

周口日报社主办

网址: http://www.zhld.com

广告热线: 8269401

今日 B 叠 8 版

## “立冬”养生 重在“冬藏”

7日迎来传统节气“立冬”，标志着漫长的冬季即将来临。此时，对人体而言，新陈代谢也处于相对缓慢的水平，是易引发冠心病、高血压、慢性阻塞性肺病以及关节炎疾病发作的季节。据医生介绍，为预防疾病的发作或加重，要从饮食起居、身体精神全面入手。

### ◆起居 早睡晚起，养精蓄锐

“立冬”后的起居调养切记“养藏”阳气。专家强调，一要坚持“早

睡晚起”。人们要适当早睡，同时，早晨也不宜起得太早，尤其老年人，时间允许的话，最好等太阳升起、阳气生发时再起床，以保证充足的睡眠，有利于阳气潜藏。

二要注意衣着。太厚太薄都不

好：衣着过少过薄、室温过低，容易感冒又耗阳气。反之，衣着过多过厚、室温过高则腠理开泄，阳气不得潜藏，寒邪易于侵入。所以，一定要注意根据温度，适当增减衣物。

### ◆饮食 冬令进补，也别过度

“立冬”是进补的最佳时期，民间素有“‘立冬’补一冬”的说法。进行食补，可为抵御冬天的严寒补充元气。在冬季应少食生冷，但也不宜燥热，应有的放矢地食用一些滋阴潜阳、热量较高的膳食为宜，同时也要多吃新鲜蔬菜以避免维生素的缺乏，如：牛羊肉、乌鸡、鲫鱼，多饮豆浆、牛奶，多吃萝卜、青菜、豆腐、木耳等。

但“冬令进补”应根据实际情况有针对性地选择清补、温补、小补、大补，万不可盲目进补。

### ◆运动 注意“冬藏”，不可运动过度

冬天应提倡多运动，以提高抵御各种疾病入侵的能力，但在冬天运动要注意“冬藏”，还像春夏季节一样过度运动，并非明智选择。太极拳、游泳等中轻度运动更适合冬季。冬季运动时要注意防寒保暖，还要把握好度，避免不当锻炼引发疾病。例如，有心脑血管疾病的人应禁止做剧烈运动，如打球、登山等。患有呼吸系统疾病的中老年人应避免寒冷的刺激，运动应在



日照充足时进行，避开早晚时段，以免诱发疾病发作。

(沈阳阳)



### ■一周 120 报告

数据来源：市 120 急救指挥中心  
采集时间：2012 年 11 月 2~8 日

出诊原因	人次
交通事故外伤	75
其他内科系统疾病	48
其他类别外伤	34
心血管系统疾病	28
酒精中毒	16
其他	7
脑血管系统疾病	6
药物中毒	6
呼吸系统疾病	3
妇、产科	1

一周提示：本周 120 急救共接诊 224 人次。冬日感冒多发，抵抗力差和休息不好的人更容易得病。越来越多的研究表明，可以采用最简便、最无副作用的方法对付感冒——多吃一些可预防感冒的食物，如大蒜、葱、生姜、白萝卜、红黄色蔬果、奶类、绿茶等。

(见习记者：王凯 信息提供：耿清华)

### ■一周病情报告

样本采集地：市中医院

采集时间：2012 年 11 月 2~8 日

科别	门诊接诊总量 (人次)
儿科	589
皮肤科	466
肝病科	459
妇科	430
脑病科	402
心肺科	340

温馨提示：在冬季进行适当的体育锻炼，既可舒展筋骨、流通血脉，又能增热、保暖、防寒。对中老年人来说，冬季锻炼以室内为主，天气晴好时可到室外散步、打太极拳、做保健操，也可跳舞娱乐。但遇到天气不好，如大风、大寒、大雾时则应避免外出运动。晨练不宜起得太早，运动量不宜过大，宜量力而行。同时，还要保持乐观、安定的情绪，不做无谓的精力消耗，做到养精蓄锐，这有益于防治疾病。

(见习记者：王凯 信息提供：姚娟)



## 消渴丸首入糖尿病国家用药指南

本报讯 11月3日，中华医学会牵头，《中国二型糖尿病防治指南》城市巡讲会在周口饭店二楼会议室举行，来自我市各大医院的内分泌领域专家为基层300多名医生介绍了该指南的修订说明以及糖尿病治疗方面

的最新进展，提倡规范治疗、规范用药。

笔者在《中国二型糖尿病防治指南》中看到，对非糖尿病患者来说，低血糖症的诊断标准为血糖<2.8mmol/L，而接受药物治疗的糖尿病患者只要血糖水

平≤3.9 mmol/L就属于低血糖范畴，有些药物也会引发低血糖。

据介绍，该指南对糖尿病药物的遴选更加严格，对于有严格的循证医学证据证实其疗效和安全性的药物方能入选，包括广州中一药业消渴丸在内的一批

治疗糖尿病药物入选。

据了解，消渴丸作为国内原研民族药物首次进入糖尿病国家用药指南，也是唯一入选的中西医结合药物，该药迄今已上市销售30年，其显著疗效和良好安全性得到严格证实。(王磊)

# 广告