

春吃“春菜”保健康，“不时不食”生病少！



春季吃什么养生？现在已经进入春季，万物复苏，是养生的大好时节，那么春季如何养生呢？我们要调整起居饮食，下面给大家介绍几款时下最流行的春菜吃法，美味又健康，让你享受“美味”的春天，一起来看看吧。

1. 香椿
香椿性凉，味苦平，有清热利湿、利尿解毒的功效，是辅助治疗肠炎、痢疾、泌尿系统感染的“良药”。同时，香椿富含维他命C及胡萝卜素，有助于润滑肌肤。

香椿炒鸡蛋做法：
将香椿头洗净，用开水烫一下，再捞出放入冷水变凉，再切末；将鸡蛋磕入碗内，加入香椿、盐、料酒，搅成蛋糊，翻炒至熟即可。

2. 春笋
春笋有一个鲜有人知的好处，其富含不

溶性膳食纤维，经常吃可以预防便秘。
油闷春笋做法：
春笋洗净，去皮，笋肉切细条，将切好的春笋在沸水中焯一下取出；炒锅倒油烧热，放入春笋翻炒，加生抽、白糖调味；倒入少量汤汁，旺火烧开，小火焖10分钟，待汤汁稠干即可。

3. 春菠
菠菜虽然一年四季都可食，但以春季食用最佳。“春菠”鲜嫩异常，最为可口，其营养价值很高，有清热除烦、通便的食疗功效，对防春燥颇有好处。

食用菠菜时宜先放入开水中焯几下再进行烹调，这样能去除菠菜含有的草酸与涩味，有利于人体吸收菠菜中的钙质。

菠菜蘸酱做法：
取鲜菠菜250克，开水煮几分钟捞出，放入冷水中冲凉；用手挤出多余的水分后装盘，淋上你喜欢的酱汁。这道膳食可配的酱很多，比如鸡蛋酱、葱花香酱、虾酱等，根据个人爱好选取即可。

4. 荠菜

荠菜性味甘平，具有清肝健脾、和血利水的功效。荠菜中的膳食纤维、维生素C、钙、胡萝卜素等营养素含量较高。

荠菜做馅很好吃：
要说鲜，还是用新鲜的荠菜加猪肉做馅料最好吃，既不油腻也不寡淡，做成饺子馅是很多人的选择。

5. 枸杞叶
枸杞叶味甘、苦，性凉，可以和肉作羹或煮水代茶饮，有清热止渴、祛风明目、生津补肝的功效。

在春风里，人们眼睛总觉得干涩，皮肤也变得干干的。给大家推荐一款枸杞叶汤品，常食用可明目、抗衰老。

枸杞叶猪肝汤做法：
取枸杞叶200克、猪肝200克，枸杞子少许；将所有的材料都洗干净，在滚开的水中放入猪肝，等其变颜色之后立即捞出来待用；放水入锅，加入姜丝，等水开了之后加入枸杞和枸杞子叶，加入焯过水的猪肝，调味后水烧开即可食用。

院办

春季防病小常识



者，特别是小朋友要尽量远离花朵，以避免引发哮喘。
3. 提高对冷空气的调节机能。春天早晚温差较大，老人和儿童应经常到户外，特别是绿化的小区或公园活动以增强体质。通过皮肤接触或鼻子呼入冷空气，可以锻炼身体对冷空气的调节能力，从而达到增强体质的效果。坚持用冷水洗手洗脸，喝冷开水，可以提高适应寒冷的能力。

4. 适当补钙。春天活动量较大，儿童经常出现因缺钙而腿痛，因此，春天给适当的补钙是必需的。
5. 注意防止消化不良。消化不良大多是因为饮食不当或病菌感染所引起的。食物要尽量可口清淡一些，适合消化吸收，不要吃容易引起过敏的食物，更要注意饮食卫生。婴幼儿胃肠道消化酶不足，可适当补充一些消化酶来帮助消化，或中成药进行调理。

6. 及时接种有关疫苗。春季是儿童打预防针比较集中的时期，给孩子按一定的程序注射预防针，可提高其免疫力，增强抵抗疾病的能力。

院办

春季养生小常识



春季是个春意盎然、鸟语花香、百花齐放的美好季节，春季人体阳气旺盛，虽然气温有所攀升，但是仍有寒气残留，防寒防风仍不可懈怠。除此，春季养生应以养肝为主，饮食方面应少吃酸性、辛辣食物，宜吃些凉性、甜味食物。春季气候仍然干燥，补充水分也是很必要的。除此之外，春季有哪些养生小常识呢？

