

精心呵护 中西并进 保障妇婴健康 ——梅州市中医院妇产科

市中医院妇产科位于门诊部A栋2楼及住院部B栋2楼,现有医护人员49人,开放床位50张,专业技术实力雄厚,梯队化管理严谨,各类专业技术人才齐备,是一个集妇科、产科、计划生育为一体、医教研全面发展的综合性临床科室。

科室配备腹腔镜、宫腔镜、胎儿监护系统、阴道镜等设备,同时秉承中医特色,将针灸、理疗、敷贴、耳穴压豆、中药等多种方法应用于不孕不育、月经不调、妊娠剧痛等各类疾病的临床治疗,充分发挥中西医结合优势,为粤港澳大湾区群众提供优质的医疗服务。

2018年11月,梅州市中医院危急重症产妇救治中心成立,并与梅州市40余家市、县、镇级医院签订了危急重症产妇救治协作医院的关系。



市中医院妇产科位于门诊部A栋2楼及住院部B栋2楼,现有医护人员49人,开放床位50张,专业技术实力雄厚,梯队化管理严谨,各类专业技术人才齐备,是一个集妇科、产科、计划生育为一体、医教研全面发展的综合性临床科室。

科室配备腹腔镜、宫腔镜、胎儿监护系统、阴道镜等设备,同时秉承中医特色,将针灸、理疗、敷贴、耳穴压豆、中药等多种方法应用于不孕不育、月经不调、妊娠剧痛等各类疾病的临床治疗,充分发挥中西医结合优势,为粤港澳大湾区群众提供优质的医疗服务。

2018年11月,梅州市中医院危急重症产妇救治中心成立,并与梅州市40余家市、县、镇级医院签订了危急重症产妇救治协作医院的关系。

注重人才培养 提升业务水平

科室注重人才培养,定期在科室开展知识讲堂及技能培训,提高科室医护人员的业务水平。坚持每周二科室小讲课,提升整体素质,坚持每周六三级查房,由中医副主任医师参与并进行点评,结合本科室个人专长特点,选派业务骨干到上级医院参加培训及学术会议,用新的理论指导临床,提高业务水平;手把手开展场景模拟培训,如新生儿窒息抢救、产后出血等。

开展学科协作 优化诊疗流程

建立了完善的院内外多学科专家会诊制度,组建了以产科医师为主,并包括产科、儿科、重症医学科、内

盆底防治中心

盆底肌是女性最重要的功能肌肉群之一,对女性怀孕生育、脏器支撑等具有重要作用。有资料显示,在我国已婚女性中,30岁以上的女性45%有不同程度的盆底功能障碍,40岁以上妇女则有大约50%存在不同程度的尿失禁及盆底功能障碍性疾病。

妊娠期间,随着子宫增大,胎儿体重逐渐增加,盆底肌承受的压力逐渐增大,雌激素增高,血清松弛

素水平升高,体内I、III型胶原蛋白降低,盆底肌肉逐渐松弛。

及时的康复训练有利于盆底损伤修复,有助于产妇身材恢复并改善产后阴道松弛。我院盆底防治

中心位于A栋2楼,通过生物低频电刺激、生物反馈训练、盆底肌肉

kegel训练,针对排尿异常、脏器脱垂、性功能障碍,慢性盆腔痛,便秘,子宫复旧不良,术后恢复,乳汁分泌不足、乳胀等进行治疗及预防,在运用盆底康复治疗仪进行物理治疗的同时,结合中药内服、艾灸、雷火灸、经皮电刺激、手指点穴、按摩推拿、中药贴敷等中医治疗方法,提高疗效。

医师风采



蔡利平 副主任医师

毕业于青海医学院临床医学系本科,有丰富的妇产科经验及精湛的技术,对妇产科疾病的诊断和处理有高超的本领和独到的见解,全面深入地研究了妇产科各种疑难病。有多项科研立项,其中宫腔注药治疗子宫出血的发明获得市科技进步奖,是我市妇产科微创手术的开拓者,擅长诊治妇科肿瘤、内分泌疾病、子宫异常出血、老年妇科、不孕、复发性流产、产科等妇产科疑难杂症。



