

@女同胞,“四时养生”快收藏

区妇幼保健院中医专家送上养生保健“锦囊”,为您的健康加油



□本报记者 龚鹏

女性一生中会扮演多重角色——女儿、妻子、母亲……无论何种身份,她们都在全身心地付出。然而,由于当下工作和生活中各种压力和挑战越来越多,很多女性会因此忽略自己的身体健康。“三八”国际妇女节前夕,记者走进西海岸新区妇幼保健院采访相关专家,为新区广大女性朋友带来一份专属“养生秘籍”。

区妇幼保健院中医科主任王清龙认为,从青春期到成年,从怀孕到更年期,女性的身体经历着不同的生理变化和特殊的挑战。了解并采取正确的健康应对措施,有助于预防疾病,提高生活质量。

我国中医自古就有“顺时摄养”的说法,随着节令更替,养生方法也应当相应调整。王清龙表示,中医理论认为人与天地相参,气候变化影响人的生理活动。春夏为阳,气候温热;秋冬为阴,气候寒冷。人类随着四季气候的变化,生理上也会发生变化。同时,做到生活规律、起居有时、劳逸结合、娱乐有度,保证充足的睡眠、戒烟少酒,对保证女性的身心健康十分重要。

春在五脏对应是肝,养生以舒肝养肝为主。王清龙建议广大女性作息应顺应自然之道,早睡早起,避免过早减衣;因阳气上升而易于伤阴,户外活动时要避免大汗淋漓,及时补充水分,养护阴液。另外,王清龙提醒广大女性精神上要戒暴怒、忌忧郁,做到心胸开阔,保持心境愉悦,饮食以清淡为主,不宜燥辣,可适当摄取辛散之品以助阳气升发,也要多食用香椿、豆芽、香菜、韭菜等芽苗类绿色蔬菜。

夏在五脏中对应心,养生要注意养心。王清龙认为暑为阳

邪,其性升散,易伤津耗气,人们多会在夏日出现心烦口渴、食欲不振等症。因此,王清龙提醒广大女性饮食上不能贪多过量,少油腻,忌冷食,宜清淡、低脂、易消化、富含纤维素,并注意补充水分。王清龙表示绿豆汤、糙米粥汤等都是传统的解暑饮料,这些豆类 and 全谷类的汤水可以补充钾、镁等矿物质和B族维生素,淡茶水能供应钾和多酚类抗氧化物质。同时,针对夏季湿气重,饮食上王清龙建议广大女性应多选用健脾祛湿、清热生津的食材,比如薏米、冬瓜、苦瓜等,搭配一些药食两用的食材,如茯苓、薄荷、荷叶、茉莉花等。

秋季应注意邪气侵袭,做到防病于未然。王清龙表示,秋在五脏中对应是肺,进补时应注意润肺,即养阴、生津、润肺。补肺润燥,可用杏仁等甘润食物,他建议广大女性多吃些富含维生素和矿物质的新鲜蔬菜水果,能起到润燥生津的效果。此外,王清龙建议进食宜简不宜繁,可以选择营养又易消化的食物,如鱼、瘦的畜禽肉、蛋乳类、豆类及制品等。王清龙还建议广大女性可适当饮用银耳百合粥,能够起到润泽脏腑、养颜护肤的效果。

冬季三个月是消耗阳气的时期,王清龙提醒天气寒冷应重视保护身体的阳气,不要使阳气

过度消耗。冬在五脏对应的是肾,此时吃些温补肾阳的食物很有必要,如羊肉、大枣、桂圆、芝麻等温热的饮食,要注意少吃冷饮、海鲜等寒性食物。除了吃温补的食物外,一些平补类食物也可以适量服用,如莲子、芡实、薏仁、燕窝、银耳等,这些食物既无偏寒、偏温的特性,又无滋腻碍胃的不足。

最后,王清龙认为通过采取预防措施和定期进行妇科健康筛查,对于女性的身体健康和生活质量至关重要。

王清龙表示,定期进行妇科健康筛查是预防和早期发现疾病的必要手段,宫颈癌和乳腺癌是女性最常见的妇科癌症,通过定期进行早期检测可以发现异常细胞的存在并尽早干预,大大提高治疗成功率。他认为,定期妇科筛查不仅有助于尽早发现疾病,防止严重疾病的发生,医生还可以根据筛查结果有针对性地为女性提供相关健康建议和保健指导。



