜病变、慢性支气管炎、肺气肿、肺心病、哮喘、支气管扩张症并发大咯血、气胸、间质性肺疾病、肺癌早期等疾病诊治有丰富的临床经验外,气管、支气管腔内支架置入术、支气管肺泡灌洗术、支气管动脉栓塞术等,成功地抢救了急慢性呼吸衰竭、肺内重症感染、重症哮喘、ARDS、致命性大咯血等危重患者,部分技术已达到三甲医院水平。呼吸内科设干部病房,有一整套符合老年性疾病的诊治和护理方案。**专家门诊时间:**周二周三周四。咨询电话:86553013。

### 【医患问答】 肋骨下痛,吃了药为何还痛?

**玲儿:**女35岁,右边肋骨下边痛了一年,医院检查为轻度脂肪肝和胆囊粗糙,可是吃了好多药物还是痛。我想会不会其他原因,会不会肺癌晚期转移到骨头痛,请问该怎么办?

**丹阳市人民医院感染科主任张东军主任医师:**患者的描述比较模糊,肋间神经、骨头、肝包膜都会引起该位置的疼痛。建议患者先行胸部、上腹部CT,明确病灶。若怀疑是肿瘤,建议作增强CT。专家专科门诊时间:周一~周

六,咨询电话:0511-86553015。

**链接:**市人民医院感染科是丹阳市重点专科,是我市诊治各种传染病的权威机构,与国内著名医院联合成立了我市唯一的肝病研究会中心。拥有包括3名主任医师在内的30名医护人员。该科对结核病、细菌性或病毒性脑膜炎及脑膜脑炎、肺炎、肠炎、伤寒、各种原因引起的急慢性肝病、流行性出血热等传染性疾病的诊治具有丰富的临床经验。有11项研究达国际国内先进水平。

### 6岁男童怎么长青春痘?

**小玲:**儿子6岁,脸上有青春痘,最近冒出的痘里有脓,请问该怎么办,用什么药膏好?

**擅长皮肤科性病科各种常见病及疑难杂症诊治的丹阳市人民医院皮肤科主任陆洪峰副主任医师:**考虑患者年龄较小,一般不可能为青春痘。根据您的描述,有可

能是毛囊炎,可外用抗炎药物,但建议最好到医院面诊。

**链接:**丹阳市人民医院皮肤科技术力量雄厚,医疗设施、专业治疗药品齐全,配备有皮肤病与性病实验室,过敏反应测试室,专科治疗室。咨询电话:86553035。(孙红娟)

### 肾囊肿是否需要治疗?

**老罗:**58岁,前段时间有尿结石,吃排石颗粒2个月不疼了,复查发现肾囊肿,2厘米大,左肾有钙化,有时腰酸,请问肾囊肿是否需要治疗?什么方法最好?会否导致肾衰?

**市人民医院泌尿外科主任、医学博士、硕士研究生导师卜强主任医师:**单纯性肾囊肿是一种良性病变,一般直径超过4cm以上才需要外科干预,大于8cm的囊肿需要手术治疗,目前常用的方式是:腹腔镜下肾囊肿去顶术,小于8cm的可以考虑超声引导下囊液抽吸后注入硬化剂。单纯肾囊肿不会引起肾功能衰竭,一般也不会引起腰酸。该患者的肾囊肿不需要处理定期复查超声即可。

**链接:**市人民医院泌尿外科是镇江市重点专科,在丹阳市及周边地区享有较高声誉。近年来,开展了多项新技术、新项目,花费巨大财力引进国内外先进的仪器设备。该科除常规开展治疗前列腺疾病、泌尿系统结石、肾和肾上腺、及膀胱肿瘤等微创手术外,熟练掌握泌尿系统、男性生殖系统疾病的诊治,擅长应用电切镜、经皮肾镜等腔内技术在微创下诊治泌尿外科疾病。大部分已达到了三级甲等医院水平。经尿道前列腺及膀胱肿瘤电切术、泌尿系统结石气压弹道或钬激光碎石术是我院泌尿外科开展的重点特色项目。**专家门诊时间:**周一~周六。泌尿外科、男科咨询电话:86553017。(孙红娟)