



# 小雪后 外防湿冷 内防燥热

## 正式进入冬季 但离白雪飘飘尚有时日

本周三迎来了二十四节气中的小雪。这翩然而至的带雪字节气，确实让大家感受到了一股扑面而来的寒意。

小雪是进入冬天的第二个节气。进入小雪节气后，我国大部分地区东北风将开始成为常客，气温逐步下降。

市气象台监测的数据显示，从11月19日至23日已经连续五天平均温度低于10℃，21日市区出现最低温度7.5℃，气温最低地点出现在大寒山，气温达到3.3℃。由此可见，我市已经进入气象学意义上的冬天。

虽然节气已进入小雪，可永城离白雪飘飘还尚有时日。按照历史数据，永城往年冬季平均温度在7.8℃，最低气温在-11.8℃。本月，高海拔山区，如大寒山、历山山顶，气温有可能降至0℃左右，建议高海拔地区种植番薯等农作物的农户可以提早收割。预计12月，气温会降至0℃以下，并伴随一定程度降雪现象。

## 清淡饮食 缓解干燥防内火

冬天天气变得干燥，不少人会出现口干、皮肤干燥的症状。选择清淡的饮食有助于应对干燥。同时，经常在室内工作的市民别忘了适当开窗通风，以保持室内的空气流通和湿度，远离干燥和流感。

还应多吃梨子、萝卜、荸荠、藕，这些食物能滋补津液，润肠除燥，尤其是萝卜。冬季，人们往往吃肉较多，吃肉则易生痰，易上火。在吃肉时搭配一点萝卜，或者做一些以萝卜为配菜的菜，不但不会上火，还会起到很好的营养滋补作用。

很多人睡觉时喜欢盖上厚重的棉被，导致被窝里的温度过高，再加上一些人喜欢吃火锅以及一些辛辣食物，这些都容易让人产生内火，也就是人们常说的上火。还有由于外面寒冷，屋内燥热，不少人会出现口干舌燥、口腔溃疡、脸上的疙瘩多起来的现象，这些都属于上火。山川大药房常年应诊名中医王文通提醒，防上火，可适当多吃些苦味食物，如芹菜、莴笋、生菜、苦菊等。苦味物质有解热去火、清热润燥、消除疲劳的作用。

## 早睡早起 给肾打打气

从小雪开始，气温逐渐下降，人的免疫力容易下降。中医认为，冬季应该早睡早起，最好不要迟于22点休息。早晨不宜起得太早，尤其老年人，时间允许的话，最好等太阳升起，阳气生发时再起床，以保证充足的睡眠，有利于阳气潜藏，阴精蓄积。

有些人出现手脚冰凉、肢体怕冷、尿频、乏力等现象，王文通表示，这是肾气不足的表现。所以，小雪节气开始要经常给肾打打气，即补肾气。

首先可以坚持每天晚上泡脚，用温水泡，水要没过脚腕，泡到身体微微发热即可。另外，腰为肾之府，肾以温为补，日常也要经常搓一搓腰眼，别让它冻着。

所谓动则生阳。王文通认为，人们之所以在冬季感觉身体发冷，多是阳气不足。建议中老年人做一些锻炼，以室内运动为主，可以选择打太极拳、乒乓球、羽毛球、跳绳等，但不要太过剧烈，以免伤了气血。如果是室外运动，尽量安排在日出后或者午后，同时室内外温差较大，到户外活动时，要注意提前做好热身运动。

## 私分享 冬日泡脚小贴士



### 泡脚水温别太高

泡脚水不能太热，以40℃左右为宜。如果水温太高，双脚血管容易过度扩张，人体内血液更多地流向下肢，对患有心脑血管疾病的人来说，无异于雪上加霜。同时，水温太高容易破坏足部皮肤表面的皮脂膜，使角质层干燥甚至皲裂。

