



浙江中医药大学

附属温州中医院

[内部资料 免费赠阅]

浙企准字第 C174 号

温州市中医院报

WENZHOU SHI ZHONG YI YUAN BAO

2016年12月30日

星期一

丙申年十二月初二

总第61期



温州市中医院
官方微信
二维码
敬请关注点击

http://www.wzszy.com

电话:0577-56671566

传真:0577-56671337

微信号: zyy1923

中共温州市中医院(温州市气功疗养院)委员会第四次代表大会胜利召开



2016年11月20日上午,中共温州市中医院(温州市气功疗养院)委员会第四次党代会在我院水心院区会议室召开。大会听取了医院党委书记、院长王庆来代表党委作的工作报告,党委副书记、纪委书记黄爱林代表纪委作的纪委工作报告,并选举产生了中共温州市中医院(温州市气功疗养院)第四届委员会和纪律检查委员会。市卫计委党委副书记徐斌,委机关党委专职副书记蔡继业出席会议。会议由第三届党委委员官温虹主持。

大会预备会首先通过了大会主要议程、代表资格审查报告、大会主席团名单。本次会议应参加正式代表101人,实到代表91人,主持人宣布出席大会党员代表人数符合选举规定后,会议在庄严的国歌声中拉开帷幕。

市卫计委党委副书记徐斌同志在会上作重要讲话。他肯定了医院上届党委在党建和反腐倡廉工作中的成绩,并指出选举产生温州市中医院新一届党的委员会和纪律检查委员会对于进一步加强和改进医院党建和思想政治工作,系统谋划推进公立医院改革等具有十分重要的意义。他希望选举产生的新一届领导集体要发挥党组织作用,进一步推动医院党建工作,加强党员思想教育,进一步提升党员干部综合素质,严肃党内政治生

活,进一步促进党风行风建设。在当前改革的大好形势下抢抓机遇,带领全院团结一心、真抓实干,克难攻坚,不断推进医院各项事业蓬勃发展。

党委书记、院长王庆来代表上届委员会作题为《夯实党建工作基础 强化党风廉政建设 开创医院发展新局面》的工作报告,党委书记王庆来回顾了过去的工作和经验,分析医院改革发展面临的新形势,并明确新时期的奋斗目标和基本任务。他表示,在第三届党委工作期间,医院在市卫生计生委党委的正确领导下,医院党委带领广大干部职工同心同德、奋力拼搏,在党的建设、医院规模、医疗水平、学科内涵、精神文明建设等方面均取得了长足的进步,坚持在发展中促转变,在转变中谋发展,实现了医院跨越式的发展。他指出,未来五年是在医院建设取得重大突破的基础上,保持良好发展势头的关键时期,全院党员干部职工要紧紧围绕“一个目标、二项改革、三大转变”全方位做好医院各项工作。他强调,医院领导干部和共产党员要牢固树立“政治意识、大局意识、核心意识、看齐意识”,始终与党中央保持高度一致,在重大任务、重大事件、关键时刻勇挑重任、积极作为,形成推动医院又好又快发展的强大动力,开创

医院工作新局面。

党委副书记、纪委书记黄爱林代表上届委员会作题为《抓廉政风险防控 树行业新风正气 促医院医疗工作良好发展》的工作报告。她指出,2009年至2016年医院纪检监察工作探索建立了教育、制度、检查和监督并重的长效机制,一是重视廉政风险防控机制建设工作,广泛开展倡廉教育,筑牢思想防线;二是重视医德医风建设,提高优质服务;三是开门办医,积极主动接受群众监督,提高群众满意度;四是医德考评工作有序开展。她强调,全面推进医院惩治和预防腐败体系建设是全院干部职工的共同责任。要强医德,塑清风,优化服务环境,提高服务质量,树立良好的医务人员形象,共同营造风清气正的执业环境。

党委委员、副院长赵永强代表上届委员会作题为《医院党费收缴使用情况报告》。

代表们参与分组讨论,认真审议并通过了《医院党委工作报告》、《医院纪委工作报告》和《医院党费收缴使用情况报告》,并对医院今后党建和纪检工作提出较好的建议。

在大会选举环节,首先由委机关党委专职副书记蔡继业宣读了市卫计委党委批复文件。

大会主持人依程序通过党委委员和纪委委员候选人建议名单,大会选举办法和监票人、计票人人选。在欢快的乐曲声中,进行了党委委员、纪委委员的选举工作。大会主席团率先投票,参加会议的正式代表依次投下了庄严的一票。经过紧张的计票工作,大会选举产生了由六人组成的新一届党委和由五人组成的纪委。

在顺利完成大会各项议程后,中共温州市中医院(温州市气功疗养院)第四次代表大会在庄严的国际歌声中胜利闭幕。

我院新院区建设工程获2016~2017年度第一批中国建设工程鲁班奖(国家优质工程)

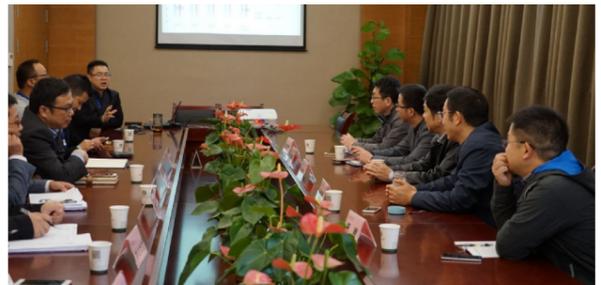
代表中国建筑最高荣誉的鲁班奖近日在北京揭晓,我院新院区建设工程名列其中,成绩喜人!此项荣誉是新院区建设工程继获2016年度温州市建筑工程瓯江杯和2016年度浙江省建筑工程钱江杯奖后又一高级别奖项。我院新院区建设工程的获奖代表着新院区建设工程施工质量达到全国同类工程的领先水平,是省、部范围评出的质量最优工程之一。



