

民间素有“春捂秋冻,不生杂病”的说法。所谓秋冻,就是在秋季,不要气温稍有下降,就立即增添衣物。适度的秋冻,可以增强人体的抗病能力和耐寒能力,为冬季健康建立第一道安全屏障。如今正值初秋,气温开始下降,却并不寒冷,这是开始秋冻的最佳时机。但如何冻得健康,却大有学问。

■见习记者 陈环

掌握秋冻好过冬

秋冻有度,过犹不及

曾敏今年21岁,平时身体素质就不太好,经常感冒。听闻秋冻能够提高抗病能力和耐寒能力,她也打算试一试。9月下旬,断断续续下了两场秋雨,尽管温度下降不少,但她还是坚持穿短袖和凉鞋。终于,头痛、鼻涕一起袭来,感冒找上了门。

据了解,入秋以来,多家医院、诊所都迎来了感冒患者的小高峰。感冒的人以儿童居多,其次是老人,他们要么因为没及时添加衣物受寒,要么因为衣服穿的过多,在出汗时脱掉导致感冒。尤其是小孩,父母都担心会受凉,早早地给他们穿上厚外套,可多数小孩爱运动,一出汗再脱掉外套,很容易让感冒趁虚而入。

“秋冻是有一定道理,可以让身体逐渐适应外界的气温变化,从而增强耐寒能力。过早地穿衣御寒,到了冬天,耐寒的能力就弱一些。”十堰市太和医院中医科主任、副教授汪雪晴说。

“但秋冻也是相对的,要把握住‘度’,冻

得过头就容易感冒。”汪雪晴副教授分析道,“一般来说,如果气温下降比较多,身体感觉到寒冷而不是凉,超过自己的耐受范围了,就不能硬抗,要立即添加衣物。”

秋冻有别,因人而异

尽管“春捂秋冻”的谚语古而有之,也确实对人体有一定的好处,那么是不是每个人都适合秋冻呢?

汪雪晴副教授表示,是否可以进行秋冻是因人而异的,每个人的体质不同,身体的耐受力也不同。体质较好的年轻人可以多尝试一下,但以下几类人群不适合秋冻:

首先是儿童和年老体弱的人。这类人体质较弱,免疫力较差,秋冬季节又是感冒和呼吸道疾病高发期,如果一味地追求秋冻,而不及及时、适当地增衣保暖,不但达不到强身健体的目的,反而会惹病上身,感冒和某些呼吸道疾病会“不请自来”。

其次是哮喘、支气管炎病人。患有慢性

支气管炎的老年人,本身防御能力较差,外界温度的变化极易引起上呼吸道感染,从而诱发哮喘和支气管炎。因此,这类病人也不适合秋冻。

秋冻有道,特别防护

汪雪晴副教授强调,虽然说秋冻有理,但身体的某些部位较脆弱,要提前做好防护,以免疾病趁虚而入。

第一是脚部。俗话说“寒从脚下生”,脚部的脂肪含量少,本身的抗寒能力较弱;脚是人体各部位中离心脏最远的地方,血液流经的路程最长,而脚部又汇集了全身的经脉,所以人们常说“脚冷全身冷”,全身冷可使机体的气血凝结阻滞,机体抵抗力就会下降,容易患病。

第二是膝关节。如今,很多女孩为了爱美,深秋时节甚至冬天都还穿着短裙、短裤,膝关节长期暴露在外,时间一长容易患上关节炎。深秋是关节炎的始发期和高发期,有关节炎的人应该特别注意关节的防寒保暖。因此,秋冻时最好穿长裤。

秋冻有理,运动并举

秋冻固然有好处,但是单纯的秋冻并不能达到最好的防护效果。想要增加机体的免疫力,秋冻的同时最好做一些运动。

秋天户外温度适宜,运动量适中的散步和慢跑是理想的秋冻运动。当身体微热,尚未出汗的时候,就可停止运动了。老年人可选择登高,改善心肺功能,从而有效地预防疾病。要提醒大家的是,千万不要搞得大汗淋漓,否则寒气会通过扩张的毛孔进入人体,易患上感冒。