★

陈梅英 副主任医师

梅州市中医院妇产科副主任,副主任医师。产科及生殖医学科首席专家,广东省中医药学会整合生殖医学专业委员会会员,梅州市妇幼健康服务专家库成员,广东省中医药学会妇幼保健协会委员,梅州市医学会生殖医学分会第一届委员会常务委员。

从事妇产科工作20余年,有丰富的临床经验,擅长于妊娠期糖尿病、高血压、甲状腺疾病等高危妊娠的诊治;子宫疤痕憩室诊治;预防;宫颈松弛环扎术,不孕不育症,子宫异常出血,妇科内分泌疾病治疗;妇科肿瘤诊治,腹腔镜,宫腔镜微创手术,妊娠合并妇科肿瘤等手术。

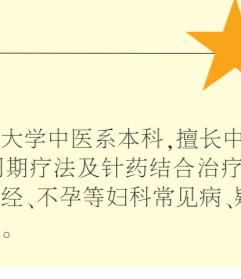


★

赖文君 副主任医师

梅州市中医院医务科副主任。梅州市医学会生殖医学分会委员会委员,广东省中西医结合学会围手术期专业委员会委员。2003年毕业于广东医科大学临床医学本科,曾在广州医学院附属第三医院高危产科及中山大学附属肿瘤医院妇科肿瘤进修。

擅长各种妇科炎症、不孕不育、流产、子宫异常出血、妇科肿瘤、高危产科的诊治工作颇有心得,妇科腹腔镜、宫腔镜等微创手术及妇科肿瘤手术。



★

林紫瑜 副主任医师

毕业于南方医科大学临床医学系。曾到广州中山大学附属第二医院进修妇科内分泌及产科、广州中山大学附属第一医院进修妇科内窥镜手术。精通不孕不育症的检查和治疗,擅长妇科各种疾病的检查及治疗、产科各种疾病诊治。

2019年3月

院内制剂



结肠康片
Jiechangkang Pian

【成份】白芍、黄芪、青皮、白术、茵陈等。
【功能主治】平肝补脾,祛湿解毒,理气止痛,适用于结肠运动、分泌功能障碍性疾病及结肠炎等。

【用法用量】口服。一次4-6片,一日3次。餐前服。

【规格】每片重0.23g

【包装规格】100片/瓶

【贮藏】密封。

【有效期】12个月

【批准文号】粤药制字Z20070973

名医工作室



2019年1月10日,广东省中医院黄健玲教授名医工作室在我院挂牌成立,自3月起,广东省中医院妇科专家将每月一次莅临我院中医工作室坐诊,为梅州市广大女性的健康保驾护航。



黄健玲教授 主任医师

广东省中医院妇科主任导师、博士生导师,广东省名中医,第三批全国中医药专家学术继承人,第六批全国中医药专家学术经验指导老师,中华中医药学会妇幼分会常务委员,广东省中医院学会优生优育专业委员会主任委员,广东省中西医结合学会妇产科专业委员会副主任委员,广东省中西医结合学会妇科分会副主委、广东医学科学院妇产科临床学组组长。

擅长:中西医结合治疗盆腔炎,月经失调,不孕症,子宫内膜异位症,妇科肿瘤等疾病。

★妇产科门诊

妇产科门诊位于A栋二楼,配备了先进的阴道镜、LEEP治疗仪、宫腔镜等设备并拥有相应的专业化治疗技术,常规开展门诊宫腔镜检查,无痛手术如人流、清宫、取环等手术,可视人流、B超监测排卵等。在运用西医诊疗方式的同时,我科充分发挥中医特色,配合传统诊疗手段治疗月经病、盆腔炎、输卵管阻塞不孕等。

自2015年12月以来,我科已获得“广东省五一巾帼奖(集体)”,“工人先锋号”,“广东省三八红旗集体”等多项荣誉,我们将坚持以人为民健康服务为中心,以社会效益为导向,以中西医结合为特色,以创建三甲等医院为目标,持续推进科室管理,提高医疗质量,以精心、爱心、细心服务广大群众,为妇婴健康提供坚实保障。

