谷爱凌每天睡10小时,你的睡眠好吗?

睡够10小时。

《黄帝内经》中写道,"卫气昼日行于阳,夜半则 行于阴。阴者主夜,夜者卧,……阳气尽,阴气盛,则 阴。白天我们是放电状态,而晚上是我们充电的时 间。如果充电时间不够,或者有的人还处在熬夜、大 吃大喝这种耗电的状态里,那么对于身体来说就是 一种消耗的状态。如果持续地消耗身体,睡眠不充 多年轻人晚上不睡,早上不起,透支了身体,导致体 质变差,面瘫、突发性耳聋等疾病找上门来的例子比

充足的睡眠对儿童的重要性

现在,孩子熬夜的情况越来越多:手机平板换着 玩,玩游戏、看动画片亦或是自身管理能力的不足, 以及课业的压力等外界原因,经常熬夜,势必会影响

• 影响长高

影响孩子生长发育的因素除了有遗传因素、营 养情况、锻炼情况等,还与生长激素的多少有关。

孩子晚上的时候是分泌生长激素最高的时候, 如果可以早早进入熟睡状态,那么就有更多的生长 什么呢?起来升发阳气,起来"以使志生"。 激素分泌出来。孩子每天能够保证足够的睡眠时间, 就可以长得更高。

• 降低身体免疫力

比如孩子的心脏和大脑,都还处于发育的阶段 养。

万,心肌梗死患者有250万,

冠心病有哪些类型呢?

感,疼痛可延伸至颈部及手臂

冠心病常见的症状

猝死:未能预期到的突然死亡

会牵扯到肩部、左臂内侧、手指及咽部

●疼痛一般3-5分钟可缓解

• 有些患者无明显的不舒服

得了冠心病,我该怎么办?

合理用药:阿司匹林,β-受体阻滞剂、降压药,他汀降低

"急性心肌梗死",应尽快就医

生活方式:合理饮食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡

生活方式调整,就可以大大降低心梗再发和猝死的风险

呕吐;心律失常、心悸

饱餐和寒冷等诱发

冠心病就在我们身边,目前,我国心血管

疾病患者有2.9亿,其中:冠心病患者>1000

●每1000人中就有7.7人患有冠心病

● 每10万人中就有98.68人死于冠心病 冠心病危害如此严重,那么,什么是冠心

心绞痛:胸痛:常为压迫性、胸闷或烧灼

心肌梗死:胸痛;气促,出汗;头晕、恶心、

● 胸骨后或心前区出现疼痛,疼痛有时

• 疼痛可表现为烧灼、酸胀、紧缩或憋闷

疼痛因情绪剧烈波动、较强体力活动、

• 如果发作频繁、持续时间长,需要警惕

只要坚持双"管"齐下,保证合理用药和

前几天,谷爱凌在冬奥会夺冠的消息刷屏了,有 就总是超负荷的工作,是很容易留下隐患的。没有充 记者采访谷爱凌:你成功的秘诀是什么?她说:每天 足的睡眠,孩子的身体抵抗力会减弱,从而出现没有 食欲、精神不济之类的症状。

• 影响大脑的创造性思维

如果孩子没有充足的睡眠,容易注意力不集中。 样孩子在睡眠不足的情况下,就会影响脑力的发育。

孩子早上睡眠不足的情况下,可能会有起床气、 赖床等,而且比较难叫起来。孩子会出现情绪低落、或者喜欢蹬被子,睡不老实。这其实,都提示我们,孩 足,就可能影响我们的体质,甚至引发疾病。现在好 容易焦躁、紧张等不好的心理状况,严重者甚至患上 子可能积食了。因此,睡前要尽量少进食。

> 天,晚上到八九点,他们的身体也是很想睡觉的。但 持泡脚的话,还有利于身体排毒,具有安神的作用, 是如果诱惑太多了,比如,吃的、玩的,看电视,看电 可以帮助人很快人睡。 子产品等等,会透支身体,让身体舍不得休息,熬着 熬着就不想睡觉了。

咱们大人还以为,孩子有晚睡的习惯呢,其实是 长期跟身体对着干消耗的结果,是一种假象。

几点睡觉比较合适?

