

内养气血 外泽福祉 焕新惊喜

——太原方卓红鬃马体检中心送女性的健康锦囊

岁月匆匆，时光的车轮又驶向了新的一年。

忙碌了一整年的女性朋友们，在春节期间，请停下匆忙的脚步，将目光聚焦自身。身体是梦想的基石，是生活的本钱，再多的成就与忙碌，都抵不过健康的重要。从现在起，多多关心自己的身体健康，为自己的身心注入温暖与活力。当然，我们不仅希望身体健康，更期望在新的一年里，运势如虹，福气满堂。

亲爱的，你知道吗？“运气”其实是我们用我们身体中的“气血”承载而来的。

气血不足时，身体通常较为虚弱，能量低下，精神难以集中，做事容易半途而废，虽然想法很多，但常常心有余而力不足，无谓地消耗自己。当好运来临，如果身体无法支撑，只能望而却步，眼睁睁地看着机会溜走。相反，如果气血充足，阳气旺盛，身体自然会充满能量，记忆力、理解力和专注力都会提高，因此把握住机会的能力也会更强。

气血充足是女性健康美丽的基础，养气血同时是在养自己的好运气！值此新春之际，体检中心为您送上专属健康锦囊，助您在新的一年里内养气血，外泽福祉。

一、饮食调养，气血双补

红枣桂圆粥：红枣具有补中益气、养血安神的作用，桂圆则能补益心脾、养血安神。新春假期，不妨在早餐时煮上一锅红枣桂圆粥。取适量红枣、桂圆与大米同煮，粥香四溢，暖身更暖心，为您开启活力满满的一天。

当归生姜羊肉汤：寒冬时节，来一碗热气腾腾的当归生姜羊肉汤再好不过。当归补血活血，生姜温中散寒，羊肉补肾助阳、益气养血。一家人围坐在一起，共享这道美味又滋补的汤品，既驱走了寒意，又能为女性朋友们补充气血。但要注意，羊肉性温热，体质偏

热、容易上火的女性可适量食用。

五红汤：由红枣、红豆、红衣花生、枸杞、红糖熬制而成的五红汤，是补气血的经典食疗方。制作简单，口感清甜。在春节期间，当您吃多了油腻食物，来一碗五红汤，既能帮助消化，又能调养气血。每天饮用一杯，坚持一段时间，会发现自己的气色越来越越好。

二、起居有常，养护气血

早睡早起：春节期间，各种聚会活动较多，但为了养护气血，建议您尽量保持规律的作息时间。早睡能让身体得到充分的休息，促进气血的生成与运行。每天尽量在晚上11点前入睡，早上7点左右起床，让身体顺应自然的规律，焕发出勃勃生机。

注意保暖：冬季天气寒冷，寒邪容易入侵人体，阻碍气血的运行。女性朋友们在春节走亲访友时要注意保暖，尤其是腹部、腰部和脚部。穿上厚厚的外衣、保暖的鞋子，戴上围巾和手套，别让寒冷影响了您的气血健康。

适当运动：春节假期，别总是久坐不动。选择一项适合自己的运动，如瑜伽、散步、慢跑等，既能增强体质，又有助于促进气血流通。去公园散散步，呼吸新鲜空气，感受大自然的美好，让身心都得到放松和锻炼。但要注意运动强度适中，避免过度劳累。

三、情志调节，气血通畅

保持心情愉悦：春节是阖家团圆的时刻，和家人朋友相聚，分享快乐，能让心情更加舒畅。情绪对气血的影响很大，保持积极乐观的心态，能使气血运行顺畅。遇到烦心事时，要学会自我调节，可通过听音乐、看电影、与朋友倾诉等方式缓解压力，让自己的心情始终保持在最佳状态。

减少焦虑抑郁：人生不如意事，十有八九。春节期间，尽量不要让焦虑、抑郁等负面情绪占据您的心灵。要学会放下烦恼，珍惜当下的幸福时光。多想想开心的事情，多看看身边美好的事物，让自己的内心充满阳光，这样气血才能更加充盈。

四、经络按摩，气血运行

按摩血海穴：血海穴是人体重要的穴位之一，位于大腿内侧，髌底内侧端上2寸。经常按摩血海穴能起到化血为气、运化脾血的作用，对女性月经不调、痛经等问题有很好的调理效果。每天早晚用手指指腹按揉血海穴，每次按揉3-5分钟，以穴位处有酸胀感为宜。

艾灸足三里：足三里是养生保健的要穴，具有调节机体免疫力、增强抗病能力、调理脾胃、补中益气、通经活络等作用。春节期间，您可以在家进行艾灸足三里。将艾条点燃后，距离穴位约2-3厘米，以皮肤感到温热但不灼痛为度，每次艾灸15-20分钟。艾灸时要注意安全，避免烫伤。

忙碌一年的女性朋友们，你们就像不倦的飞鸟，穿梭于生活的风雨晴空。每一次振翅，都带着对梦想的执着与对生活的热爱。如今，春节假期已至，愿你们在此好好休憩，被温暖与安宁环绕，重拾满满的能量。新的一年，方卓体检伴你从内而外呵护自己的身体，养出好气色，拥有健康、美丽、好运。