医讯速递

专家团队送健康 中医惠民暖人心

□记者 龚鹏 报道

本报讯 日前,西海岸新区中医医院组织医护专家团队走进青岛自贸片区,开展“传承杏林经典”健康义诊活动。

活动中,区中医医院肝胆病科及医学美容科专家分别带来《现代女性中医养生与保健》《不同阶段女性美容调养方式》两场健康讲座。讲座中,专家将传统中医文化与现代美容养生相结合,为到场“女神”奉上了一场健康知识“盛宴”。随后,医护专家团队为现场市民把脉问诊,针对常见疾病进行中医体质辨识并提供诊疗建议;为春季皮肤干燥人员进行皮肤检测,耐心解答大家关于医美的相关疑问,引导大家科学变美;开展耳穴压丸、虎符铜砭刮痧等中医特色疗法体验,举办中药茶饮品尝、中药香囊制作等互动活动,让大家在缓解身体不适的同时,了解中医药文化的深厚内涵。

健康宣教进机关 服务职工零距离

□记者 龚鹏 报道

本报讯 近日,琅琊卫生院家庭医生团队来到琅琊镇政府,开展“四送四进四提升”健康促进活动。

活动现场,家庭医生刘红艳对生殖健康、乳腺病、宫颈癌等女性常见病进行了讲解,分析了这些疾病的发病原因以及预防措施,对HPV疫苗接种的必要性进行了科普,并结合实际案例提醒广大女性要关注自身健康,定期进行医学筛查,养成健康、科学的生活方式。同时,家庭医生团队在活动中开展中医、口腔等方面健康宣教,并为现场人员提供测血压、健康咨询等服务。

举办科普活动 呵护女性健康

□记者 陈蔚

通讯员 周丽萍 报道

本报讯 为庆祝第114个“三八”国际妇女节,倡树新时代美德健康生活方式,日前,西海岸新区新时代文明实践中心联合青大附院西海岸院区、山东科技大学和区立医院,共同举办妇女节健康关爱活动。

活动中,青大附院西海岸院区妇科专家带来“诺贝尔奖和宫颈病变”等主题科普讲座;山东科技大学教授作专题报告,对痛经女性大数据进行分析讲解。此次科普活动进一步增强了女性的健康保健意识,提高了女性对妇科疾病的认知与防治意识,同时也加深了医联体医院间的联系和友谊,拓展了医院与高校开展联合科研的渠道。

下一步,新区新时代文明实践中心将聚焦不同群体需求,持续组织开展文艺演出、科学普及等文明实践志愿服务。

填补空白!“一针”打通生命线

区人民医院成功开展中长导管置入术,为患者建立安全静脉输液途径

□本报记者 龚鹏
本报通讯员 魏青

近日,西海岸新区人民医院静脉治疗护理团队成功开展一例B超引导下中长导管置入术。

89岁高龄的毕女士因胃部肿瘤多次住院,化疗药物的长期刺激导致其外周血管硬化,外加双上肢水肿,穿刺非常困难,每天的输液治疗和几乎一天一换的留置针,让毕女士和责任护士“头疼”。

为保障毕女士输液治疗顺利进行,

区人民医院静脉治疗小组组长徐英慧与科室护理骨干对毕女士的血管条件和治疗情况进行评估,在征得毕女士与家属同意后,决定为其建立一条安全静脉输液途径,即中长导管置入术。仅用时30分钟,徐英慧便在毕女士右侧手臂静脉顺利置入中长导管,可满足住院期间全部静脉注射治疗需求。

徐英慧介绍,近年来静脉治疗小组派护理骨干学习中等长度导管置管技术,创新静脉治疗理念,革新护理模式,使静脉治疗技术更加安全、规范、

精准,并针对个体差异为患者提供合适的静脉通路和治疗工具。

“该项技术可以避免患者遭受反复穿刺的痛苦,降低静脉炎、导管堵塞、感染、血栓等并发症发生几率,为患者提供一种经济、便捷、高质量的静脉输液方式,同时保证输液的安全性及高效护理工作,得到患者及家属的一致好评。”徐英慧告诉记者,中长导管新技术的开展填补了区人民医院中长导管穿刺术的空白,标志着医院在静脉治疗领域迈上新台阶。