1. 每天坚持多喝水
每天坚持多喝水，能够增强身体系统的循环速度，缓解紧张的身体机能，提升预警能力和能量消耗。

2. 不要急于减穿衣服
春天因气候变化大，加上阳光普照，常让人忽略初春的善变与寒冷。因此衣着最好慢慢减少，不要一下子换上夏季的短袖短裤，寒邪伤肺，容易导致鼻塞、咳嗽、感冒等，尤其中老年人不要急于减穿衣服。大家都知道“春捂秋冻”，捂的度就是不能过汗，如果天气很热了还里三层外三层的捂着，出很多汗就不好了。

3. 早上梳头、晚上泡脚
《养生论》说：“春三月，每朝梳头一二百下，至夜卧时，用热汤下盐一撮，洗膝下至足方卧，以泄风毒脚气，勿令壅滞。”就是说，春天早上梳头，晚上用淡盐水泡脚，能促进人体气血运行，保健防病。

4. 晚睡早起，不可恋床
春季养生在睡眠上要保持“晚睡早起”的习惯。晚点睡觉指晚上9

院办

弘扬传统文化 服务大众健康

杏林春暖

中国邮政广告·丰县版 丰县中医院报 准印证号：苏徐准字（97）第062号
中邮专送 内部发行 免费交流 2018年3月26日 第1期（总第41期）

加强中医专科建设 发挥中医特色优势

丰县中医院网址：
<http://www.fxzyyy.com>



丰县中医院微信公众号

我院召开2017年度组织生活会并进行党员民主评议



2月28日下午，我院在7楼会议室召开了2017年度组织生活会并进行党员民主评议工作。会上，菅院长首先带领全体党员学习习近平新时代中国特色社会主义思想。会上，菅院长首先带领全体党员学习习近平新时代中国特色社会主义思想。会上，菅院长首先带领全体党员学习习近平新时代中国特色社会主义思想。会上，菅院长首先带领全体党员学习习近平新时代中国特色社会主义思想。

通过开展组织生活会和民主评议活动，使广大党员干部思想认识和党性意识得到了进一步提高，加深了对习近平新时代中国特色社会主义思想的理解，明确了新形势下党员的思想建设和作风建设要求，增强了发挥共产党员的先锋模范作用自觉性和责任感。医院党支部、各党小组、科室能实际出发，实事求是，改革创新，真抓实干，讲求实效，深入基层研究解决工作中的困难和问题，切实提高为人民服务、为基层服务的意识。



院办

我院与太平洋保险公司正式签约成为丰县首家道路交通事故救助定点医院



3月9日，丰县中医院——太平洋财产保险公司道路交通事故救助定点医院签约仪式在我院7楼会议室举行，标志着我院成为太平洋财产保险公司道路交通事故救助定点医院，这也是丰县首家道路交通事故救助定点医院。

签约之后，我院将为购买太平洋保险的交通事故伤员提供以下服务：
1. 救护车免费接送（丰县县区）；
2. 急诊中心开设绿色通道，对于需要住院的伤员先行检查和治疗；
3. 免收住院预交费用；
4. 当伤者签署《提前给付申请书》后，住院期间的诊疗费用由太平洋财产保险公司根据事故责任比例和保险条款规定直接和医院结算。此次和太平洋财产保险公司进行深层次合作，将开辟交通事故伤员救治的“绿色通道”，减少中间环节，提高救治效率，减少伤员的痛苦，为事故伤员提供更加优质的医疗服务。

院办

丰县中医院开展“党群心连心，‘益’起过大年”义诊活动



组织开展“党群心连心，‘益’起过大年”活动，组织党员干部为前来咨询、就诊的居民免费测量血压，耐心地回答他们提出的问题，并为他们提供健康指导、发放健康宣传材料。

此次义诊活动受到了群众的热烈欢迎，得到了一致好评，取得了良好的效果。

院办

我院开展科普活动进社区进农村公益活动



公益活动，我院于3月13日、3月15日，组织医护人员到师寨镇谢屯村及和丰园社区开展义诊活动。我院医护人员携带听诊器、血压计、血糖仪等常用医疗设备，为群众提供健康体检、解答咨询、发放健康知识资料。

此次公益活动，既为群众提供了健康体检，又宣传普及了中医健康知识，受到了群众的欢迎。

院办

丰县中医医院肛肠科简介

丰县中医医院肛肠科是徐州市中临床重点专科,创建于2007年,本专科采用中西医结合疗法治疗肛肠科疾病独具特色,疗效显著,近几年来,已逐步成为丰县地区肛肠疾病专业的诊疗中心。