我院新院区建设工程设计总体规划上适应现代化医疗建筑成长和变化的要求,体现医疗建筑精密严谨的个性特征及群体的人文景观。新院区设计充分体现了“净、近、静、境”四字宗旨。净——“净”化健康:新院区的设计目标是造就安静的就医空间、洁净的就医环境、便捷的就医流线,将洁物供应、食

品供应和污物运输流程严格分流,真正做到医患分流、洁污分流、避免交叉感染。近——“近”增关爱:新院区具有功能分区明确,组织清晰、交通流线便捷等特点,总体造型风格以及色彩、材料等都着力营造具有亲和力的空间氛围。静——“静”养其生:新院区充分体现珍惜生命、尊重生命,以病人为中心的设计原则,所有设计都遵从以患者及家属至上原则,力图为患者及家属提供舒适、人性化的空间。境——“境”修其心:新院区注重内外环境质量对人的影响,良好的医疗环境能够帮助患者减轻精神压力,更快地恢复健康,辅助医务人员更好地开展工作。

省卫计委副主任徐润龙一行莅临我院指导工作



11月23日上午,省卫计委副主任徐润龙、省中管局局长徐伟伟等一行5人莅临我院,对我院医养结合工作进行指导。市卫计委领导朱国晓、钱正可,我院院长王庆来,党委副书记黄爱林,副院长麻瑞龙、朱文宗、赵永强,温州老年病医院副院长辛献林及松台街道副主任,水心社区主任参加会议。

会上,王庆来院长首先对医院概况进行介绍,同时对我院一院多区模式存在的问题作了归纳与总结。就医养结合工作方面,王院长指出,温州市中医院医养结合工作主要是提供社区和居家中医药健康养老服务,研究

开发多元化多层次的中医药健康管理服务包,促进“中医药+”养老、养生、医疗、康复、养老、文化发展,探索开展基于“互联网+”的穿戴式医疗设备远程医疗监护服务模式。现阶段我院已经与多个社区服务中心开展成为医养结合试点单位。省卫计委副主任徐润龙对我院医养结合工作模式的创新给予了肯定,他指出:要用理论来指导实践,在创新机制下要更周详地进行规划,才能将医养结合的模式发展下去,才能真正实现大医为民。徐润龙副主任的建议为我院继续开展医养结合工作指明了新的方向。

省中管局大型中医医院巡查组来院开展巡查工作

10月31日-11月3日,由省中医药管理局吴建锡副局长带队、省立同德医院党委书记沈堂彪任组长的巡查组对我院开展为期四天的2016年度省中管局大型中医医院巡查。温州市卫计委副主任吴尚斌、温州市卫计委中医处处长钱正可、温州市中医药学会秘书长陈克平、我院院长王庆来及院领导班子等陪同巡查。

本次巡查组分别由来自浙江省立同德医院、浙江省中医院、浙江省中西医结合医院、杭州市中医院以及宁波市中医院等单位的9名专家组成,巡查范围涵盖行政管理、纪检、临床、药事和护理。在首日的巡查工作汇报会上,王庆来院长代表医院向巡查组成员简单地介绍了医院情况,并作医院自查情况汇报,介绍我院在反腐倡廉建设、坚持公立医院公益性、充分发

挥中医药特色优势、规范医院管理、提升医院服务水平等方面所做工作和取得成效以及自查发现的问题。

在接下来的三天里,专家组严格按照《大型中医医院巡查细则》要求,在反腐倡廉建设等五方面采取明查暗访、查阅资料、个别访谈和现场查看等多种形式,并深入科室参加病房查房、疑难病历讨论和急诊演练,进行了全面细致的巡查和指导。

在最后一日巡查工作反馈会上,吴建锡副局长等专家充分肯定我院坚持公益性质、践行社会责任、中医药特色优势鲜明、中医药文化建设氛围浓厚内涵丰富、医疗质量管理与控制体系健全,相关管理制度健全等工作亮点,但也客观地指出了相关不足之处。随后,王庆来院长代表医院对专

家组四天来的辛勤工作表示衷心感谢,并作了表态发言。他指出,我院将就专家指出的存在问题进行认真梳理,依照大型中医医院巡查工作手册和细则的各项标准和要求逐一整改和再落实,并把这次巡查工作看成促进医院良性可持续发展的契机,进一步树立风清气正的院风,加强医院管理,坚持中医特色优势,更好地为人民群众健康服务,让广大患者信任而来,满意而归,实现医院的可持续发展。温州市卫计委副主任吴尚斌到场发言,他高度评价巡查组专家表现出的高度负责、务实高效和勤勉敬业的工作精神,并充分肯定了医院近年来所取得的成绩,同时督促医院加强后续整改,把本次巡查结果作为强大动力,开拓医院工作新局面。

