

浅析数九歌与健康养生的关系

□ 陈玟安

随着寒冬的来临,气温逐渐降低,人们的生活习惯和健康状况也发生了变化。在这个季节里,我们需要特别关注自己的身体,采取一些有效的保健措施,以保持身体健康和精神愉悦。

一、数九歌与健康养生的关系

数九歌是中国民间的一种节气歌谣,用来描述冬季不同节气的天气和气候特点。通过数九歌,我们可以了解冬季的气候变化规律,从而更好地适应寒冷的环境,采取相应的保健措施。例如,“一九二九不出手,三九四九冰上走,五九和六九河边杨柳青(植树造林时),七九河冻开(冬泳的好时机),八九燕子来(动物开始活动),九九加一九耕牛遍地走

(春耕)”等。

在冬季,数九歌对于人们的饮食、起居、运动等方面也有着重要的指导意义。例如,人们可以通过数九歌了解食物的营养成分和摄入时机,从而合理搭配饮食;在室内温度和衣物穿着方面,数九歌也可以为人们提供参考;同时,人们还可以根据数九歌预测天气变化,合理安排户外运动和锻炼时间。

二、寒冷冬季的保健知识

1. 保暖防寒

寒冷冬季气温低,保暖防寒是保持身体健康的首要任务。在室内,要保持适宜的温度和湿度,适时开窗通风;在室外,要穿戴保暖衣物,尤其要注意头部、手部和脚部的保暖。

此外,还可以通过泡脚、泡澡等方式促进血液循环,提高身体温度。

2. 合理饮食

冬季饮食应以温热为主,多食用富含蛋白质、脂肪、碳水化合物和维生素的食物,如牛羊肉、鸡肉、鱼虾、豆腐、蔬菜和水果等。同时,要避免过多食用辛辣、油腻的食物,以免加重身体负担。

3. 适度运动

冬季气温低,人们容易感到困倦和懒惰。但是,适度的运动可以促进血液循环,提高身体温度,增强抵抗力。在冬季,可以选择一些轻松的运动方式,如散步、瑜伽、太极等,避免剧烈运动导致身体不适。

4. 中医调养:三九天,气候寒冷,人体遇寒则腠理不固密,卫外机能不健全,容易患呼吸等疾病。中医《黄帝内经》有“春夏养阳,秋冬养阴”,根据“秋冬养阴,夏病冬防,冬病冬治”的原理,在三九天期间通过特定药物贴敷、或者艾灸,能调动人体免疫功能,达到健脾补肾益肺的作用,提高人体对气候变化的适应能力。

总之,数九歌是冬季保健的重要参考之一,它可以帮助人们了解气候变化规律,采取相应的保健措施。在冬季,我们应关注保暖防寒、合理饮食、适度运动和保持良好心态等方面,以保持身体健康和精神愉悦。

(作者单位:广东省佛山市南海区人民医院)

浅谈下肢骨折的饮食禁忌

□ 齐生

骨折是一种常见的创伤,尤其是下肢骨折,常常需要长时间的康复治疗。在骨折的恢复过程中,饮食对康复起着重要的作用。本文将介绍下肢骨折的饮食禁忌以及需要注意的四点。

一、避免刺激性食物

骨折患者应避免食用刺激性食物,如辣椒、生姜、大蒜、花椒等。这些食物可能导致炎症和疼痛,不利于骨折的康复。骨折患者应多食用清淡易消化的食物,如水果、蔬菜等,以促进身体恢复。

二、多摄取富含钙质的食物

钙质是构成骨骼的重要元素,骨折后需

要大量的钙质来促进骨痂形成和骨头愈合。富含钙质的食物有牛奶、鸡蛋、豆制品、海带、虾皮等。骨折患者应适当增加这些食物的摄入,以满足身体对钙质的需求。

三、适量摄取富含维生素 D 的食物

维生素 D 有助于钙质的吸收和利用,骨折患者适量摄取富含维生素 D 的食物,如鱼类、蛋黄等,有利于骨折的康复。同时,骨折患者应多晒太阳,以促进体内维生素 D 的合成。

四、适当增加蛋白质的摄入

蛋白质是人体细胞的重要组成部分,骨折后需要大量的蛋白质来修复组织。骨折患

者应适当增加蛋白质的摄入,如瘦肉、鱼肉、鸡蛋等。同时,骨折患者应避免食用过于油腻的食物,以免影响消化功能。

注意事项:

1. 饮食要均衡:骨折患者应保持饮食均衡,适量摄入各种营养物质,以满足身体的需求。不要偏食或挑食,以免影响康复。

2. 遵循医生的建议:骨折患者的饮食应根据医生的建议进行。医生会根据患者的病情和康复阶段,给出相应的饮食建议。患者应遵循医生的建议,不要自行调整饮食。

3. 注意食物的烹饪方式:骨折患者的饮

食应以清淡易消化为主。尽量选择蒸、煮、炖等健康的烹饪方式,避免食用过于油腻、辛辣、刺激性的食物。

4. 适量饮水:骨折患者应适量饮水,以保持身体的水分平衡。同时,多喝水也有助于消化和排泄废物。

总之,下肢骨折的饮食禁忌主要是避免刺激性食物、适量摄取富含钙质和维生素 D 的食物以及适当增加蛋白质的摄入。同时,患者应保持饮食均衡,遵循医生的建议,选择健康的烹饪方式,适量饮水,以促进身体的康复。

(作者单位:河南省滑县骨科医院)

验光:判断是否需要矫正视力的重要步骤

□ 张 建

验光是检查眼睛视力和矫正过程的重要步骤,包括一系列专业检查和评估,以确定眼睛的视力问题和需要哪种矫正方法。验光可以帮助我们了解眼睛的视力状况,是否需要矫正,以及如何选择合适的矫正方法。

一、是否需要矫正视力?

矫正视力是指通过某种方法(如眼镜、隐形眼镜、手术等)来改善或提高视力。通常情况下,如果眼睛的视力低于一定的标准或者存在某种视力问题,例如近视、远视、散光等,就需要进行矫正。因此,验光是判断是否需要矫正视力的重要步骤。

二、验光检查内容

1. 客观检查:包括视力测试、红绿视标测试、点片测试等。这些测试可以评估眼睛的视觉功能,检查是否存在视力下降、视觉扭曲等异常情况。

2. 主观检查:包括视力表上的空间深度测试、色彩辨别能力测试等。这些测

试可以进一步了解个人对视力的感受和适应情况,为选择合适的矫正方法提供参考。

3. 眼镜度数和散光检查:通过客观和主观检查,验光师可以确定个人的眼镜度数和散光程度,这是选择合适的矫正方法的关键。

三、如何选择合适的矫正方法?

1. 眼镜:如果需要矫正视力,眼镜是最常见的选择。根据验光结果,配镜师可以根据个人需求和习惯来定制合适的眼镜。不同品牌的眼镜材质、设计和功能略有差异,需要根据个人需求选择合适的款式。

2. 隐形眼镜:隐形眼镜是一种无形的矫正工具,可以在日常活动中佩戴,提供清晰、舒适的视力。隐形眼镜的种类繁多,包括日抛型、月抛型、年抛型等,根据个人需求和卫生习惯选择合适的类型。

3. 手术矫正:对于一些严重的视力问题,手术矫正是一种可行的选择。手术矫

正包括激光手术、晶体植入等,需要在专业医生的指导下进行。手术矫正通常需要一定的恢复时间,因此需要在手术前充分了解手术的风险和效果,并咨询专业医生的建议。

四、注意事项

1. 验光需要到专业的医疗机构进行,以确保检查结果的准确性和安全性。

2. 在选择矫正方法时,需要充分了解各种方法的优缺点和适用范围,以便做出明智的决策。

3. 无论选择哪种矫正方法,都需要定期进行视力检查,以确保视力状况得到有效控制。

总之,验光是判断是否需要矫正视力的重要步骤,对于保护和提高视力具有重要意义。通过正确的验光检查和选择合适的矫正方法,我们可以更好地保护我们的视力,提高生活质量。

(作者单位:河北省固安县中医院)

麻醉,这个词可能让人联想到手术或大型手术的场景。然而,实际上,麻醉在我们的日常生活中起着重要的作用,它不仅用于手术,还用于许多其他医疗程序,如牙科治疗、内窥镜检查等。本文将探讨麻醉为何如此关键,以及它在我们日常生活中所扮演的角色。

首先,我们需要了解麻醉是如何工作的。麻醉药物通过进入血液系统,抑制中枢神经系统,从而减轻或消除患者的疼痛感。麻醉药的剂量和类型取决于手术的复杂性和患者的特定需求。低剂量的麻醉药会提供一种短暂的舒适感,使患者在接受治疗时能够放松,而高剂量的麻醉药则会提供深度睡眠,以帮助医生进行复杂的手术。

为何麻醉如此关键?首先,它有助于减少患者的痛苦。在许多医疗程序中,疼痛是一个重大的问题,而麻醉可以帮助患者克服这个问题。对于那些害怕疼痛或对疼痛敏感的人来说,麻醉尤其重要。它使患者能够在无痛的环境下接受治疗,从而提高了他们的舒适度和满意度。