科室开展无创伤阴道分娩法,减少了会阴侧切等对产妇的伤害,在严密细致地观察监护下开展疤痕子宫修复,保障母婴健康,也使我的顺产率明显高于同级医院顺产率。

★妇科特色

开展不孕症、功能性子宫出血、盆腔炎、月经失调、子宫内膜异位症、盆腔粘连等治疗。



陈颐 主任医师

广东省中医院大院妇科主任,主任医师,医学博士,名老中医师承项目继承人。广东省中医院学会妇幼保健学会学术委员,广东省中西医结合学会围手术专业委员会委员,广东省优生优育协会中医药专业委员会副主任委员,中国民族医药学会妇科专业委员会理事。

擅长:妇科炎症(盆腔炎、宫颈炎、输卵管阻塞不孕等)、月经失调等常见妇科疾病。妇科良恶性疾病的常规手术,妇科内窥镜手术(腹腔镜、宫腔镜手术),计划生育手术及其并发症的诊治。常见病盆腔炎、月经失调、不孕症的中西医诊治以及妇科腹腔镜、宫腔镜等手术。



韩丽丽 副主任医师

具有丰富的临床实践经验,是妇科教研室的教学、临床、科研的业务骨干。临床上有解决妇科复杂、疑难技术问题的能力,特别是在更年轻期妇女相关疾病方面有丰富的临床经验。



胡晓霞副教授,主任中医师,硕士研究生导师

第六批全国老中医药专家学术经验继承人,师从省名中医黄健玲教授。从事妇科临床、教学、科研工作,主持或参与省部级、厅局级课题5项,发表论文14篇,参与编著3部。

擅长:固绝经期综合症,盆腔炎、阴道炎、输卵管阻塞不孕,月经失调等常见妇科疾病。计划生育手术及其并发症的诊治,妇科良性疾病的常规手术,妇科内窥镜手术。

★妇科特色

开展不孕症、功能性子宫出血、盆腔炎、月经失调、子宫内膜异位症、盆腔粘连等治疗。

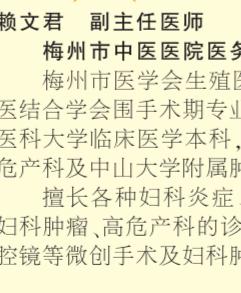


★

陈梅英 副主任医师

梅州市中医院妇产科副主任,副主任医师。产科及生殖医学科首席专家,广东省中医药学会整合生殖医学专业委员会会员,梅州市妇幼健康服务专家库成员,广东省中医药学会妇幼保健协会委员,梅州市医学会生殖医学分会第一届委员会常务委员。

从事妇产科工作20余年,有丰富的临床经验,擅长于妊娠期糖尿病、高血压、甲状腺疾病等高危妊娠的诊治;子宫疤痕憩室诊治;预防;宫颈松弛环扎术,不孕不育症,子宫异常出血,妇科内分泌疾病治疗;妇科肿瘤诊治,腹腔镜,宫腔镜微创手术,妊娠合并妇科肿瘤等手术。



★

赖文君 副主任医师

梅州市中医院医务科副主任。梅州市医学会生殖医学分会委员会委员,广东省中西医结合学会围手术期专业委员会委员。2003年毕业于广东医科大学临床医学本科,曾在广州医学院附属第三医院高危产科及中山大学附属肿瘤医院妇科肿瘤进修。

擅长各种妇科炎症、不孕不育、流产、子宫异常出血、妇科肿瘤、高危产科的诊治工作颇有心得,妇科腹腔镜、宫腔镜等微创手术及妇科肿瘤手术。



★

林紫瑜 副主任医师

毕业于南方医科大学临床医学系。曾到广州中山大学附属第二医院进修妇科内分泌及产科、广州中山大学附属第一医院进修妇科内窥镜手术。精通不孕不育症的检查和治疗,擅长妇科各种疾病的检查及治疗、产科各种疾病诊治。

第3期

梅州市中医院(田家炳医院)主办 医院网址: <http://www.mzhtcm.com> 地址: 梅州市华南大道13号 传真: 0753-2336615

梅州市中医院

MEIZHOU HOSPITAL OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE

梅州市田家炳医院

肇造平基



2019年3月

市委第三巡察组进驻市中医院开展巡察工作

本报讯 根据市委统一部署,2019年3月21日下午,市委第三巡察组巡察市中医院党委工作动员会在院六楼会议室召开。会上,市委第三巡察组组长张德中作了动员讲话,市纪监委常委、市委巡察工作领导小组成员、市纪委常委、市委巡察办主任张均明同志对此次巡察工作提出了明确具体的要求。市中医院党委书记丘锦乾主持会议并作表态发言。