国际创伤生命支持联合会(ITLS)中国培训温州基地落成仪式举行



2016年12月7日上午11点,我院联合温州市急救中心共建的国际创伤生命支持联合会(ITLS)中国培训温州基地落成仪式在温州顺利举行,北京市急救中心张文中教授,医疗主任陈志,温州市卫生计生委副主任吴尚斌、医政处处长郑云蒸、我院朱文宗副院长及市急救中心领导参加了此次仪式。

据张文中教授介绍,国际创伤生命支持(ITLS)组织于1982年

成立于美国,并在35个国家开展国际创伤生命支持课程培训,具有较强的国际影响力。ITLS中国分部温州培训基地成立后,将开展与国际标准接轨、专业的创伤急救培训。

经过筹备,我院被正式认证为ITLS中国分部温州培训基地,将在ITLS中国分部的统筹领导下,开展ITLS国际培训,这也是目前浙南地区首家国际创伤生命支持培训机构。

基地成立后,我院将通过培训考核培养一批熟练掌握创伤生命支持的急救人员,让严重的创伤人员得到及时科学的救治,从而降低致死致残率。目前,培训基地占地约1000平方米,已具有培训资质的急救导师10名,基地还引进“多功能创伤模拟人”、“环甲膜穿刺模型”、“可视喉镜”等培训器材,可供大量学员实际学习与操作使用。同时根据ITLS开班课程的要求,温州培训基地配备多媒体授课系统。基地建成后,将面向全市及浙南地区的院前、院内急诊急救专业的医务人员,对其进行严谨、科学、规范的ITLS专业培训。

培训基地落成后,我院将联合市急救中心的同仁,以共同打造一流的基地为己任,积极探索和实践ITLS培训基地新模式,发挥带头作用,为我市医疗事业的发展做出自己应有的贡献。

“中医特色专科技能培训及中医药适宜技术基层推广培训班”召开



为更好地贯彻落实医疗资源“双下沉,两提升”及我市中医药适宜技术基层推广工作任务,2016年12月25日,我院联合温州市中医药学会在温州市龟湖饭店举行“中医特色专科技能培训及中医药适宜技术基层推广培训班”。市卫计委中医处钱正可处长、中医药学会秘书长陈克平、我院朱文宗副院长、欧阳钦院长助理参加了此次会议。培训班前期准备工作充分,内容充实,共有

280人参加了培训。

培训班特邀南京黄煌工作室李小荣教授及温州市中医院部分知名专家进行了专题授课,内容包括皮肤病、妇科、康复、呼吸、风湿等多个领域的知识,内容丰富,精彩纷呈。

此次培训班旨在推广一系列的中医药适宜技术项目,利用中医药独特的简、便、验、廉特点,不断提高基层医生的中医特色专科技术能力,发挥中医药优势,惠及群众。

温州市中医药健康服务发展座谈会在我院召开

12月3日,2016年温州市中医药健康服务发展座谈会在我院六虹桥院区召开。在温州市委统战部副部长叶军的安排下,在世界温州人大会上海分会主任蔡定芳教授的带领,世界温州人大会上海分会19位医疗卫生专家参加座谈会。温州市委统战部副部长叶军,温州市卫生和计划生育委员会副主任吴尚斌,上海中医药大学附属曙光医院副院长周嘉教授,温州市卫生和计划生育委员会中医处处长钱正可,温州市中西医结合医院院长郑文球,我院副院长朱文宗,温州市中心医院、市人民医院、温州医科大学及附属一、二、温州市中医药学会领导,市委统战部等部门代表出席。

温州市卫生和计划生育委员会副主任吴尚斌致欢迎词,并强调深入学习贯彻市政府关于中医药工作的重要指示精神,结合世界温州人大会平台,加快推进温州中医药健康服务发展。

温州市委统战部副部长叶军在会强调指出,市政府非常重视温州中医药健康服务发展,温州市各家医院应该充分发挥世界温州人大会平台优势,推进全市健康产业发展,实施“健康温州”战略。

温州市卫生和计划生育委员会中医处处长钱正可向与会人员介绍了温州市政府发布《温州市人民政府办公室关于加快推进中医药健康服务发展的实施意见》情况以及我市今后中医药发展的目标。

我院朱文宗副院长在会上介绍了温州市中医院建设情况、学科建设的特色与优势以及医院下一步的发展思路。

温州市中西医结合医院郑文球院长介绍了中西医结合医院的发展情况。温州市各家医院等代表相继在会上发表对我市中医药发展的意见和建议。

世界温州人大会上海分会主任蔡定芳教授指出:中医药

是祖国的瑰宝,需要我们继承和发展。温州中医药永嘉学派具有极深的文化渊源和健康服务价值,非常值得世界温州人大会去合作开发。

上海中医药大学附属曙光医院副院长周嘉在会上介绍了上海曙光医院在传统中医学上的发展模式,并希望今后能借世界温州人大会平台,进一步和温州市各家医院合作,发展家乡的中医药学,提升永嘉医派人才培养优势。

本次会议旨在总结温州市中医药工作进展,充分利用世界温州人大会平台,部署今后温州中医药学工作重点,围绕贯彻落实《温州市人民政府办公室关于加快推进中医药健康服务发展的实施意见》(温政办[2016]112号)及各专项规划进行交流和深入探讨,进一步完善温州中医药管理体制,推进中医药改革创新,加快做大做强温州中医药产业和健康服务业,努力促进温州中医药改革发展再上新台阶。



