

春季养生注重八“养”

春季是养生最重要的季节，春季中医养生重在八个方面，分别为“阴、阳、气、脑、脾、胃、肾、热”。中医专家提醒：春季养生要注重这八“养”。

养阳

根据春季里人体阳气生发的特点，可选择平补和清补饮食。平补的饮食适合于正常人和体弱的人，如荞麦、薏苡仁、豆浆、绿豆及苹果、芝麻、核桃等。清补的饮食是指用食性偏凉的食物熬煮的饮食，如梨、藕、荠菜等。

养阴

阴虚者及胃十二指肠溃疡病宜在春季发作，饮食上可采用蜂蜜疗法：将蜂蜜隔水蒸熟于饭前空腹服用，每日100毫升，分3次服用；或用牛奶250毫升，煮开后调入蜂蜜50克，白芨6克，

调匀后饮用。阴虚内热体质者，可选大米粥、赤豆粥、莲心粥、青菜泥等食物。

养气

老年慢性支气管炎也易在春季发作。在饮食上应该注意，多吃具有祛痰健脾、补肾养肺的食物，如枇杷、梨、莲子、百合、大枣、核桃、蜂蜜等。

养脑

春季，肝阳上亢的人易头痛、眩晕。其饮食防治方法是，每天吃香蕉或橘子250~500克；或用香蕉皮100克，水煎代茶频频饮之。另外，还可用于芹菜250克，红枣10枚，水煎代茶饮。

养脾

春季为肝气旺之时，肝气旺会影响到脾，故春季饮食宜选辛、甘、温之品，忌酸涩，应多食用蔬菜及山野菜等。

养胃

饮食上应避免摄取含肌酸、嘌呤碱等物质丰富的猪肉汤、鸡汤、鱼汤、牛肉汤及菠菜、豆类、动物内脏和刺激性调味品。

养肾

春季是肾功能不佳患者养肾与调理的好时机，可食用清淡蔬果，如山竹、藕、薏苡仁、黄瓜及香瓜等。

养“热”

早春时节气候仍很冷，寒冷刺激甲状腺，可引起功能亢进，消耗热量使人体耐力和抵抗力减弱。所以春季饮食构成应以高热量为主。除谷类制品外，还可选用糯米制品及黄豆、芝麻粉、花生、核桃等食物，以及时补充能量。

(新华)

春季补充蛋白质喝豆浆

春季，是阳气生发的季节，补益时要注意养阳。春天早上，喝豆浆补充足够蛋白质来达到养阳的目的，能够减少肠胃尤其是胃的负担。

豆浆是用大豆浸泡后磨成的饮料，既可以直接饮用，又能够做成豆制品。豆浆的营养来源于大豆。大豆的蛋白质含量大约有35%~40%左右，它比各种肉类的蛋白质含量要高两三倍。除蛋白质、钙、铁等各种微量元素和矿物质外，大豆中还含有豆固醇、不饱和脂肪酸和卵磷脂，这些物质可以帮助

人们降低血液中胆固醇的浓度，预防多种心脑血管疾病和其他慢性病。

大豆营养丰富，但是，只有通过充分加工，这些营养物质才能被人体吸收。比如，干炒大豆时蛋白质消化率一般为48%，而整粒煮大豆时消化率仅为65%。大豆经过水泡、碾磨、做成豆浆、充分加热之后，大豆蛋白的消化率则可以一下子提高为90%。

在自制豆浆的过程中，还能把绿豆、红豆等其他种类的豆子添加到大豆里面去。用这些混合起来的豆子制

作出来的豆浆，各种营养成分相互补充，更有益于身体健康。

(人民)



九阳豆浆机营养王

全自动清洗的豆浆机

咨询电话：8230822 8239708

名院推荐：本栏目向市民推荐医疗技术水平高、医院信誉好的医院，欢迎广大群众推荐，愿越来越多符合条件的医院参与这个栏目，让本栏目成为患者寻医购药的好所在，感谢你对本栏目的支持。推荐电话：0394-8166126

周口市新农合医保定点医院

周口手外科医院

周口市唯一一家以手足外伤、断指(肢)再植、显微外科、创伤骨科为主要业务范围的专科医院。

地址：周口市大庆北路 电话：8288120

头疼头晕哪里看 周口耳鼻喉医院

主治医师：王银邦

主治：鼻炎、上颌窦炎、中耳炎、咽喉炎(本院已成功治愈患者10万余人)