市纪监委驻市卫生健康局纪

检监察组组长吴海奕、市纪监委第三巡察组副组长吴海奕及其他成员,市中医院全体班子成

员、中层以上干部、护士长等近120人参加了会议。

张德中组长强调,自党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央高度重视巡视巡察工作,充分发挥巡察的政治监督、政治导向作用,推动管党治党标本兼治取得重大成效。此次市委决定对梅州市中医院党委工作的高度重视,有利于中医院更加深入地学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想特别是习近平总书记对广东重要指示讲话和重要指示批示精神,增强“四个意识”,坚定“四个自信”,做到“两个维护”。张均明主任在会上传达了市委第三巡察组巡察市中医院党委工作动员会召

开会议并作表态发言。

丘锦乾书记在会上表

态,全体党

员干部要讲政治,从党的事业出发,

严守纪律要求,强化责任担当,把配

合巡察工作摆在重要位置,坚决支持

和积极配合巡察组开展工

作,对巡察组提出的问题和整改意

见,能立即整改的,要立行立改,需

下一步进行整改的,要落实责任,逐

项做好整改。我院将以此次巡

察为契机,牢固树立“四个意识”,坚

定“四个自信”,做到“两个维护”,切

实按照习近平总书记对广东工作的重要讲话指示批示精神,以及省市全会精神,切实利用好巡察成果,不断推动我院党的建设和改革发展取得新的更大成效,为实施健康梅州战略、建设中

医药强市作出新的贡献。

丘锦乾书记在会上表

态,全体党

员干部要讲政治,从党的事业出发,

严守纪律要求,强化责任担当,把配

我院已开展残疾评定服务及劳动能力鉴定服务

残疾评定服务

为方便群众就近就地接受专业医院的残疾评定服务,满足基层的残疾评定需求,2018年11月,我院经省残联批准设为残疾评定定点机构,评定类别为听力、言语、视力、智力、肢体等残疾,一骨科刘奕宇主治医师,儿科郑玲玲主治医师,耳鼻喉科刘一真主治医师,眼科刘海副主任医师,康复科梁志安副主任医师为残疾评定专家。

听力残疾是指由于各种原因导致双耳不同程度的听力丧失,听不到或听不清周围环境声及言语声(经治疗一年以上不愈者)。听力残疾包括:听力完全丧失及有残留听力但辨音不清,不能进行听说交往两类。

言语残疾是指由于各种原因导致的言语障碍(经治疗一年以上不愈者),而不能进行正常的语言交往活动。言语残疾包括:语言能力完全丧失及语言能力部分丧失,不能进行正常语言交往两类。

肢体残疾是指由于人体运动系统的结构、功能损伤造成四肢残疾或四肢、躯干麻痹、畸形等而致人体运动功能不同程度的丧失以及活动受限或参与的局限。包括:上肢或下肢因伤、病或发育异常所致的缺失、畸形或功能障碍;脊柱因伤、病或发育异常所致的畸形功能障碍(脊柱侧弯45度以上者);以及周围神经因伤、病或发育异常造成的躯干或四肢的功能障碍。

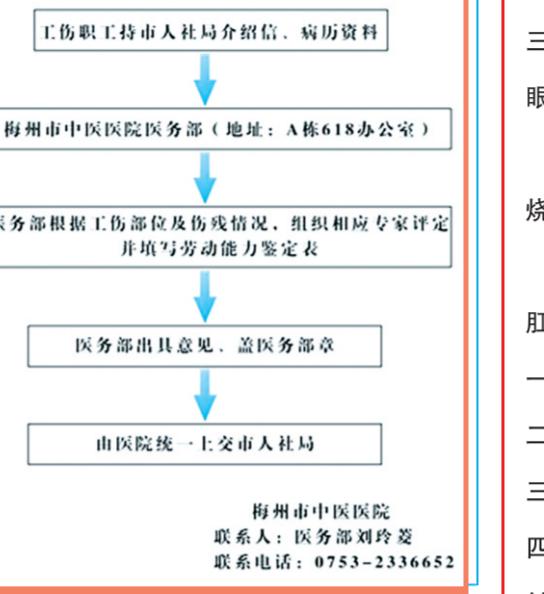
劳动能力鉴定服务

2019年3月,梅州市劳动能力鉴定委员会复函同意我院开展劳动能力鉴定服务,我院共25名专家入选劳动能力鉴定医疗卫生专家库。

劳动能力鉴定是通过对一个人从事体力工作的能力的鉴定,确定其劳动能力丧失的程度。

劳动能力鉴定服务流程如下:

梅州市中医院开展劳动能力鉴定服务指南



梅州市中医院
联系人:医务部刘玲菱
联系电话:0753-2336652

腹腔热灌注治疗腹盆腔转移瘤并积液显奇效

患者杨某,中年女性,2年前在外院确诊卵巢癌并行姑息减瘤手术,术后做了4程化疗,2月前患者发现肚子越来越胀,像“十月怀胎”一样,来我院检查提示腹盆腔大量积液,多发转移瘤,行腹盆腔热灌注治疗。术后2个月复查,腹水完全消失,肿瘤结节消失;患者自觉腹胀完全缓解,效果显著。



气管插管全麻下行腹腔热灌注治疗。恶性腹腔积液通常是消化道、生殖系统等部位恶性肿瘤的症状之一,是恶性肿瘤的治疗中相对棘手的问题,也是影响患者生活质量的一大因素。其原理是肿瘤损伤浆膜引起毛细血管通透性增加,或肿瘤压迫血管和淋巴管导致栓塞,于是积液往往像“泉水”一样源源不断。在常规的全身治疗中,部分患者由于病情恶化不能实施全身化疗,只能在达到一定程度后,依靠穿刺引流短期缓解症状,然而实施穿刺引流可能带来水电解质失衡、蛋白丢失、穿刺部位种植等并发症,多次反复穿刺甚至可能发生感染,为治疗增加难度。

如今,梅州市中医院(田家炳医院)肿瘤科已成熟开展体腔热灌注治疗,为恶性胸腹腔积液的治疗添加了新手段。

肿瘤细胞为分化不成熟的细

胞,对热能敏感,在43°C的温度下会产生不可逆的损害致使肿瘤细胞凋亡,而人体的正常细胞同样的温度下可维持1小时不受到致命性损害,这是热疗的原理。

腹腔热灌注治疗集热疗和大容量液体对腹腔的机械灌洗作用于一体,热敏感的肿瘤细胞一部分被“热死”,一部分被冲刷走,从而达到治疗效果。根据患者的病情,还可以在灌注液中加入合适的化疗药物,首先较高的温度有利于药物的扩散与吸收,其次由于腹腔化疗药物首先经门脉系统吸收入肝胆代谢。此外,我科积极开展微创治疗,如射频消融、微波消融、载药微球栓塞、动脉灌注化疗塞、动脉灌注化疗、放射性粒子植入、胆道肿瘤消融、腹腔镜微创手术等,治疗效果受到广大患者的一致肯定。(肿瘤科)

科室电话:0753-2336697
腹腔热灌注化疗主要适应症:
1.肿瘤细胞为分化不成熟的细

我院二内科荣获“梅州市三八红旗集体”荣誉称号

本报讯 近日,我院二内科获得梅州市妇女联合会授予的“三八红旗集体”荣誉称号,这是二内科23名女职工用辛勤劳动和汗水浇筑的成果。

二内科位于B栋5楼,开放病床45张,现有医护人员30名,其中女职工有23人,是名副其实的“巾帼岗”。她们在平凡的工作岗位上辛勤耕耘、默默奉献,以实际行动展现了新时期医疗战线上的巾帼文明之风。

不忘初心,牢记使命

《中国医师宣言》和《南丁格尔誓言》是二内科姐妹们的庄严承诺,多年来,她们将救死扶伤,使患者尽快康复作为自己的神圣使命,无论是严寒还是酷暑,无论值班还是休班,只要患者需要,她们总是以最快的速度出现在工作岗位上。很多怀孕女职工坚持在临床一线工作直至生产,部分同志产后主动提前返回工作岗位,勤勤恳恳,毫无怨言。微笑总是在每个医护人员的脸上,关切的问候,耐心的解释,反复的开导,娴熟的操作,消除了解除了患者们对医院的陌生和恐惧。