麻醉有助于提高医疗程序的安全性。在没有麻醉的情况下接受手术或治疗可能会导致患者过度紧张或恐惧,这可能会影响他们的判断力和反应能力。而麻醉药物的使用可以帮助患者放松,使他们能够在安全的环境下接受治疗。这对于手术和治疗的成败至关重要。

麻醉在某些医疗程序中是必需的。对于某些复杂或大型的手术来说,深度睡眠是必要的,以帮助医生进行手术并确保患者的安全。在这种情况下,麻醉药是必不可少的,因为它可以提供深度睡眠并消除患者的疼痛感。

此外,随着医学技术的进步,人们开始认识到麻醉在预防和治疗某些疾病中的重要性。例如,某些慢性疼痛疾病可以通过麻醉药物进行缓解。此外,对于某些需要长时间治疗的患者来说,麻醉可以帮助他们更好地应对痛苦和不适。

最后,我们还需要了解的是如何正确使用麻醉药物。在使用麻醉药物时,必须遵循医生的指示和建议。对于儿童和老年人来说,使用麻醉药物的风险可能更高,因此必须特别小心。此外,滥用麻醉药物是绝对禁止的,因为它可能导致严重的健康问题和法律问题。

总的来说,麻醉在我们的日常生活中起着重要的作用。它有助于减少患者的痛苦、提高医疗程序的安全性、在某些情况下是必要的以及在预防和治疗某些疾病中起着重要的作用。然而,正确使用麻醉药物非常重要。为了确保安全和有效,必须遵循医生的指示和建议。

(作者单位:河北省固安县中医院)

麻醉的重要性探析

□ 吴亚丽

膀胱癌的治疗方法探究

□ 陈连强

膀胱癌是一种常见的泌尿系统肿瘤,其治疗方法因个体情况和肿瘤类型而异。本文将详细介绍膀胱癌的治疗方法,包括手术的选择,以及如何根据个人情况做出最佳决策。

一、膀胱癌的诊断与分期

膀胱癌的诊断主要依赖于医学影像学检查(如超声、CT 和 MRI)和病理学检查。根据肿瘤的位置、大小和扩散情况,膀胱癌通常被分为不同阶段(I-IV 期)。早期阶段的肿瘤通常可以通过手术切除,而晚期肿瘤可能需要结合化疗和其他治疗方法。

二、手术治疗的选择

手术治疗是膀胱癌的主要治疗方式,包括经尿道切除(TURBi)和膀胱全切手术。

1. 经尿道切除(TURBi):这是一种微创手术,通过电切镜将肿瘤从尿道中切除。对于早期阶段的肿瘤,TURBi 是一种

安全且有效的治疗方法。它具有较低的并发症风险,并能保留患者的膀胱功能。然而,对于一些复发性或晚期肿瘤,TURBi 可能无法完全切除肿瘤,此时可能需要考虑其他治疗方式。

2. 膀胱全切手术:对于中晚期肿瘤,可能需要考虑膀胱全切手术,即移除整个膀胱,并用尿道改道或回肠集尿袋替代膀胱的功能。这种手术通常用于无法通过其他方式治疗的晚期肿瘤。膀胱全切可以完全切除肿瘤,但会严重影响患者的日常生活,包括尿失禁、便秘和性功能障碍等。

三、其他治疗方式

除了手术治疗外,还有其他治疗方式可用于膀胱癌,包括化疗、放疗和免疫治疗等。化疗通常用于手术前缩小肿瘤,或用于无法手术的晚期患者。放疗可用于手术后的辅助治疗,以减少复发的风险。免疫治疗是一种新兴的治疗方式,通过激活患者的免疫系统来攻击肿瘤,正在成为膀胱

癌治疗的重要选择。

四、如何做出最佳决策

治疗膀胱癌的最佳方式取决于许多因素,包括肿瘤的位置、大小、分期以及患者的整体健康状况。在决定治疗方案时,患者和医生应充分讨论所有选项,并权衡各种因素。以下是一些决策要点:

1. 咨询专业医生:患者应寻求泌尿科医生或肿瘤科医生的意见,他们将根据患者的具体情况提供最佳建议。

2. 评估风险和收益:患者应全面了解各种治疗方式的优点和缺点,权衡风险和收益,做出最适合自己的决策。

总之,膀胱癌的治疗是一个复杂的过程,需要综合考虑患者的具体情况和各种治疗方式的优缺点。通过与专业医生充分讨论,患者可以做出最佳决策,提高生存率和生活质量。

(作者单位:河北省大厂回族自治县人民医院)