中医院肛肠科目前有专科医生4人(女专科医生2名),专科护士8人,其中副主任医师2人,主治医师2人,先后在徐州市中医院肛肠科、徐州市四院肛肠科、上海龙华医院肛肠科进修学习,科室配置有手术室,换药室,检查室,电子肠镜室,中药制剂室,拥有激光治疗仪,微波治疗仪,电子肠镜,全自动熏蒸椅等先进的诊疗设备。

近四年来,我科制定实施了丰县中医医院肛肠疾病诊疗规范,充分利用专科历史形成的优势和特色,研制的痔冲洗液,对内痔外痔及肛门手术后的消肿止痛

肛肠科



痔疮患者饮食小常识

一般痔疮患者饮食调节很重要,饮食调节是痔疮预防、减轻痔疮症状、减少痔疮复发的重要因素。不管是保守治疗、还是手术后,医师常常会给患者交代注意饮食。

痔疮吃什么好
1. 宜常取食易于消化、质地较软的食物;
2. 宜食用富含纤维素的食物,如新鲜蔬菜、水果、银耳和海带等,力求大便通畅;

3. 宜摄取具有润肠作用的食物,如:梨、香蕉、菠菜、蜂蜜、芝麻油及其他植物油、动物油;
4. 宜选用质地偏凉的食物,如:黄瓜、苦瓜、冬瓜、西瓜、藕、笋、芹菜、菠菜、茄子、丝瓜、蘑菇、鸭蛋和鸭肉等,以免加重内热而导致便血;

5. 久治不愈、长期出血、体虚者,宜适当给以滋补性食品,如桂圆、红枣、莲子、百合、牛奶、芝麻、蜂蜜和核桃等。
长痔疮不能吃什么
避免吃辛辣刺激性食物,避免饮酒,防止便秘。在发作期要少食或不食富有刺激性的辛辣食物,如白酒、黄酒、辣椒、生姜、桂圆、茴香、葱、蒜等。因为这些食物可刺激直肠和肛

的黏膜,加重痔的出血、脱出症状。下面为患者朋友们介绍几款常用的膳食疗法。

1. 马齿苋粥
原料:马齿苋2大把、粳米100克。
制作:将马齿苋洗净切细,待粳米粥将熟时放入马齿苋稍煮即成。
用法:空腹淡食。
功效:清热解毒,祛湿。主治热痢、便血、肛门肿痛。

2. 苏子麻仁粥
原料:紫苏子、火麻仁各10-15克,粳米100克。
制作:先将紫苏子、火麻仁捣烂如泥,然后加水慢研,滤去渣滓。再同粳米煮为稀粥食用。
用法:每日2次,2-3日为1个疗程。
功效:润肠通便。主治阴虚便秘、年老体虚便秘。

3. 绿豆银耳羹
原料:绿豆30克,银耳10克,白糖适量。
制作:将银耳洗净,浸泡2小时,与绿豆炖熟,加入白糖即可。
用法:每日1-2次,宜四季服用。
功效:润肠、通便,养血。主治大便便秘、便血鲜红。

温馨提示:如饮食疗法效果不大的患者,应及时到医院治疗,不能只依靠饮食。
肛肠科

丰县中医医院骨伤科简介

丰县中医医院骨伤科,为本院的特色科室,是市级临床重点专科,技术力量雄厚,始终坚持突出中国传统医学特色,积极引进现代科学技术,走出了一条具有中西医结合特色的发展之路,人才队伍飞速发展,科室规模不断扩大。现有主任中医师一名,副主任(中)医师二名,主治(中)医师三名,住院医师三名,人员结构合理。科室拥有大型C型臂、骨科电动牵引专用手术床、床边X光机,骨科治疗仪、微创技术广泛开展:采用小型透视机等一系列先进设备。科主任史德举主任中医师是县级医疗事故鉴定组专家成员,从事骨伤科专业20余年,具有丰富的临床经验和教学、科研能力。全科在史德举主任的带领下在脊柱外科、创伤外科、关节外科等领域均达到县内领先水平,每年完成手术300余台。

本科充分发挥中

骨伤科

骨折康复护理的误区

骨折是常见的外科疾病,患者除了要及时入院治疗,出院后的居家护理以及各种康复训练都很重要。然而,很多人不了解骨折护理的注意事项,可能会走入一些误区。下面,我们就来看看骨折护理有哪些常见的误区需要大家注意。