刻苦钻研,发展传承

韩文聪护士长既是严格要求的科室领导,也是以身作则的大姐头。随着医院的转型,她积极学习中医知识,参加全国中医骨干培训,并带领团队开展中医护理工作。如开展踝躁针灸治疗,在头晕头痛患者的应用,减轻患者痛苦,缩短了住院时间;将中药热熨用于中风患者的康复护理取得显著效果;在子午流注学说基础上热奄包与大黄袋应用于卒中后便秘患者,疗效显著。

精心护理,全心服务

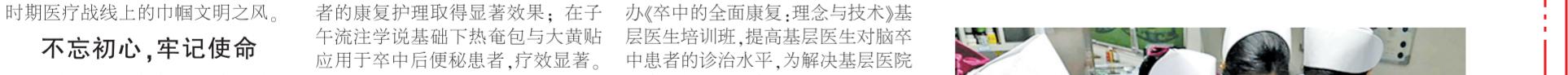
以病人为中心的服务理念,造就了一支思想好、业务精、作风硬的医疗队伍,充分体现了新时代女性的特点,护士姐妹们一直在“深、细、上下功夫”。工作中以女性的细心与温情,急人之所急,想人之所想,待人以待己,热情周到。尤其在抢救急危重症、慢性阻塞性肺疾病急性发作时,不怕苦、不怕累,全力抢救,精心护理,真正体现了医护工作的平凡与崇高。自2016年6月开科以来,我科收治中风患者近200例,成功抢救急救性

脑梗死患者30多例,抢救成功率100%。共同发展,大爱无疆

全体医护人员响应市卫计局“支医扶贫、共同发展”的号召,利用休息时间到缺医少药的山区义诊、发送药物20余次,为广大百姓送去温暖和关爱。去年7月,医院启动卒中中心,并与多家基层医院签订医疗协作协议。去年10月,科室与市红十字会联合举办卒中的全面康复;理念与技术”基层医生培训,提高基层医生对脑卒中患者的诊治水平,为解决基层医院医疗困惑提供了帮助。

为提高百姓的健康意识,我科还为住院病人开展专题健康讲座,同时开展中风及慢性阻塞性肺疾病工作坊,采用动机式健康宣教方法,既提高了患者的就医感受和满意度,也科普了相关疾病知识。除此之外,科室还建立了卒中患者延续性护理回访登记表,通过电话回访、家庭访谈等把护理服务延伸到家庭与社区。

日复一日的坚持和奉献,让梅州市中医院二内科在人民群众中拥有了良好的口碑,期间曾获得“广东省红十字会脑卒中治疗康复基金定



医护人员互相探讨钻研中医技术

节气养生

惊蛰·起居宜暖 饮食宜温 运动宜缓



惊蛰在每年公历3月6日前后,是二十四节气中的第三个节气。“惊”是惊醒,惊动之意;“蛰”是“蛰伏”之意。“惊蛰”的意思是说春雷始鸣,惊醒了蛰伏于地下冬眠的昆虫。《月令七十二候集解》中说:“二月节,万物出乎震,震为雷,故曰惊蛰。是蛰虫惊而出走矣。”所以惊蛰是万物复苏、春暖花开的季节。

按照一般气候规律,惊蛰前后全国各地天气已开始转暖,雨水渐多。与其他节气相比,惊蛰时的气温回升是全年最快的。此时人体的肝阳之气渐升,阴血相对不足,养生应顺乎阳气的升发,万物生始的特点,使自身的精神、情志、气血也如春日一样舒展畅达,生机盎然。因此,惊蛰时保健养生要遵循以下要点。

惊蛰养生食谱

状态,特别是关节和肌肉还没有得到充分的舒展,因此此时不宜进行激烈的运动,应选择走路、慢跑、太极拳等比较和缓的运动方式。另外,放风筝也是特别适合在春天里进行的一种运动,大家不妨一试。因为冬季里人们久居室内,趁惊蛰阳气生发之际,到旷野郊外去放风筝,可以在享受大自然美景的同时,使身体各部位得到锻炼,加快人体血液循环,促进新陈代谢,使机体顺应自然界阳气生发的特点。(治未病科)