2016年10月29日是第11个“世界卒中日”,我国“世界卒中日”宣传主题是:关注中年人的中风风险。宣传口号是:正视卒中,可防可治。

为进一步普及脑卒中防治知识,倡导健康生活方式,并积极响应《国家卫生计生委办公厅关于开展2016年慢性病系列宣传日活动的通知》号召,2016年10月28日下午,我院红手环志愿队及瓯越名医胡万华工作室来到龙湾区海城街道开展大型义诊及科普宣教活动。我院康复科、骨科、消化内科、皮肤科、中医内科、中药房等多个科室也参与此次活动,支英豪、章国伟、王峰、郑伟伟等多名专家大力支持。此次活动旨在普及科学的脑卒中防治知识,期望通过医患共同努力,远离卒中危害。

在接近三个小时的活动中,医护人员共为200多名老人检测了血压、血糖,提供健康医疗咨询及服务400多人次,共发放免费药品8000余元。前来就诊的患者络绎不绝,现场人头攒动。康复科医

师现场指导患者进行中风康复训练,独具中医特色的拔罐、金黄膏贴敷、推拿疗法、中药材鉴别等项目受到大家热烈追捧,医生们被围得水泄不通,好不热闹。胡万华主任举办了“中老年人的第一杀手——中风”主题讲座,他用温州话热情洋溢、深入浅出、风趣幽默地讲解了脑血管病的危险因素、早期识别、院前处理等知识,宣传和倡导了预防卒中的健康生活方式,现场气氛高涨,老人们收获满满。

《黄帝内经》有言:“上工治未病”。胡万华主任讲到:“治未病展开来讲就是要做到未病先防、已病防变、已变防渐。我国每年新发脑卒中病人约250万人,该病已成为危害人们健康的严重疾病之一,但该病可防可治。高血压、高血糖、高血脂是脑卒中的主要推手,广大市民在日常生活中只要积极预防“三高”,养成健康规律的生活方式,注意合理膳食、适量运动、戒烟等,就能在很大程度上降低脑卒中的发生。”

温州市中医院红手环志愿队及瓯越名医胡万华工作室「世界卒中日」主题活动

我院对院级重点学科进行遴选

为配合“511X”工程计划,加强中医重点学科建设,11月17日下午,我院在六虹桥院区会议室进行了院级重点学科遴选,朱文宗副院长主持此次会议。评审专家组由我院王庆来院长、施仲义副院长、欧阳钦院长助理、医务科副科长陈念昭、国家级重点专科神经内科主任胡万华、国家级重点专科中医妇科主任孙云组成。

我院中西医结合肝胆学科群、筋伤病学科群两个学科群及重症医学科、急诊科、心血管内科、内分

泌科、中药房等5个重点学科参加了此次评审,7位学科带头人分别从科室的总体情况、学科管理、学科团队建设、科技创新及技术辐射与应用等方面进行了详细汇报。评审专家通过聆听汇报,查阅资料对申报学科进行了评审,并与各位学科带头人认真交流,对学科的发展及建设提出了宝贵建议。此次评审将遴



选出1个院级重点学科群和2个院级重点学科。

我院专家义诊团队深入泰顺县雅阳镇和平村开展“双千结对”义诊活动

12月18日,我院专家义诊团队深入泰顺县雅阳镇和平村开展了大型送医送药义诊活动。

当天一早,在黄爱林书记的带领下,我院义诊医疗团队就从温州市区出发赶往义诊地泰顺县雅阳镇和平村。义诊团队由我院骨伤科、内科、针灸科、推拿科等科室的专家组成。义诊团队携带血压计、听诊器、血糖仪等小型医疗器械设备和常用药物,可谓医资力量雄厚。义诊医疗团队为和平村当地百姓提供免费检查、健康咨询、就医

指导等,还现场开具处方,为常规疾病患者提供免费药物,并为当地群众开展免费推拿、针灸、艾灸等中医特色治疗。义诊团队受到当地就诊患者普遍赞扬。

我院党委副书记黄爱林表示:我院的专家医疗团队能为泰顺县雅阳镇和平村群众提供优质免费义诊非常有意义,我院希望通过健康知识宣教、开展文体活动、中医讲师团专题讲座、义诊等形式,丰富结对村的文化生活、促进乡风文明、改善村容村

貌。随后,黄爱林副书记并代表我院向雅阳镇和平村捐赠20000元结对资金,并表示结对活动将形成常态化。雅阳镇和平村支部书记代表村民,对医院的专家义诊团队特地赶来为和平村群众提供医疗服务表示欢迎和感谢。

通过举办此次义诊活动,我院进一步落实了“双千结对”制度,健全完善医院联系基层、党员干部联系群众,服务中心大局、服务基层群众的“双联系双服务”机制,加强医院与基层的联系。

冬天可以任性地睡？错！过度睡眠危害原来这么大！

进入冬季之后，户外寒风阵阵，宅在家里睡觉成了冬季最享受的一件事。然而，我们会发现睡得太久，醒后会感觉更加困倦，这又是为什么呢？一起来听听专家是怎么说的。

专家指出：

单纯延长睡眠时间是不能缓解疲劳改善精力的，甚至对身体有坏处。所谓久卧、喜卧或多卧会导致人体气机运化不畅，气滞血淤，即“久卧伤气”——让人感觉肢倦乏力。

《黄帝内经·素问·宣明五气篇》提到“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋，是谓五劳所伤”。专家说，解