因为现在已经立春了,《黄帝内经》里面有讲, 九点钟就要上床睡觉了,早上五六点钟起床。起来干 一下,睡眠质量就更好了。

对于成年人来说,做不到这么早睡觉,那也必须 在晚上11点之前入睡。因为夜里11点到凌晨1点是 胆经运行的时间,凌晨1点到3点是肝经运行的时 在孩子熬夜的同时,他们的身体器官同样也在间,凌晨3点到5点是肺经运行的时间。这些时间身 体就应该在熟睡的状态里面,也是对这些脏腑的滋 咖啡和酒等,并加强体育锻炼。祝愿大家都有一觉到

•晚饭少而精。如果晚饭吃太过多、过饱,对肠 胃会产生很大的负担,睡前胃里的食物没有完全消 化,这对于睡眠质量肯定会有很大的影响。因此,晚 饭应在保证营养的前提下,尽量少吃一些。对于孩子 目瞑;阴气尽,而阳气盛则寤矣。"白天是阳,晚上是 在身体不休息的时候,脑细胞也是得不到休息的,这 来说,胃不和则卧不安,所以睡前尽量不多进食了 晚上孩子吃很多,或者睡前要喝一大瓶奶,很多时 候,你可能会发现,孩子睡着以后,很长一段时间,脖 子、额头都会流汗。还有的孩子可能压着肚子睡觉,

> 热水泡脚。睡觉之前泡脚可以使血液循环加 其实,对于小孩子来说,白天玩了、学习了一整 快,缓解疲劳,对整个身体都有放松的作用。长期坚

最近虽然立春了,但是"乍暖还寒时候,最难将 息",意思是,这时候最难保养好休息好。这时候要注 意"春捂",穿暖和一点。还有的人,睡前脚都是冰凉 的。我们就可以适当泡泡热水脚,但是也不要过度, 微微出汗就可以了。

● 睡前梳头。头部分布有多条经络,睡觉前用梳 '春三月,夜卧早起,广步于庭",那一般来说,晚上八 子梳头,相当于头部按摩,把身体的淤堵从头部疏通

> 如果你的睡眠通过上述方法无法得到改善,仍 然有失眠多梦、入睡困难、早醒等问题,说明你的身 果良好,并且没有副作用,失眠多与情绪变化有关, 应消除紧张和焦虑情绪,起居规律,平时不宜喝茶、 (西工院区针灸推拿科)

感冒常备家庭小妙招

冠心病即冠状动脉粥样硬化性心脏病的 外感疾病,临床表现以鼻塞、流涕、喷嚏、咳嗽、头 体肌表的寒气赶出去,病就好了。 简称,是指供应心脏营养的血管(冠状动脉) 被动脉粥样硬化斑块(或血栓)阻塞,导致心 痛、恶寒、发热、全身不适、脉浮为其特征。"通俗 肌缺血、缺氧或坏死而引起的心脏病。 地讲就是受寒所导致的一类疾病。

> 那么对于受寒所引起的疾病应该如何治疗 呢?《内经》中说"善治者治皮毛",又说"其在皮者, 邪外达之象。出汗后尤应避风,以防复感。 汗而发之","寒者热之,热者寒之。"什么意思呢?就 冒初期,病人头痛、鼻塞、流涕、怕冷,这个时候治疗 盲目服用药物。 很简单,第一种方法:大家可以采用泡脚的方法,使 就行,最好用可以加热的泡脚盆,能不断加热,时间 增强体质,以御外邪。

一次要大于30分钟,直至泡出汗为宜;第二种方法:

感冒,这个病名在中医古籍中记载的意思就 用生姜7片、葱白7段(带葱须)、大枣10个掰开加 是"感受触冒风寒邪气,邪犯卫表而导致的常见 点红糖熬碗水喝,然后捂着被子发阵汗,把侵入人

> 注意煎煮和服药方法:煮沸5-10分钟即可, 过煎则降低药效。趁温热服,后避风覆被取汗,或 进热粥、米汤以助药药力。得汗、脉静、身凉为病

再重一点的,怕冷、发热、寒战无汗是邪尚未 是说受了寒就要用辛温类的药物发其汗来治疗, 祛、无汗,盖上几床被子仍然打哆嗦,这种情况下 感冒是受寒了,就当用辛温类的药物来治疗。在感 建议到医院就诊,由专业的医生指导用药,不要