误区一:骨折后多服钙片
生活中,许多人认为骨折的伤者应大量服用钙片,让其早日康复。这种说法是缺乏科学根据的。因为,一般正常饮食所摄入的钙盐就能满足生理上的需要。再者,骨折的发生多由创伤或其它病因所致,并非由身体缺钙引起的。

恰恰相反,在骨折发生后,骨折的断端还会释放出大量的钙质。同时,由于伤者长时间卧床很容易造成全身或局部骨骼脱钙。这些游离钙被吸收入血,使血钙的含量增高,使肾脏代谢负担增大。

况且,病人若长期卧床,尿液排出不畅,就可能发生尿路结石,这种不良后果在生活中并非少见。

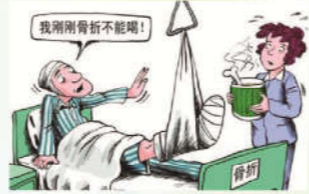
此外,大量地服用钙剂还能引起胃酸减少、消化不良及呕吐腹泻等胃肠道症状,这些不良反应很容

易造成患者的营养障碍,反会影响骨折的愈合。因此,骨折后过多服用钙片是无益的。

误区二:早期就喝骨头汤
饮食配合原则上以清淡为主,如蔬菜、蛋类、豆制品、水果、鱼汤、瘦肉等,忌食酸辣、燥热、油腻,尤不可过早施以肥腻滋补之品,如骨头汤、肥鸡、炖水鱼等,否则瘀血积滞,难以消散,必致拖延病程,使骨痂生长迟缓,影响日后关节功能的恢复。

有些人认为,骨折后多吃肉骨头,可使骨折早期愈合。其实不然,现代医学经过多次实践证明,骨折病人多吃肉骨头,非但不能早期愈合,反而会使骨折愈合时间推迟。若骨折后大量喝骨头汤,会促使骨质内无机质成分增高,导致骨质内有机质的比例失调,会对骨折的早期愈合产生阻碍作用。

骨伤科



传播中医知识 打造健康生活

丰县中医医院内分泌科简介

丰县中医医院内分泌科是医院一线临床科室,成立于2006年,包括内分泌门诊,内分泌病房。科室人才梯队合理,现有主任医师一名,主治医师四名,主管护师三名,糖尿病专科护士三名。医疗设备先进,于2011年开展胰岛素泵治疗,现拥有胰岛素泵10台,有智能血糖仪及瞬感动态血糖监测仪,已治疗几千余人,积累了一定的临床经验。科室常年开展快速血糖监测,动态血糖监测,糖尿病及其并发症监测及筛查,早期糖尿病肾病筛查及

内分泌科

血糖仪测血糖的误区



测定值波动很大,而自己觉得每天的饮食、运动及药量管理的都非常好,这是为什么呢,会不会血糖仪牌子不够好,或是血糖仪坏了吧?

当然,当血糖波动非常大时,上述原因也是可能的,但我们先不要着急,以下几方面可以帮助查找血糖测定波动大的原因。

1. 采血方法不正确
测定手指血糖时,采血时由于进针深度不够,指血少,用力挤压手指后会促使组织液混入血液,血液被稀释,从而使血糖测量值偏低。

正确方法:采指血时,进针深度要适当,使血液自然流出,避免挤压手指。最好将第一滴血用棉棒拭去,因为第一滴血往往含有更多的组织液,可能会影响检测结果。

2. 不同采血时间,血糖存在差异
我们的机体血糖受各种因素影响如饮食、运动、睡眠、情绪等等,处于不断变化当中,有时甚至波动很大。

同样是空腹状态,早晨6点和早晨9点的血糖值就不一样;同理,餐后1小时和餐后2小时的血糖也不一样。睡眠不佳或情绪激动均会使血糖升高。

正确方法:大家在家里监测血糖,或者对

随着健康意识的提高,糖尿病患者对自身的血糖管理越发严格,血糖仪已经成为糖友的必备工具,也经常听到患者说,血糖

比数据时,尽量固定在每天同一时间,测血糖之前尽量保持情绪稳定。

3. 消毒剂选用不当
用碘酒或碘伏消毒,后者会与试纸起反应,导致测试结果偏高。

正确方法:采血时使用75%酒精消毒,而且要等酒精干透后再测试,以免酒精稀释血液。

4. 血糖仪与试纸条代码不一致
市面上有不同型号的血糖仪,有些血糖仪需要手动输入校正码,那就需要先进行核对,看看血糖仪屏幕上显示的代码与试纸盒上的代码是否一致。如果发现不一致,必须要对血糖仪进行调试,使血糖仪显示的代码与试纸盒上的代码相一致。当然,糖友也可以选择购买免调码血糖仪,机器自动识别条码,无需手动输入代码校正。