释起来，就是久卧、喜卧或多卧会导致人体气机运化不畅，气滞血淤，水谷精微不得输布五脏百骸，身体虚弱疲倦。“久卧伤气”，“气”对于人体的重要性不必多说。倘若长时间躺在床上不动，气的运行就会变得缓慢，身体内的新陈代谢速度也会相应减慢，可导致肺气、脾气、心气、肾气的不足，从而产生一系列的肢体疲倦乏力的状况。

(1)伤肺气。专家说，“久卧伤气”首先就累及肺气。肺主气，司呼吸，主行水，朝百脉，主治节。肺气虚则清气不能吸入，浊气不能排出。全身气机运行不

畅，津液输布失常，水湿不能排泄，就会出现身体困重、肢倦乏力等，常伴有声低气怯、咳嗽、感冒等。

(2)伤脾气。久卧会伤脾气。脾主运化，主四肢，为后天之本。脾气虚，则消化功能不好，水湿运化失调，精、气、血、津液生成受到障碍。长此以往，轻则神疲乏力、少气懒言、昏昏欲睡，重则会出现反应迟钝。而且由于消化功能下降，必致肌肉瘦削、软弱无力。

(3)伤心气。“气为血之帅，血为气之母。”心气亏损导致心阳、心血不足。当气血不足以濡养心神时，则心悸

失眠，夜不能寐。久卧伤阳，阳虚不能鼓动心血温养五脏六腑及四肢百骸，则肢冷喜坐，常常伴有心悸失眠、气短乏力等症。

(4)伤肾气。肾气为先天之气，为脏腑之气的根本，推动和调控脏腑气化。现代人肾气本来就虚，又喜卧懒动，则肾气更虚。肾气虚则脏腑气化失司，机体精、气、血、津液的新陈代谢和能量的相互转化失常，脏腑功能减弱，则精神变差。

由此看来，久卧伤气，心肺脾肾气都虚。所以，在冬季单纯延长睡眠时间，不仅不能缓解疲劳改善精力，甚至对身体有

坏处。此时，应该积极养成良好的睡眠习惯，找到最适合自己的睡眠时间和睡眠维持时间，不过度休息，与天时相应，早晨阳气生发时醒而适当运动，夜晚阳气潜藏入里时入眠，才能从根本上缓解疲劳，让自我精力体力得到最大限度的恢复。

需要提醒的是，在冬季，气血不足可以多吃些母鸡、黄芪、山药、大枣、圆肉等。阳虚者多吃些牛肉、羊肉、韭菜等，适当进补；痰湿体质的多吃些茯苓、薏米、冬瓜等，运脾化湿，改善疲劳；血虚者多吃花生、菠菜、南瓜、芝麻、阿胶等。

11~12月拒收红包及医德医风统计

■拒收红包统计：

潘胜莲 周泰民 王嘉轩 徐韶怡
戴凌虹 叶菁华 吴惠明 张里援
林军 胡万华 黎斌 陈炳

■锦旗：

王卫和 陈清 杨迎民 吴炜
吴惠明 陈视 潘兴丰

■表扬信：

中医院 卢亦彬 陈祥艳 尤孙文
康复3区全体医护人员
六虹桥门诊二楼分诊全体护士
门诊部名医馆分诊护士
胡胜利 张炳才 张云霞 孙腾飞
黄小燕 胡万华 陈克龙 陈默
梁碧 林昌永

黎斌(及陪护管理处刘同志)

■牌匾：

胡万华 张慧和

■拾金不昧：

曾召玲 陈海霞 沈正花

脚是人的第一心脏！养生专家提醒冬季一定要注意脚部保暖哦



冬天，寒冷天气下很多人都在受脚冷的折磨。脚处于人体最远端，血液供应比其他部位少，而且它的表面脂肪薄，不容易保温，在一般情况下，脚的温度都会较低。但脚有人体的“第二心脏”之称，人的五脏六腑在脚上都有相应的敏感区和反应点，所以，脚部保暖在冬天显得尤为重要。

脚部受寒，病从脚生

从人体的经络图上可以看到，人体的五大经络都流经脚部，同时，脚上也分布了人体不少重要的穴位，影响着五脏六腑。所以，专家认为，一旦脚部受寒，势必影响心血管和内脏，使高血压、中风的几率增高。

一旦脚部受寒还有可能引起一系列的呼吸道疾病。脚部过冻，呼吸道黏膜的毛细血管收缩，造成血流量减少，抗病能力降低，从而发生上呼吸道感染，继而诱发其他疾病。

科学选择保暖鞋袜

“寒从脚下生”要做好脚部保暖，我们必须做到注意鞋袜的保暖性。专家说，在冬天对鞋袜的选择应以舒适、保暖为主。选择鞋袜时，尺寸要稍微宽松，以利于脚在鞋内的正常活动，促进脚部血液循环，同时还要注意鞋与空气的隔热作用，增强保暖性。

对于不同类型的人，对鞋袜的选择也会有所不同。一般情况下，爱美的女性在冬天应少穿高跟鞋，多穿平跟鞋，尽量减少对脚部的挤压，促进血液循环；老年人，特别是患有高血压、心脏病的老人，应穿上羊毛袜，选择质软、宽松、保暖性好的鞋子；而好生冻疮的人，更应该及早穿上保暖性好的鞋袜，例如棉鞋、羊毛袜等。

