

名科推介

# 南阳市眼科医院医疗整形美容科

南阳市眼科医院医疗整形美容科是重点特色专科,集眼部整形美容、激光美容、微整形注射美容等为一体,在知名美容整形专家涂晓宇主任的带领下,为求美者提供专业优质的医美服务。

医疗整形美容科拥有技术精湛的专家团队和专业的护理队伍,采用国际、国内最新的整形美容理念,运用先进的医美设备和娴熟的操作技巧,结合求美者具体情况及个人要求,以人性化与个性化并举,帮助爱美人士实现美丽梦想。

该科室坚持“人无我有、人有我精”的服务理念,引进多台先进的美容光电设备,如南阳首台黑金超光子美容仪、黄金热拉提2.0美容仪、二氧化碳点阵激光美容仪、红蓝黄光美容仪等,让爱美人士不再使用名目繁多的化妆品,也能使皮肤变得紧致光滑、亮白细腻、富有弹性,在毫无痕迹的情况下,悄然变年轻、变美丽。

医疗整形美容科设有国际标准级超净化整形手术室、激光美容室、微整形注射美容室以及专业咨询室和专家诊室。

开展的整形美容项目有:

**眼部外科整形**

双重睑、祛眼袋、提眉、开眼角、改善眼周皮肤松弛、上睑下垂、失败重睑修复、面部外伤整形美容缝合等。

**皮肤激光美容**

美白嫩肤、去除红血丝及浅表色斑、黄金热拉提面部紧致提升、赘生物去除、淡化瘢痕、脱毛等。

**微整形注射美容**

肉毒素注射,除皱、瘦脸、瘦肩、瘦腿、提眉等。

水光针注射,重塑紧致平滑、亮白有弹性的肌肤。

玻尿酸注射,填充法令纹、泪沟、丰太阳穴、隆鼻、丰下巴、提升下颌线等。

微针中胚层注射,使皮肤变得细腻、富有光泽,有效去除皱纹。

**其他美容整形项目**

微创治疗腋臭,体表肿物如色素痣、血管瘤、囊肿切除等。

南阳市眼科医院医疗整形美容科运用专业医学技术,用极小创伤完成超精细整形

美容手术,具有微创无痕,安全快捷的特点,让人美得安心、美得放心,深受各界爱美人士的信赖。

(李霞)

**专家介绍** 涂晓宇,整形美容专家,南阳市眼科医院医疗整形美容科主任,中华医学会美容与整形医师分会会员,中国整形美容协会注射美容与微整形艺术专委会常委,南阳医学会整形美容分会副主任委员。从事整形外科工作10余年,具有扎实的眼整形基础知识和丰富的整形外科经验,熟练掌握各类眼部整形、微整形注射美容及自体脂肪移植等技术,尤其擅长眼整形美容手术、面部年轻化操作,在眼科整形美容界有较高知名度,吸引许多爱美人士慕名而来。⑩9

科室电话:63268630

中州大道院区地址:中州大道268号门诊楼3楼(金玛特隔壁)27号



## 婴儿辅食初期如何补铁

□南阳市儿童医学中心 王颖

在孩子早期发育阶段,铁是一个极其关键的营养元素,孩子的身体需要足够的铁来支持大脑和身体器官的正常发育,同时维持免疫系统的健康。

6个月龄左右的孩子,如果挺舌反应消失,就可以尝试给孩子添加辅食。

**孩子缺铁的表现**

孩子缺铁通常会导致一系列不适和症状。孩子缺铁的常见表现有——

**贫血症状:** 缺铁是贫血的主要原因之一,因此孩子可能表现出贫血的症状,包括苍白的皮肤和嘴唇、心跳加快或呼吸急促、深色眼圈或眼袋。

**疲劳和虚弱感:** 缺铁会导致宝宝感到疲劳、虚弱和容易疲惫,可能会表现为长时间的睡眠、不愿活动或体力不支。

**食欲减退:** 缺铁可能影响孩子的食欲,导致不愿意吃饭。

**生长迟缓:** 缺铁可能会影响孩子的生长发育,包括身高和体重的增长。

**易怒和焦虑:** 缺铁可能导致孩子情绪波动,容易发脾气、烦躁不安或出现焦虑的

迹象。

**消化问题:** 缺铁也可能引起宝宝的消化问题,如便秘或腹泻。

**感染易感性增加:** 缺铁会影响孩子的免疫系统,使他们更容易受到感染。

需要注意的是,这些症状并不一定都是由于缺铁引起的,也可能与其他健康问题相关。如果孩子出现这些症状,尤其是多个症状同时存在,建议及时就医问诊。

**推荐辅食食谱**

在孩子出生后4至6个月尽量坚持母乳喂养。如果孩子是混合喂养或配方奶喂养,应选择铁强化配方奶。孩子开始初期引入辅食时,建议优先选择富含铁的婴儿米粉和肉泥等泥状食物。