用冷水洗脸也是秋冻的好方法。冷水的刺激会使面部,尤其是鼻腔内的血管收缩。但冷水的刺激消失后,这些血管又迅速扩张起来,这一张一弛,即是一种良好的血管运动,它对血管的弹性和鼻腔黏膜的耐寒力是个很好的锻炼,这样就可以大大提高呼吸道与血管神经方面抵御疾病的能力。

此外,还有一些年轻人常年坚持洗冷水浴或游泳,这也是增强身体御寒能力的有效健身方式。

系列报道之四

乾慷医院:灵山秀水都是情

在民营医院中,它成立最晚,却异军突起;

在医疗服务中,它优质低价,却效益显著;

它,就是十堰乾慷医院,开放在鄂西北十万大山中的一支奇葩。

日前,乾慷医院现代化门诊大楼正在紧锣密鼓地建设之中,预计年底即可投入使用。

荣获湖北省优秀民营医院,对于乾慷医院并不偶然。成立3年来,乾慷医院靠着稳打稳扎的作风,一步一个脚印,实现医院的稳健和持续发展,逐渐成为十堰民营医疗机构的领军者。

乾慷医院拥有一支队伍稳定、结构合理、学科带头人拔尖的医疗队伍。医院有主任医师、教授等副高以上职称8人,各级各类专业技术人员100多名。同时引进拥有数字化神经导航仪、射频热凝仪、多功能前列腺治疗仪等先进设备30余台。并与多家医学科研机构建立了长期广泛的技术合作和学术交流机制。

乾慷医院院长唐元寿说,去年仅颈肩腰腿疼专科就收治住院病人500多人,开展射频手术250多例,门诊病人8000多人次,实现了200多万元的收入。而这些病人当中,有30%来自于周边县市区,还有10%来自于外省。内蒙古、河北、上海、浙江等地的患者,都慕名而来。

乾慷医院副院长肖亚明介绍,乾慷医院的影响力越来越大,在患者心中的地位越来越高。肖亚明说,能让民众消除对民营医院的疑虑,放心地到民营医院来享受更加方便快捷、更加热情周到的服务,本

来就是一种成功。

乾慷医院执行院长李先庆说,乾慷医院与其他民营医院的不同在于,乾慷医院是十堰本土的出资人组建的,专家也都是本地知名度较高的专家,包括医护人员也大多是十堰本土的。乾慷医院的办院首要宗旨就是“办品牌民营医院”,打造品牌才是乾慷医院的终极追求。

也正基于此,在医疗技术上,乾慷医院网罗了一批十堰本土的知名专家教授坐镇;在医疗安全上,迄今为止,乾慷医院没有发生过一起因医疗事故引起的医疗纠纷;在医疗设备上,已经引进和正准备引进一大批先进的医疗设备;在医疗价格

上,乾慷医院坚持透明合理的收费,打造让患者放心的平价医院;在服务上,坚持人性化、优质化,让患者在医院能享受到家的温暖。

“稳步的、可持续的发展,是我们的追求。我们要打造的是乾慷品牌,而不是图一时的利益”,乾慷执行院长李先庆说。

乾慷医院执行院长李先庆介绍:“乾慷医院未来15年的规划都已经出台,在未来5年规划中,乾慷医院最重要的一条是:经过创建,达到二级优秀医院等级。而对于此,乾慷医院已经开始着手建设。在今后的几年内,乾慷医院要进一步扩大规模,进一步规范管理,引进大批专家人才,

添置一大批先进医疗设备,争取在5年之内达到“二甲”标准。

“国家对于民营医院的发展从政策上是支持的,我们要抓住这个机会,加快发展步伐,争取早日把乾慷医院打造成十堰民营医院的楷模”,乾慷医院副院长肖亚明说。

未来对于乾慷医院来说,存在着无限的潜力和可能。在十堰市打造区域性中心城市征途上,相信乾慷医院一定会跟随城市发展的脚步,成为服务城区市民,辐射周边地区的“区域性中心民营医院”。在这条路上,乾慷医院走得坚实而稳定。

图/文 逯河清



乾慷医院院长、副主任唐元寿正在为患者开展射频点热凝术治疗椎间盘突出症。