几招增强脚部抗寒力

专家介绍了几招双脚保健法，让我们在冬天增强双脚的抗寒能力。

第一招：加强脚部的运动。据测算，人一天至少要走一万步才有利于胸部功能的发挥，如果一天到晚很少动脚，不仅对脚部组织有影响，还会影响身体健康。冬天脚部的运动更不能缺少，上下楼走楼梯、外出步行、登山、晨跑等，都能锻炼双脚，增强其抗寒能力。

第二招：足浴。民间有“睡前泡脚，赛吃补药”的说法，在临睡前用温水洗脚，不仅能洗去污垢、温暖双脚，还能消除疲劳、驱病强体。若能加入川芎、宽筋藤、伸筋草、海桐皮、炮姜等中药，对其他疾病的治疗也同样有效。

第三招：足底按摩，活血舒筋。用双手按压脚底，刺激脚底的穴位，促进脚部的血液循环，这对双脚的保健和人体的健康都十分有益。另外，还可以选择走卵石路以及穿按摩鞋进行脚底按摩。

肾虚了？这肾啊，没那么容易虚

尿频、尿不尽，是肾虚？腰酸膝酸软、疲乏无力，是肾虚？……被广告充斥的周遭，一半以上的男性都在怀疑自己肾虚！稍微有点不对劲，就疑心是不是肾虚了？

小编实在是看不下去了，今天就好来和大家说说肾虚的误区。

肾虚的五大误区

现代人对于“肾虚”存在许多误区，以至于有点症状就对号入座，以下五个误区，你犯过吗？

误区一：性功能下降 = 肾虚

不少人都有着这样一个潜在逻辑：下半身“不行了”就是肾虚。

中医肾病科的大夫们，估计是对这点感受最深的。很多本该去男科的病人，都觉得自己是“肾虚”，到了肾病专科看。

北京某大学一项针对700多名ED（男性勃起功能障碍，老百姓俗称“阳痿”）患者的调查显示，只有32.9%的人是因肾虚引起的。如果随意在街边成人用品店购买壮阳药，会加剧病情的发展。

误区二：出汗多、尿频 = 肾虚

很多人一遇到出汗多、

频繁如厕、腰膝酸软、性欲下降等症状，就怀疑自己肾虚了。

实际上，中医讲的肾虚是一个症候群的概念，它有包括上述在内的很多种症状，但并不是说只要出现这些症状就是肾虚。

判断是否是肾虚需要经过望闻问切，全面分析之后才能定夺。一定要走出这个误区，以免贻误其它病症的治疗。

误区三：肾虚 = 肾出了问题

很多病人一听说是肾虚，就如临大敌，以为自己得了大病，性能力肯定也是不行了。其实这种担心是没有必要的。

中医的肾虚与西医的肾病完全是两个不同的概念。肾虚并不等于肾病，也不等于ED。它几乎是每个人必然会经历的阶段，是人衰老过程中一个必然现象。

误区四：肾虚 = 吃哪种补肾药都行

中医强调因人而异，肾虚又主要分为肾阳虚、肾阴虚，分型不同，治疗的原则也不同。

市场上的产品多数是针对肾阳虚的，对于肾阴虚的人来讲，吃了不仅没有作用，还会出现一些副作用，或加重病情。即便是经典的六味地黄丸，也不是对所有人都适用的。

误区五：肾虚 = 男人，只有男人才肾虚

实际上，只要劳逸结

合、注意营养、加强体育锻炼，多数男性都不会肾虚；还有人认为“肾虚”只是男人的事，其实，女性也可能“肾虚”，尤其是更年期女性。

这些女性多在44~54岁之间，卵巢功能衰退，常有月经量过多、头晕耳鸣、腰膝酸软、潮热、出汗等症状。

女性肾虚也应调补，当然，这并不是说“要吃某某保健品”。

中医的“肾”不仅仅是一个器官

那么，中医里的“肾”和“肾虚”到底是什么？

在中医中，肾虚是一个抽象的概念，是个功能单位，并不是西医所对应的那个叫“肾”的脏器。

它主要指肾脏精气阴阳不足，几乎涵盖了西医学中内分泌系统、生殖系统、泌尿系统、运动骨骼系统、呼吸系统等多个系统。如果仅凭一两个相符症状就瞎补肾，是不科学的。

几个护肾方法

一是房事有节制。应以房事后的生理、心理感觉舒适、愉悦为依据，如果房事后第二天出现疲劳，不愿起床、头晕等感觉，就应减少次数。

二是饮食调理。平常可适当多吃黑色食物，如黑芝麻、黑米、黑豆、黑木耳等，核桃、板栗、枸杞也不错。

三是要保持良好的心态。肾主“志”，保持良好的心态，努力控制自己的情绪，避免大喜大悲，少动气也有助护肾。



小小一粒它,做菜放一把,补钙又降压,钙片都不如它!

年轻时,骨骼密度大、坚韧;而上了年纪,就容易发生骨质疏松,出现骨头疼痛、身体变矮、驼背等问题;更为严重的是,轻微的碰撞和摔倒都可能引起骨折。世卫组织甚至将骨质疏松症、糖尿病、心血管疾病共同列为影响中老年人身体健康的三大杀手。

如何预防骨质疏松,防止它对人体造成更大的伤害呢?

其实方法很简单,只要在饭菜里加一种东西,就能帮你练就硬朗好骨头,不怕骨质疏松;同时还能降血压、护心血管,堪称中老年养生必备佳品!

它就是——虾皮!