**牛肉胡萝卜泥:** 将牛肉和胡萝卜分别切成小块放入锅中,煮熟至变软;将煮熟的牛肉和胡萝卜块倒入搅拌机,搅拌成泥状。

**猪肝糊:** 将猪肝切成小块,在锅中加入大米和水,煮成粥,加入猪肝块,继续煮至猪肝变熟;将煮熟的猪肝和米饭倒入搅拌机搅拌

成糊状。

**菠菜和豆腐泥:** 将菠菜和软豆腐切成小块放入锅中煮熟;使用搅拌机将煮熟的菠菜和豆腐混合成泥状。

**西红柿猪肝面:** 将鲜猪肝在水里浸泡半小时,切片入沸水中焯过;将猪肝放入锅内,加水或肉汤,加入西红柿;最后,下面条即可。

辅食应适量添加植物油;保持食物原味,不需要额外加糖、盐及各种调味品;1岁以后逐渐尝试淡口味的家庭膳食。

**补铁 食补药补双管齐下**

如果孩子中、重度贫血,可以在食补的基础上,遵照医嘱给孩子口服铁剂。

铁剂对胃黏膜有一定的刺激,建议从小剂量开始、饭后服用;口服铁剂时,可以适当吃点维生素C,以助铁的吸收。

补铁过量会造成铁中毒,建议补铁三至四周,停一周后再复查血清铁和血色素。

多样化饮食,有助于确保孩子获得足够的铁,支持孩子生长发育需求。⑩9

## 科学调理体寒

“阳虚则寒,阴盛则寒”,中医认为,体寒的人身体血气运行不畅,易形成瘀血和痰浊、气滞互结的状况,“痰瘀互结”积滞在某个部位,易导致疾病的形成,如腹泻、关节痛、胃炎等。

体寒的人常有如下表现:比较怕冷,手足冰凉;脾胃有寒,不敢吃偏凉的食物,经常腹痛腹泻;肾有寒,除了腹泻以外还会小便清长;肝有寒,可能会气逆产生呕吐感或头顶痛等。

科学调理体寒有助于减少疾病、保持健康,大家不妨这样做:

**起居保暖** 居住环境以温和的暖色调为宜,避免在阴暗、潮湿、寒冷的环境下长期工作和生活。秋冬季节要适当多穿衣服,尽量吃温热的食物,尤其要注意背部、腰部和下肢的保暖。

**多晒太阳** 白天阳气充足,体寒的人应保持一定的活动量,多晒太阳,可激发体内阳气。

**坚持泡脚** 坚持睡前用热水泡脚,或刺激足部穴位促进气血运行,可驱除寒气。泡脚时,用40至50摄氏度的水,水量以淹没踝部为好,双脚浸泡15分钟。

**适当锻炼** 在阳光充足的环境下适当进行舒缓柔和的户外活动,如慢跑、快步走等有氧运动,能让全身活动起来,促进血液循环,有助于减轻体寒症状,长期坚持可逐渐改变寒性体质。

**精神调摄** 生活中,尽量保持阳光的心态,正确对待生活中的不利事件,及时调节自己的消极情绪,尽量避免和减少悲伤,还要防止惊恐、哀伤过度等不良情绪的影响。

**艾灸驱寒** 艾是纯阳的植物,艾灸是改善体寒的不错方法,建议平时艾灸丰隆、足三里、三阴交、神阙等穴位。⑩9

(据《人民日报》)

## 冬季谨防“寒包火”

冬季气候干燥,不少人会出现口干舌燥、脱皮、便秘等症状。中医认为,这主要是由于体内火所致。

有人感觉上火,想靠少穿衣服的方法降火,这种做法是不对的。因为内火需要从体内疏散,如果靠外面的寒气去火,容易形成“寒包火”。“寒包火”一般有两种表现形式:一种是以急性感冒的形式表现出来,出现发热怕冷、咽喉肿痛等症状;另一种是以慢性的形式表现出来,即身体感觉怕冷、手脚凉,同时又经常口舌生疮、口干口苦等。

对于这类问题,推荐萝卜配生姜煮食,生姜去外寒,萝卜清里热,搭配服用可缓解症状。严重者需要喝点养阴生津清热的中药,如麦冬、竹叶、石膏、芦根、沙参等,各取10克混合代茶饮即可。另外,也可以用菊花、金银花、竹叶、栀子等泡水代茶饮。

掌握一些中医保健小妙招,可有效防治因气候寒冷引起的上火症状。太溪穴是足少阴原穴,位于足内侧,在内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处。每天坚持揉按刺激,气血上达于面、下行于足。揉按太溪穴可以采用正坐或平放足底的姿势,用手指按揉,按揉时一定要酸痛感。⑩9

(据《人民日报》)