五、小贴士

根据下图判断一下，你的气血状态如何呢？

气血虚	气血足
九种表现	九种表现
眼睛 眼白混浊、有血丝、发黄	眼睛 清澈明亮、有神
耳朵 耳小、僵硬、耳痒痛	耳朵 耳大、柔软、耳痒痛
头发 掉发、白发、干枯	头发 茂密、黑亮
手掌 无力、冰冷、手汗多	手掌 温暖、厚实有弹性
皮肤 粗糙、无光泽、发暗发黄	皮肤 光泽有弹性、白里透红
牙齿 松动、齿根外露、牙龈萎缩	牙齿 牢固、牙龈红润
声音 有气无力、长吁短叹	声音 洪亮有力、讲话不累
睡眠 入睡困难、易惊醒、睡不醒	睡眠 入睡快、一觉睡到自然醒
月经 月经量少、周期推迟	月经 量足、周期规律、月经顺畅

(王霞)

晋城市恒光康养中心 春节提供短期托管服务

恒光康养节假日短期托管服务，专业的医护团队、丰富的娱乐活动、舒适的居住环境，贴心的护理服务，为老人提供高质量的短期生活保障，子女们既可以趁着假期放松一下身心，也不用担心老人因疏于照顾而影响身心健康。



假期如果保姆不在，一家人照顾一个老人，特别是失能或者失智的老人是非常困难的。子女虽然尽心尽力的照顾，可是一旦专业技能达不到，很可能对老人造成二次伤害。为了彻底解决子女在假期对老人的照顾问题，恒光康养特意推出了短期托管服务，子女可以按天将老人进行托管，按天结算费用，让老人在假期得到最专业的护理。



恒光康养有专业的护士和专业的护理人员，对于特殊的老人，例如糖尿病、高血压的老人，我们会定期监测血压监测血糖，对于不同的人群我们会有特殊的照顾。

心疼女儿让她放假，老人同意到养老院过年

前来咨询的老人家属告诉我们，几年前，母亲因病卧床，生活不能自理。她虽然请了保姆，但是每天下班后也要一起照顾母亲。母亲有时晚上要起夜，她也会跟着起身。

每年春节，别人是休息、放松，她则比平时还要辛苦。因为保姆回老家过年，照顾母亲的重任落在她一个人身上，还要准备年夜饭、张罗家中的大小事。

年前，她尝试跟母亲表达自己的想法，想听听老人的意见。让她意外的是，母亲竟然非常赞同。“妈妈说，每到春节看着我忙里忙外，她也很心疼，也希望我春节可以好好度个假，休息一下。”她坦言，大过年的，把母亲送进养老院，是不是不孝顺，最初她也有顾虑。“但是想到自己休息好了，才能更好地照顾母亲，就觉得偶尔给自己放个假，也没什么不好”。

院内除了提供专业照护还会开展联欢活动

去年国庆假期，就有十几个老人由子女送到我中心短期托管。春节期间，不少子女面临着这样的尴尬：照顾父母的保姆或护工请假回家了，短期内找不到专业又值得信任的护理人员接替。在康养中心，老人不仅可以得到专业照护，还可以跟院里的老人一起联欢，过一个同样热闹的春节。“春节期间，我们准备了丰富多彩的活动，让短期托管的老人可以迅速融入院内常住老人的圈子中，让老人在院内住得开心，家属们在外放心。

不能用老人是否在养老院入住，作为衡量子女是否孝顺的标准。比如，院内失能、半失能老人较多，健康状况不适合外出。另外，子女在假日、术后等期间也有自己的事情要忙，把老人接回家，又无法提供专业的照护，对老人的健康来说，反而不是好事。

(恒光博爱康养服务中心)

新春佳节到 方卓送福来



父母的健康，是我们最大的牵挂。太原方卓红鬃马体检中心特别推出专为中老年人打造的体检健康服务包。总有一款适合您！新春佳节为父母送上贴心的健康呵护吧！

(一) 基础体检服务包

1、体格检查：包括身高、体重、腰围、血压、视力、听力、口腔等基本指标的检查，能初步了解老年人的身体基本状况，及时发现一些常见的健康问题，如肥胖、高血压、视力听力障碍等。

(二) 进阶体检服务包

1、心脑血管检查：心电图可了解心肌供血情况和心律失常等；心脏彩超能检查心脏结构和功能；颈动脉彩超可检测颈动脉血管病变，预防脑梗死等疾病；头部CT或核磁共振可排查脑部肿瘤、脑梗死等疾病。

2、肿瘤筛查：肿瘤标志物检测，如甲胎蛋白(AFP)、癌胚抗原(CEA)等，对肝癌、消化道肿瘤等有一定的筛查作用；胃镜检查可发现胃肠道癌前病变和早期癌症；胸部CT。

(三) 特色体检服务包

1、骨密度检测：可判断骨质疏松情况，及时发现骨折风险，对预防老年人跌倒骨折至关重要，尤其适用于50岁以上男性和45岁以上女性。

2、老年痴呆筛查：通过认知功能评估、简易精神状态检查表等方式，对老年人的记忆力、思维能力等进行检测，有助于早期发现老年痴呆。

(王霞)