饭菜里加点虾皮,再也不怕骨质疏松
虾皮是一种营养丰富的

食物,钙含量高达991毫克/100克(成人的每日钙推荐摄入量为800毫克),可以称得上是含钙量最高的食品之一。

丰富的钙含量,让虾皮成为补钙者的较佳途径。老年人尤其应该多吃,可以预防骨质疏松等症。

虾皮还能降血压、护血管除了含钙高,虾皮还有这些作用:

1. 保护心血管

虾皮中含有丰富的镁元素,镁对心脏活动具有重要的调节作用,能很好地保护心血管系统,可减少血液中的胆固醇含量,对于预防动脉硬化、高血压及心肌梗死有一定的作用。

2. 缓解神经衰弱

虾皮还有镇定作用,常用来治疗神经衰弱、植物神经功能紊乱等症。

3. 增强体质

老年人的饭菜里放一些虾皮,对提高食欲和增强体质都很有好处。

下饭佳肴

虾皮是食品中补钙的首选。虾皮物美价廉,用途广泛,可汤、可炒、可馅、可调味,家常菜中的虾皮豆腐、虾皮油菜、虾皮韭菜、虾皮小葱、虾皮萝卜汤等等,均为鲜美的下饭佳肴。

虾皮海带汤(壮骨降血压)

海带素有“含碘冠军”、“长寿菜”的美誉。虾皮海带汤,鲜香清爽,咸辣适中,可补钙补碘,壮骨降压,是很好的养生长寿汤。

材料:

取海带半张,虾皮1把,红尖椒1颗,酱油、生抽、色拉油适量。

做法:

1. 海带用水泡开,洗干净,沥干水后切菱形块备用;虾皮洗净,放菜筐中沥干水分;红尖椒洗净切丁。

2. 坐锅放少量色拉油,热锅热油后先放入尖椒丁煸炒几下,然后倒入海带翻炒,再倒入虾皮,大火炒匀,加适量清水、酱油和生抽,大火烧沸,调小火熬15分钟即可。

吃虾皮前泡一泡,补钙更安全

虾皮先用水泡一下,不仅可以保证食用安全,还可以去掉过多的盐分,以及可能存在的细沙。

用水泡能去除虾皮本身的一些不好的气味,如氨化后冲鼻子的气味,让做出来的菜鲜而不腥。

虾皮用水焯后烘干,再磨碎,当成调料添加到各种炒菜里,能让虾皮发挥最好的补钙效果。

需要注意的是,虾皮在水中泡的时间不能超过20分钟。虾皮个小皮薄,泡太久了,许多水溶性的营养物质也会析出、流失。

如果用凉水泡的话,要换3-5次水,如果用温水的话,泡两三遍就够了。

注意

1. 因为虾皮含钙高,因此不适合在晚上吃,以免引发尿道结石;

2. 老年人吃虾皮补钙,每日不宜过多,而高胆固醇血症者,吃虾皮以限量为好。



关于味精和鸡精,有太多说法:“吃多了会致癌!”“味精是化学合成的,我改吃鸡精了……”“味精的成分就是一种氨基酸,可以放心吃。”“我家非常注意健康,做饭从来不加味精鸡精。”

“鲜味”人人爱,但在追求美味的路上,也要科学得当。今天,专家告诉你4个真相,可能会让你吃得更理直气壮。

味精,很安全

味精的主要成分是谷氨酸钠,而谷氨酸就是一种氨基酸,是组成蛋白质的基本成分,很多天然食物中都有,并不是什么有毒物质。

现代食品工业中,味精是用微生物发酵粮食、淀粉等原料生产出来的。科学家们早就研究过味精的安全性,并没有发现它能产生危害,世界卫生组织(WHO)也把味精归入“最安全”的类别。

鸡精,是鸡肉味的味精

虽然大部分味精的包装上都画着肥美的母鸡,广告中也不乏“浓缩鸡肉精华”这样的概念,但其实,鸡精,就是稍微高端一点点的鸡肉味的味精。

它是一种复合调味料,主要成分跟味精一样,还是谷氨酸钠。除此之外,还会加入盐、核苷酸、糖和其他香料,味道比味精更丰富。

当然,一些高品质的鸡精会加入鸡肉粉或其他肉类提取物,但量的多少,就看厂家(和价格)了。

加热不致癌,只是不鲜了

谷氨酸钠加热到120℃以上时,可能产生焦谷氨酸钠。这也就是传说中味精致癌的罪魁祸首。只可惜,这纯属自寻烦恼。焦谷氨酸钠并不致癌,只是没有鲜味。

如果非要谈致癌,那就是和盐一样,高钠饮食可是会增加患胃癌的风险呢。

味精的好处:让你少放盐

味精和鸡精的主要成分都是谷氨酸钠,钠让我们吃到的食物有“咸味”。但钠吃多了对身体不好,道理大家都明白:无论是盐,还是味精鸡精,都是少放点好。

但是,好吃也很重要啊,没有咸味吃不下去……这里有一个私房秘籍要给你:味精可以让你在同样的咸味下,吃下去更少的钠!这是为什么呢?味精和鸡精中的核苷酸和谷氨酸离子,这两者有“增强咸味”的作用。也就是说,在钠含量相同的情况下,加了味精或鸡精的菜,相比只加了盐的菜,吃起来更咸。