地址：周口市火车站北300米路西 电话：0394-8380632

补肾通痹汤治疗强直性脊椎炎——访同和堂中医专家祝培勤

记者 史书杰



祝培勤，1978年毕业于河南中医学院医疗系，主任医师、教授。曾在国家级、省级发表论文30余篇，荣获省、市级科技进步奖各两项。她为人热情，医德高尚，深受患者信赖。她勤奋好学，刻苦钻研，能把理论和实践有效结合起来。

祝培勤从事临床治疗30余年，对一些多发病、疑难杂症的治疗有丰富的经验。如强直性脊椎炎病，发病率高，治疗棘手，常见于青壮年，是以中轴关节

慢性症为主，可累及其他组织的慢性进展性疾病。临床表现为：腰脊颈项疼痛僵硬，疼痛夜重，活动后稍轻，或伴有四肢关节疼痛，畏寒喜暖，手足不温、足跟痛、面色不华、舌质暗等，对此病祝医生采用中医补肾通痹汤治疗，效果很好。

基本药物：熟地、鹿角胶、黄芪、杜仲、木瓜、狗脊、薏苡仁、当归、元胡、鸡血藤、乌梢蛇、寒凝、加细辛、川乌、去熟地，血瘀加红花、三七、川牛夕、穿山甲，气虚加党参、白术，久病加全虫蜈蚣等，用水泡20分钟，先武火至沸腾，后改文火30分钟，滤出药液，连煎三次，分早晚服用。

患者文某，几年前出现腰脊颈项疼痛，因忙于工作，没有引起重视，后来反复发作，夜间疼痛加重，活动后稍减轻，伴有四肢关节疼痛，怕冷。在当地医院经拍片、CT、化验后，确诊为强直性脊椎炎，经西医治疗后效果不太明显，后经多方求医治疗，未能奏效，患者非常着急，后来经熟人介绍，找到祝培勤医生。祝医生采用自拟补肾通痹汤治疗，患者服药10天后，病情明显减轻。服药30天，患者病情基本控制。祝医生又让

患者使用上述药物打成面儿装胶囊药服用一段时间后，症状全部消失，直至现在病情也没有复发。

祝培勤说：“祖国医学把强直性脊椎炎划属中医‘痹症’范畴，藏肝肾亏损，寒湿阻滞，气血不通，是本病发生的关键。肝藏血主筋，肾藏精主骨，肝肾同源精血互生。肝肾充实则骨髓充满，筋骨强劲，肝肾亏虚则骨髓筋挛。”如《内经痹论》所描述：痛痹者善胀，尻以带踵、脊以带头之状。肝肾亏虚，易受风寒、湿热等外邪入侵，导致经脉痹阻、痰湿淤血并见，其中经脉痹阻不通是致病的关键，故同时把“活血化痰”作为治疗的另一根本原则，贯穿始终。临床治疗病例，治愈率高达97%以上，疗效显著。

同和堂中医馆

电话：8235339

博爱孕育讲堂

主办：周口晚报 周口博爱妇科医院 周口市医疗救助基金会

本期专家：周口博爱妇科医院妇产科主任白翠莲

白翠莲：原周口市中医院妇产科主任，现任周口博爱妇科医院业务院长，周口地区著名的妇产科专家之一。毕业于河南医学院，从事妇产科专业近40年，擅长诊治各种妇科炎症及疑难杂症；妇科手术(子宫肌瘤、卵巢囊肿、子宫脱垂、宫外孕、阴道前后壁修补术、阴式子宫切除术、处女膜修复术)；产科(引产、顺产、难产、剖宫产)等各种妇科手术。

孕前常见问题

1.我近期准备怀孕，但单位从上月开始装修，我们还要继续办公。请问装修会不会对我和将来的宝宝有影响？有什么更好的方法防范吗？

答：在准备怀孕的前一个月和孕期最初的3个月，最好不要装修房屋、买新家具。因为生殖细胞对有毒的化学物质很敏感，胎儿在最初的3个月内是各器官形成和发育的时期，大量的有毒化学物质可能会造成胎儿畸形、出生缺陷等。但也不必过于担心，毕竟宝宝可能受伤害的几率还是很小的。你可以尽量减少在装修地点停留的时间，并注意开窗通风等。