生活上应慎起居,适寒温,在冬春之际尤当 全身发热而微微汗出而愈,具体泡脚方法用温水 注意防寒保暖,盛夏亦不可贪凉露宿。注意锻炼

(西工院区呼吸科)

鼻子疖肿可别挤,小心引发颅内感染

何大爷人缘好,这不,邻居回四川老家带回 -些腌制的望天猴辣椒,也没忘了给他送一盘! 能舍得把这邻居的好意扔了呢?于是,不怕辣坚 血管里不像其他部位的静脉血管里都有方向-持吃!饭量倒是大增了不少!平时一顿饭一个馍 致的瓣膜,血液只能向一个方向,也就是回心方 合理膳食:少吃高胆固醇食物,如动物内脏,适当吃些杏 天的功夫,鼻子就起了个大疖肿!真是又疼又难 管相通,且血液可以来回流动,所以,当挤压鼻部 适量运动:参加适当的体育锻炼,如散步,慢跑等,每周三可不打紧,第二天就出现剧烈眼疼、头疼。何大爷进脑部,出现颅内感染。所幸何大爷治疗及时,这62212120(西工院区) 赶紧来到我院西工院区耳鼻喉科求助,检查后考 才没有生命危险。 紧头孢哌酮舒巴坦钠静滴,刚输一次眼疼、头疼 挤,一定要到医院及时治疗。 就减轻了,输5天后疼痛症状就完全消失了。

原来,上口唇与两侧鼻唇沟围成的三角形区 这可是名副其实的馍见愁呀!对于平时不咋爱吃 域在解剖学上称为"危险三角区"。为什么这样称 辣椒的何大爷来说真是一场挑战呀!可何大爷哪 呼呢?因为这个区域的静脉血管有些特点,就是 就够了,现在这辣劲儿,三个馍也不在话下!只几 向流动。而这个区域的静脉血与颅内的海绵窦血 看呀!咋办呢?对着镜子把毒疖子挤烂吧!这一挤 疖肿时,鼻部疖肿内的病菌及毒素就可能逆行流 急诊热线:

虑继发颅内感染,一化验血,白血球高达1万8,赶 所以,"危险三角区"内的疖肿千万不能乱

(西工院区耳鼻喉科)

预约及咨询电话: 62212671(西工院区北院) 62212928(西工院区南院) 64600449(涧西院区)

64314999(涧西院区)

西工院区北院:洛阳市西

西工院区南院:洛阳市西

丁区玻璃厂南路36号

工区九都路7号

九都西路169号





第3期

总第131期

2022年3月7日

河南省连续性内部资料 【审洛阳连】00007号

■总编辑:张金城 主 编:刘晓飞 ■网址:www.lydyzy.cn ■电子邮箱:lydyzyxck@126.com 内部资料 免费交流

洛阳市中医院举办中医住培医师中医经典学习 第一单元总结大会暨中医经典诵读活动推进会

2月17日下午,由洛阳市中医院 科教科主办的中医住培医师中医经典 学习第一单元总结大会暨中医经典诵 读活动推进会在西工院区北院16楼会 议室进行,洛阳市中医院院长王颖、副 院长李自强、党委委员许兴涛、全国第 七批老中医药专家韩冠先主任、脑病科 一病区刘雪景主任等出席本次会议。

会议由科教科贾江波科长主持, 洛阳市中医院中医住院医师规范化培 训基地在培学员160余人参加了本次

院长王颖在致辞中强调,经典永 恒不朽、智慧点亮人生。学好中医经 典,是成为"良医"不可或缺的重要环 节。希望通过本次学习活动,在院内 掀起"读经典,做临床"热潮,激励中医 住培医师学习和钻研中医经典,巩固 中医理论基础知识,提升临床诊疗水 平,进一步提高中医住培医师队伍的 整体素质,并衷心希望广大医师认真 学习、刻苦努力、坚持不懈、学有所成!