所以,比起全部用盐的情况,可以用少量的味精或鸡精代替一部分盐,就能吃到足够咸(而且更鲜、更好吃)的菜,而且还能摄入更少的钠。

当然,这一切的前提都是“适量”。如果一大勺倒进去,那谁也帮不了你。

鸡精与味精的正确使用方法

味精

别看味精是一种简单的调味品,使用起来还是很有讲究的:

1. 味精应该在菜肴快出锅时加入,否则味精会失去鲜味。
2. 味精呈碱性,不宜在酸性食物中添加。
3. 如果太咸,味精就可能吃不出鲜味。
4. 做凉拌菜时宜先溶解后再加入。因为味精的溶解温度为85℃,低于此温度时难以分解。
5. 高血压患者食用味精过多,会使血压升高。

鸡精

并非所有的菜肴都适合加鸡精,炖煮牛肉、排骨等本身具有鲜味的食物时,加入鸡精会让食物走味,影响菜的味道。还有一点需要注意的是,鸡精含核苷酸,它的代谢产物就是尿酸,所以痛风患者做饭最好少放鸡精。

天天吃的味精、鸡精真会致癌吗

你只知道冬吃萝卜夏吃姜,却不知萝卜这样吃才健康……

常言道,冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开处方。

萝卜是一种大家经常吃的食品,尤其在冬天时食用,对身体更是大有裨益。

可是,吃萝卜也是有讲究的,吃得不对,效果很可能适得其反。

亲近这些

1. 吃火锅时,加点萝卜

吃火锅时,因为吃的东西杂且多,其中还有很多肉类。因此,最好加点萝卜在汤底里,这样不仅能使火锅汤底味道更鲜美,还能避免出现消化不良的情况。萝卜有很好的下气消滞作用,在火锅汤底里吸满肉汁的萝卜,也能成为一种味道鲜美的药。

所谓消滞,就是消除饮食的积滞。进食过多,或进食肉类后出现腹痛腹胀等消化不良症状时,别急着找药,先吃几块萝卜试试看。

2. 腹胀便秘者,多吃

萝卜

饮食停滞的人(表现为经常腹胀、大便不通、放屁较臭等),可以经常食用萝卜,以帮助消化。

有研究发现,萝卜中还含有可以帮助消化的淀粉酶,以及可以促进胃肠运动的B族维生素和钾、镁等矿物质,可以起到通便、降脂及预防胆结石等疾病的作用。

3. 萝卜能化痰、稠痰

萝卜本身有良好的化痰作用,能够使痰变稀而容易咳出,一般认为,萝卜是偏凉的,所以在化痰方面以清化热痰(粘稠的黄痰)为主。平时咳嗽痰多,痰液粘稠难咳的,一般是热痰,这时吃些白萝卜,对咳嗽咳痰都有一定的帮助。

远离这些

1. 脾虚者少吃萝卜

由于萝卜有下气和消滞的作用,因此对于脾胃虚弱(表现为胃纳不佳、大

便溏泻),并且没有积滞的人来说,最好不要经常吃白萝卜。

2. 勿和党参、黄芪同食

由于萝卜有下气和消滞的作用,因此食用萝卜会对补气类药物(如人参、黄芪)的补益作用,有一定的妨碍。

3. 老慢支、哮喘患者,别吃萝卜

萝卜性偏凉,不适合那些以虚寒为主要表现的咳嗽(痰白、质稀或如泡沫)。当然,如果是急性发作期,表现为痰多、色黄、质粘时,萝卜还是可以作为辅助使用的。

最近,全国多地大降温,别怕,下面给大家推荐几样“暖身菜”,帮你扛过寒冬,快来看看吧!

第一果——山楂

山楂是冬日的应季食材,同时又有药理作用,能开胃、消食、活血。山楂最突出的益处是能防治心血管疾病,因为山楂含黄酮类化合物,对降低血压和胆固醇、软化血管及镇静有一定作用。

第一饮——红糖水

寒冷的冬季强调温补,就饮品来说,红糖水是最为适宜。红糖好处在于“温而补之,温而通之,温而散之”,具有化淤散寒、暖胃健脾、缓解疼痛的功效,且富含钙、铁等人体必需的矿物质。

第一汤——冬笋竹荪

汤

冬笋含有丰富的纤维素,能促进肠道蠕动,有助于消化。冬笋是一种高蛋白、低淀粉食品,对心血管疾病有一定的食疗作用;竹荪含有多种氨基酸、维生素、无机盐,还有俗称“刮油”的作用。两者搭配煮汤,不仅味道鲜美,还能缓解“冬补”过后的积食。

第一肉——羊肉

在冬季,人体容易出现手足冰冷,气血循环不畅的情况。羊肉具有补肾壮阳、温补气血、开胃健脾的功效,所以冬天吃羊肉,既能抵御风寒,又可滋补身体。

第一补——枸杞

枸杞是冬季进补的好选择。枸杞含有人体必需的营养成分:蛋白质、脂肪、糖、无机盐和多种维生素,对肝肾阴亏、腰膝酸痛、视力衰弱和糖尿病都有一定食疗效果。

第一杂粮——红薯

冬天吃个热热的红薯,是件十分惬意的事情。红薯富含碳水化合物、膳食纤维、胡萝卜素、维生素以及钾、镁、铜、硒、钙等10余种微量元素。

第一零食——栗子

栗子有“千果之王”的美称,还是益肾宜气的“补药”,老少咸宜。栗子所含的不饱和脂肪酸和各种维生素,对心脑血管都十分有益。

