

## 南阳市中医院专家白富彬细说冬季养生保健——

# 多吃温热性食物 选择冬季适宜运动

□本报记者 王雪

“冬季养生就是根据冬季特点,通过一系列保健方法和生活方式调整,来维护身体的正常功能,增强机体抵抗力,预防疾病,以达到身心健康的目的。”南阳市中医院老年病专家白富彬说,“冬季养生要顺应自然规律,做到增强免疫力、保护好心血管系统、滋养脏腑,才能提高自身免疫力和抵抗力,预防各种疾病发生。”

### 多吃温热性食物 抵御寒冷

冬季在饮食上应该注意哪些呢?白富彬建议做到以下几点:

**增加温热性食物摄入。**冬季宜多吃温热性食物,以帮助身体抵御寒冷。例如,羊肉、牛肉、鸡肉等肉类富含蛋白质和脂肪,具有温中暖胃、益气养血的功效;桂圆、红枣、核桃等干果类食物可以补肾健脾、补血安神;生姜、辣椒等调料则能促进血液循环,驱散寒邪。同时,要注意适量食用,避免因热量摄入过多而引起上火或肥胖等问题。

**保证主食多样化。**冬季可适当调整主食结构,除了精细米面外,可增加一些粗粮,如玉米、燕麦、红薯等。这些粗粮有助于促进肠道蠕动,预防便秘,同时还能提供更持久的饱腹感。

**多吃富含维生素的食物。**冬季虽然新鲜蔬菜的种类相对减少,但仍应保证摄入足够的维生素,可以选择白菜、萝卜、菠菜等。此外,柑橘类水果、猕猴桃等水果也是冬季养生的好选择。

**滋阴润燥食物不可少。**冬季气候干燥,人体容易出现皮

肤干燥、口干舌燥等情况,需要多吃一些滋阴润燥的食物,如银耳、百合、蜂蜜、梨等。这些食物可以滋润肺脏、肠道等器官,缓解干燥症状,对呼吸道疾病也有一定的预防作用。

**适量补充水分。**不要因为冬季出汗少就忽视饮水,保证充足的水分摄入对于维持身体的新陈代谢、血液循环以及滋润呼吸道和消化道黏膜都非常重要。建议每天饮用1500毫升至2000毫升的水,可以选择喝温水、淡茶等,避免饮用过多的咖啡和浓茶。

### 选择适合冬季的运动项目

“冬季,大家可以试试这几个养生食疗方法:山药羊肉汤、萝卜丝鲫鱼汤,还有红枣桂圆粥。这些都适合冬季食用,可温暖身体。”白富彬补充说,“此外,在运动时,要选择适合冬季的运动项目。”

**散步** 这是一种简单易行且适合大多数人的运动方式。冬季散步可以选择在阳光充足的时段,如上午9时至11时或下午2时至4时,在公园、小区等环境较好的地方进行。散步速度可根据自身身体状况调整,以身体微微发热、微微出汗为宜。

**太极拳** 太极拳动作缓慢、柔和,能够调节呼吸、增强心肺功能,同时对身体的平衡能力、柔韧性和肌肉力量都有很好的锻炼效果。老年人和体质较弱者尤其适合练习太极拳,每天练习30分钟至60分钟,可以在公园或空旷的场地进行。

**八段锦** 八段锦是一种传统的健身功法,可以舒展筋骨、调和气血、畅通经络,在室内或室外均可练习,一般每次练习两遍,每天进行1至2次。

“运动时需做好热身准备;注意保暖,避免运动时出汗过多导致感冒;要控制运动强度和运动时间。”白富彬说,“总之,合理安排饮食,选择适合的运动方式,我们就可以在寒冷的冬季保持健康和活力,提高免疫力和抵抗力,为来年打下坚实的健康基础。”③1



## 南泰路 绿化忙

日前,由南阳城乡建设工程集团市政工程总公司承建的中心城区南泰路独山大道至南都路绿化工作正在有序进行中。图为11月15日绿化作业现场。③1

本报记者 刘佳霖 摄

## 市妇幼保健院

### 用心用情服务患者

本报讯(记者 王渊博)“郭医生的高超医术和暖心关爱,让我在这段艰难的日子里感受到了温暖和希望。”日前,市民李女士拨打本报热线反映,她在市妇幼保健院住院治疗期间,享受到了温馨的医疗服务,她希望通过本报热线,向市妇幼保健院医护人员表示感谢。

不久前,李女士因身体不适到市妇幼保健院就诊。在诊疗过程中,市中心医院副院长、市妇幼保健院院长郭哲耐心地向李女士阐释病情,使她对自己的健康状况有了更明确的了解,并鼓励她保持积极乐观的态度,积极地配合治疗。

住院治疗期间,郭哲及妇一科团队为李女士精心制定了个性化治疗方案,密切关注其病情变化,并及时调整治疗策略,确保每一步治疗精准有效。

手术前,李女士陷入了恐慌和不安。副主任医师付小玲注意到她情绪变化,便主动给她讲解相关知识,极大地缓解了李女士的焦虑和不安情绪,帮她树立战胜疾病的信心。

在每日的查房中,郭哲及其团队都耐心询问李女士及每一位患者的身体状况,详细讲解治疗方案,让患者和家属对疾病有更全面的了解。

术后,李女士伤口疼痛,行动不便,护士长王青带领的护士团队以专业、爱心和耐心温暖着李女士,教给她缓解疼痛的方法;鼓励她下地适量运动以促进康复;生活上暖心照顾;精神上给与支持……在医护团队的精心救治下,李女士顺利康复出院。出院前,医护人员还特意对其进行详细的康复宣教。

长期以来,市妇幼保健院始终秉承“尊重生命,关爱妇女儿童”的初心理念,努力为广大妇女儿童提供优质、高效的全生命周期健康服务,用实际行动弘扬“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的新时代医疗卫生职业精神。③1

## 年纪轻轻牙齿松动“下岗” 或是糖尿病惹的祸

本报讯(记者 王渊博 通讯员 高艳红)11月14日是第18个联合国糖尿病日。你知道吗,长期慢性高血糖除了会导致慢性并发症,包括大血管和微血管病变,还会对口腔健康造成影响。

“医生,我30多岁年纪轻轻,牙可松动了,到底是咋回事?”近日,张女士到市口腔医院就诊,该院两相路院区牙周病科主任高琰检查发现张女士一颗门牙缺失,另外一颗牙也“摇摇欲坠”。整个口腔卫生不好,牙周周围有很多脓肿白点。

牙周病和龋病是牙齿丧失的主要原因,但是年纪轻轻牙周病这么严重,高琰推测张女士很可能患有糖尿病。张女士称其母亲年轻时就患有糖尿病,否认自己是糖尿病患者,也从未测过血糖。高琰建议其进行内分泌和免疫专科检查,结果显示张女士血糖明显偏高,原来造成张女士严重牙周病的“祸根”竟然是糖尿病。

经过控制血糖后,张女士在市口腔医院两相路院区牙周病科进行了常规牙周基础治疗:洁牙抛光、龈下刮治和根面平整术等。经过一段时间治疗,结合医生的日常科学口腔保健方法指导,张女士的病情得以控制,牙周状况明显改善。

高琰建议“糖友”们注意口腔卫生,做到早晚刷牙,每次2至3分钟、饭后漱口;使用牙线;定期洁牙,3至6个月进行一次口腔检查,维护牙周健康,可预防牙齿提前“下岗”。③1