科教科科长贾江波汇报了住培医

师中医经典学习第一单元情况总结。 中医经典学习第一单元开展时间为 2021年12月6日至2022年1月21日, 时长七周。学习内容主要包括《伤寒 论》条文108条和河南省住院医师必须 掌握的方剂108个。会上对学员总体 完成情况进行了通报,并对表现优异的 学员进行了表扬,同时对第一单元过程 中发现的问题进行了逐项梳理解决。

副院长李自强宣读了《洛阳市中 医院住培医师中医经典学习诵读计 划》,各科室将按照文件要求,广泛动 员,精心筹划,严密组织,提高中医住 培医师队伍整体素质,造就、发现优秀 中医人才,营造爱中医、学中医、用中 医的良好氛围,为加快中医药队伍建 设提供人才保障。

為限市中医院中医住培医师中医经典诵读活动推进会

党委委员许兴涛重点介绍了河南

省中医院李鲜教授的四字教学法,并 结合自己学习中医经典的切身感受向 广大住培学员强调中医经典学习对中 医人才成长的必要性, 勉励所有住培 学员要充分利用这三年规培时间,努 力学习中医经典理论,夯实中医基本 功底,做名医,成大家!

由全国第七批老中医药专家韩冠 先教授领读《黄帝内经·素问》灵兰秘 典论节选,会议室传来朗朗诵读声,畅 吟如流水,声响谒云行。

优秀学员代表 2019 级邓怀林 2020级韦珍珍、2021级王亚克分别向 在座学员分享了自己的中医经典学习 经验,勤奋和坚持是不二法宝。

最后脑病科一病区刘雪景主任做 了《弘扬中医传承国粹》的专题讲座, 她通过分享李鲜教授八年坚持中医经 典学习的成功经验,强调了中医经典 在临床实践中的重要作用,同时刘主 任利用深入浅出的临床典型案例向大 家展现了中医经典的魅力所在。

(西工院区科教科)

提升高血压

为推动我院专科护理发展,深化内涵建 设,提高护理品质,使我院专科护理水平更上 一个新台阶,2月18日下午,我院护理部在西 工院区 16 楼会议室召开高血压专科护理小组

我院高血压专科护理小组在院领导的支 持下,心血管科主任孙艳玲指导下,组建了一 支业务素质高、专业能力强的高血压护理专科

孙艳玲主任期望大家运用专科护理特长 和专科护士在全院护理专业能力的带动,强化 高血压在相关疾病及慢病管理中的作用,提高 护理质量,降低医疗风险,提升医院的整体服

组长李润为大家分享了《如何规范监测血 压以及高血压达标中心的建设》的课件。

护理部主任马红云总结讲话,希望大家加 强对高血压专业前沿理论知识学习,提高临床 护理人员综合业务水平及技能,规范专科护理 程序,发挥中医护理特色。通过培训学习,提 高专科小组成员对高血压的识别能力,充分发 挥各科室联络员的力量,将所有培训内容带同 科室,给予及时传达和培训,从而提高全院护 (西工院区护理部) 理人员整体水平。



情系干休所 关爱老干部 洛阳市中医院专家团队走进部队干休所



下午,洛阳市中医院 专家团队走进洛阳市 第五干休所,举行健 康讲座和义诊活动。 我院西工院区心内-科、周围血管一科、呼 吸科、心内二科、针灸 推拿科、骨二科、康复 医学科、肝胆外科、甲 乳外科、中医男科、治 未病中心;涧西院区 肛肠科等专家们参加 了本次活动。

(薛瑞 陈众)



护理部招集全体护士长 及本科室宣传通讯员召开例 会,由宣传科刘晓飞科长做了 广告法律法规解读,根据现行 法律和现在新媒体平台发布 信息的相关规定,做了详细的 说明及应该规避的问题。要 求各科室在制作时要符合党 的方针政策和相关法律法规, 要把公立医院属性结合起来, 要把服务能力提升和新业务 技术及时宣传出去,通过不断 地积累和沉淀,使医院宣传工 作再上新台阶。

(图/文 西工院区护理部)

发送范围:本系统范围

健康的生活方式是治疗的基础

戒烟限酒:戒烟限酒,获益无穷

心理平衡:避免负面情绪,保持乐观心态

旧固醇, 降糖药

仁,五谷杂粮,蔬菜水果等

次,每次30分钟以上

印数:1000份

(西工院区心血管科三病区)

印刷日期:2022年3月7日

印刷单位:洛阳市报业印刷有限责任公司