2.我和老公打算5月份开始要孩子。但我每天大概要站着工作6~8个小时，我担心会影响受孕。我可以申请做收银员，

但每天都要面对两台电脑，又怕辐射对宝宝有影响。请专家帮我选择一下，哪个危害更小点？

答：如果要连续站立6~8小时的话，建议做收银员，因为孕期长时间站立容易导致先兆流产和下肢的水肿。研究证明孕期使用电脑是安全的。

3.孕前检查是否重要？若不检查会有问题吗？

答：孕前检查主要包括的项目有：与妊娠有关的妊娠风疹、巨细胞和弓形虫病毒及单纯疱疹病毒“四毒”检查、乙肝病毒检查、阴道检查及宫颈刮片，还有妇科B超，如果有遗传方面疾病或不良孕产史的，可以有针对性地增加相关的检查项目。孕前做一下检查还是有好处的，如果发现存在影响怀孕的因素，可以及时处理。当然这并不代表不进行孕前检查一定会出现问题，因为年轻育龄女性中，大多数是健康的。

4.怀孕前3个月要补充叶酸，我现在吃的是每片含量5mg的叶酸。市面有许多种叶酸片，请问怀孕前吃哪种最理想？

答：中国营养协会建议育龄女性应从怀孕前3个月开始每日补充叶酸400微克。市面上不管什么品牌的叶酸其实际成分都是一样的。所以，你只要选择正规厂家生产的叶酸片或包含足够叶酸的多维片就可以了。

周口市医疗救助基金会 倡导优生优育，预防不孕不育

孕期常见问题

1.我怀孕28周去做了四维彩超，检查孩子有点偏胖，我平时应该注意什么？还有胎儿是臀位，到生的时候能转过来吗？

答：不知你是否做过唐氏筛查，如果这个没有问题的话，胎儿偏大一般不会有很大问题，到时再根据你的骨盆条件来选择分娩方式。如果筛查有问题，血糖偏高，那就得注意根据糖尿病的饮食原则来调整平时的饮食。现在胎儿的位置还是有可能会变化的，有机会转为头位。

2.脐带环绕婴儿头部如何纠正？

答：脐带绕颈和脐带绕体都是孕期常见的现象，可能与脐带过长、胎儿过小、羊水过多及胎动过度频繁有关。无论是脐带绕颈还是绕体，通过人为的方法是无法纠正的。不过，你不要太担心，脐带富有弹性，其血管的长度超过脐带的长度，血管呈螺旋状盘曲，有很大的伸展性。脐带绕颈或绕体后，只要不过分拉扯脐带，不至于影响脐带的血流，绝大多数胎儿不表现任何异常。B超检查可以帮助你了解脐带血流的速率和阻力，胎心监护可以在孕晚期帮助你发现胎儿缺

氧情况，另外，你还要学会自数胎动，可以使你在孕期很好地监测宝宝在宫内的情况。

3.我怀孕36周了，从前两周开始感觉宝宝在肚子里蠕动，有时候感觉肚子发硬，通常都在胸部的下面，被顶起来好高。

答：你的感觉多半是胎动。自测宫缩的方法：宫缩时整个腹部会有发紧的感觉，用手触摸腹部感到发硬，也可感觉到轻微腹痛。

4.我想顺产，可我害怕疼痛，特别是知道还要侧切时，我真的没勇气选择顺产，我知道顺产的好处，我想知道顺产的疼痛是哪种？有多疼？最疼有多长时间？一般医院在进行侧切时用麻醉吗？

答：生产时的疼痛是指子宫收缩的疼痛。分娩的时候腹部会出现阵发性规律性疼痛，有间歇。这种疼痛是可以忍受的。一般初产妇整个产程的时间是12~14个小时左右，经产妇总产程是6~8小时。有的产妇对疼痛敏感，有的则没有痛感宝宝就出生了。其实你也不用担心，现在有无痛分娩以及各种镇痛方式可以选择。另外，侧切使用的是局部麻醉，你不会感觉到疼痛。



周口博爱妇科医院

搜索

健康热线：0394-8366555 QQ：133120114

院址：周口市黄河路中段路南 网址：www.8366555.com

乘车路线：乘3、4路车到黄河路口下车往东100米；1、7、10、13路车到博爱妇科医院门口下车即到。