### 泡脚时间别太长

每次泡脚的时间不宜过长，最好控制在15到30分钟以内，因为泡脚时人体血液循环和心率会加快，时间太长会增加心脏负担。

此外，由于血液会涌向下肢，有人会因脑部供血不足感到头晕，心脑血管疾病患者和老年人更是要格外注意。

### 太饱太饿时都别泡脚

泡脚时，避免在过饱、过饥或进食状态下，因为沐足会加快全身血液循环，容易出现头晕不适的情况。饭后半小时内不宜泡脚，会影响胃部血液的供给。

### 预防脚部传染病

脚部传染疾病一般有鸡眼、灰趾甲、甲周炎等，如果要预防这类疾病，首先最好不要穿公共拖鞋，其次在修脚的时候尽量用一次性或者消毒过的工具，最后用醋和生姜放进脚盆里泡脚，可以有效预防此类疾病的发生。

## 永康瑞金医院 Yong Kang Rujin Hospital

# 四维彩超 与宝贝提前约会

很多的宝妈在开始怀孕的时候都对宝宝特别好奇，现在宝宝多大了，他(她)在肚子里是什么样？在干什么？随着四维彩超技术的突飞猛进，四维彩超深受孕妈的青睐。

为了满足准爸妈们想要早点与腹中宝贝约会的愿望，同时，也为了提高胎儿系统排畸水平，更好地为孕妇保驾护航，永康瑞金医院率先引进了先进的高层次四维彩超设备——美国GE-E8四维彩超。

那么，什么是四维彩超，四维彩超又有哪些注意事项？什么时候照最好？市瑞金医院妇产科专家潘凤英为我们一一进行了解答。

### Q: 什么叫四维彩超？

A: 四维彩超简称4D，也就是四维成像技术，是当前世界上较为先进的超声诊断技术设备。四维彩超能够直观、立体地显示人体某些器官的三维结构以及动态，实时地观察立体结构，近年来被广泛用于检查胎儿发育状况。

而我院新引进的这台美国GE-E8彩超设备，超越了传统超声的限制，不仅能够检查传统的胎儿的生理指标，还可360°立体展示胎儿的发育情况，带给孕妈妈完美触觉、视觉感受。值得一提的是，这也是永康首台引进的最新版GE-E8彩超设备。

### Q: 美国GE-E8四维彩超有何优势？

A: 美国GE-E8四维彩超有两大优势。首先，高分辨率、高精度度排畸筛查，可以全面很好的评估胎儿发育情况；其次，四维彩超可自动为胎儿进行深宫照相及生成动态图像，让准爸妈能清晰一睹宝宝宫内举动和乖巧秀容。永康瑞金医院还可让家属陪同观看，尽享温情的亲子时光。

### Q: 什么时候做四维彩超最合适？

A: 孕22-26周是进行四维彩超的最佳时间。胎儿的重要脏器，要在4-6个月才能基本发育成形。孕22-26周阶段，胎儿的大部分器官结构发育完全，而且羊水量较多。此时对胎儿进行系统性检查，可发现80%以上的头颈部、心肺、消化系统、泌尿生殖系统和四肢等畸形。到了26周以后，胎儿相对较大，容易受体位的影响，肢体及内脏被遮挡而不易看清。

### Q: 做四维彩超之前需做何准备？

A: 首先在时间选择上，尽量选择胎动比较频繁的时间段，因为如果宝宝在休息，做四维彩超检查时可能有些部位就检查不到。衣着方面，尽量着装宽松舒适，最好是上衣加裤子。四维检查不用空腹，准妈妈们可以放心吃饭，给宝宝以充足的营养，以便宝宝配合检查。比预约时间提前20分钟到，以便身体和心理有充分的时间恢复到平静状态。最后，提醒宝妈们，如果您有点近视，记得带上眼镜喔。跟宝宝见面的难得机会，如果看不清就太遗憾了。



扫一扫  
获取更多健康知识