正确方法:拿到一台新的血糖仪时,首先要确认这台血糖仪是否需要人工调码。若是需要调码的血糖仪,在每启用一盒新的血糖试纸时,糖友先要根据试纸盒上的代码对血糖仪进行调码,使血糖仪和试纸匹配。

5. 试纸存放不当或已过有效期导致变质
我们测定血糖的试纸条很容易受到温度、湿度、光线、化学物质和空气氧化等因素的影响。若试纸发生变质,测定结果自然不准了。

正确方法:试纸要密封,置于干燥阴凉的地方储存,注意防潮避光。超过有效期的试纸要及时更换。最好选购单包装的试纸条。测试时手指不要触摸试纸条的测试区。

内分泌科

丰县中医医院针灸科简介

我院针灸科始建于1987年,是以临床为中心,集医疗教学为一体的徐州市中医临床重点专科,在苏鲁豫皖交界区享有较高的声誉。科室目前在监护床位3张,病床48张,全科室共有医护人员18名,其中主任医师1名,主治医师4名,主管护师2名,护士6名。设有特色治疗组4个:针灸组、艾灸组、小儿推拿组、妇科(乳腺疾病)针推组。本科在治疗老年性骨与关节疼痛、颈肩腰腿痛的非手术治疗,带状疱疹及后遗神经痛、类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、面瘫(面神经炎)、中药贴敷治疗呼吸性疾病、艾灸法治风湿性疾病,颈性眩晕、顽固性呃逆、膝关节积液、老年性便秘、小儿推拿治疗发热、腹泻及咳嗽等疾患有良好的治疗效果。

近几年来,医院不断加大本科室的设备更新与提高,现有设备 TDP 灯、中频治疗仪、电针仪、FENS 治疗仪(日本)、干扰波治疗仪(韩国)、偏振光治疗仪、超短波治疗仪、超声波治疗仪、红光红光治疗仪、蓝光治疗仪、腰椎牵引床、颈椎牵引架等设备水平已近省市级理疗科。

目前针灸科开展以下常用专科

技术:针刺术、三棱针、皮肤针、梅花针治疗术、浮针治疗术、中药贴敷法、中药热熨法、艾灸法、针刀治疗术、神经阻滞法、闭合关节冲洗法。现已开展的综合治疗项目有:1、超短波治疗仪、激光照射治疗仪、头波针结合针药治疗面瘫, TDP 照射结合神经阻滞, 艾灸治疗带状疱疹及后遗神经痛, 针刺颈部夹脊结合手法松解治疗颈椎病, 夹脊加 TENS 配合中药治疗腰腿痛, 针刀结合关节注射治疗膝骨关节炎, 关节闭合冲洗配合中药治疗慢性滑膜炎, 红外光超短波配合微针治疗面瘫, 穴位注射配合中药治疗顽固性呃逆, 中药穴位贴敷治疗慢性呼吸性疾病。

针灸科带头人贾仰春主任中医师, 1988年毕业于南京中医学院, 三十年的临床工作中, 积累了丰富的经验, 擅长用中西医结合的方法治疗本专业的常见病和疑难杂症。

在新形势下, 我院针灸科在院领导大力支持下, 积极寻找新的增长点, 与兄弟科室合作开展新业务, 争取用更加优质的服务回报社会, 回报患者。

针灸科

小儿推拿的作用



高恢复, 让孩子有了抵抗疾病的能力, 可以帮助身体顺利度过病邪的再次侵袭。

2. 小儿推拿调理范围很广, 可以对发热、咳嗽、感冒、哮喘、腹痛、腹泻、便秘、厌食、疳积(营养不良)、遗尿、近视等多种常见病有良好的作用。

3. 未病先防, 提高小儿对疾病的抵抗力。

4. 可以帮助小儿调整因长期输液、饮食及生活习惯等所形成的亚健康体质。普及小儿推拿, 对小儿的医疗保健将起到很好的医疗作用, 值得提倡与推广。小儿推拿适用病症有哪些?

小儿推拿针对的病症种类很多, 范围很广, 小到伤风感冒、咳嗽, 大到胃痛、呕吐等肠胃疾病和哮喘、近视等。

针灸科