饮食宜温

惊蛰时节,人的肝气旺盛,往往易出现头目胀痛、面红目赤、急躁易怒、血压升高等表现。因此要注意避免过量饮酒、熬夜,随时保持心平气和,不要大悲大喜,戒躁戒怒,否则肝气升腾太快,易患眩晕、中风之病。

由于秋冬为储存能量,人们往往进补过多,因此建议仲春气温回暖之时减少肉类摄入,多食清淡应季食物,如春笋、芹菜等。春天容易出现皮肤干燥、干咳等津液不足的表现,这是因为气温上升,津液流失导致,因此可食梨润肺生津,民谚亦有惊蛰吃梨的说法。梨吃法多样,生食、蒸煮、榨汁等,但在春季最好以冰糖煮制,可避免食物冰凉防止胃寒和降而出现胃部不适。

惊蛰是阳气升发的季节,在饮食上宜吃温热的食物以壮阳,如韭菜、洋葱、大蒜、魔芋、香菜、生姜、葱等。春天容易出现汗孔堵塞,汗腺和血管也逐渐扩张,汗腺分泌同步增多,表皮所需血液也有所增加。但人体内血液总量相对稳定,供应外周的血液增多了,流向大脑的血液就会相对减少,使大脑受到某种抑制,出现“春困”现象。

进入惊蛰之后,随着天气转暖,人们时常会感到倦困无力,昏昏欲睡,也就是民间所说的“春困”。之所以出现“春困”,是因为人体的皮肤在冬天里受到寒冷刺激,毛细血管收缩,汗腺和毛孔闭合,随着惊蛰时气温慢慢升高,人体皮肤的毛孔、汗腺和血管也逐渐扩张,汗腺分泌增多,表皮所需血液也有所增加。但人体内血液总量

同样有辛散力量作用的菜品可选择。但是此类食物都属于草木之气,而肉类为“腥”之气,为肉字旁,如今“肉”字旁为“腥”,为肉字旁化后的样子。荤菜类油汽较重,不宜多吃,多吃易令人神昏。同时可以每天饮用冲泡的玫瑰花水,以起到疏肝解郁、养颜美容的作用。

另外,惊蛰时还应遵循“春日宜省酸增甘,以养脾气”的养生原则,多吃些性温味甘的食物以健脾,这些食物包括糯米、黑米、高粱、燕麦、南瓜、扁豆、红枣、桂圆、核桃、栗子等。

运动宜缓

惊蛰过后,自然界呈现复苏之势,人也同自然界其他生物一样,身体各脏器的功能都还未恢复到最佳状态。

进入惊蛰之后,随着天气转暖,人们时常会感到倦困无力,昏昏欲睡,也就是民间所说的“春困”。之所以出现“春困”,是因为人体的皮肤在冬天里受到寒冷刺激,毛细血管收缩,汗腺和毛孔闭合,随着惊蛰时气温慢慢升高,人体皮肤的毛孔、汗腺和血管也逐渐扩张,汗腺分泌增多,表皮所需血液也有所增加。但人体内血液总量

同样有辛散力量作用的菜品可选择。但是此类食物都属于草木之气,而肉类为“腥”之气,为肉字旁化后的样子。荤菜类油汽较重,不宜多吃,多吃易令人神昏。同时可以每天饮用冲泡的玫瑰花水,以起到疏肝解郁、养颜美容的作用。

另外,惊蛰时还应遵循“春日宜省酸增甘,以养脾气”的养生原则,多吃些性温味甘的食物以健脾,这些食物包括糯米、黑米、高粱、燕麦、南瓜、扁豆、红枣、桂圆、核桃、栗子等。

进入惊蛰之后,随着天气转暖,人们时常会感到倦困无力,昏昏欲睡,也就是民间所说的“春困”。之所以出现“春困”,是因为人体的皮肤在冬天里受到寒冷刺激,毛细血管收缩,汗腺和毛孔闭合,随着惊蛰时气温慢慢升高,人体皮肤的毛孔、汗腺和血管也逐渐扩张,汗腺分泌增多,表皮所需血液也有所增加。但人体内血液总量

同样有辛散力量作用的菜品可选择。但是此类食物都属于草木之气,而肉类为“腥”之气,为肉字旁化后的样子。荤菜类油汽较重,不宜多吃,多吃易令人神昏。同时可以每天饮用冲泡的玫瑰花水,以