

养阳防病安稳过冬 养生技巧请收藏

本报讯 记者郑爽报道 大雪,作为二十四节气中的第二十一个节气,也是冬季的第三个节气,更是冬至前的最后一个节气。此时节阴气最盛、阳气最弱,人体阳气随之减弱,机体防御能力下降,成为多种疾病的高发期,因此,大雪养生的核心在于养护阳气、预防疾病。

沈阳市第七人民医院治未病科主任中医师徐立宏介绍,冷空气的持续刺激、室内外的巨大温差,会显著降低呼吸道防御功能,加之冬季人们多在室内活动,空气不流通导致病毒和细菌易传播,感冒、流感、支气管炎、肺炎等呼吸系统疾病极易发作。同时,寒冷会使血管收缩、血压升高,加重心脏负荷,对于患有心衰、冠心病、高血压

等慢性病的人群来说,心脑血管疾病加重的风险明显增加,可能引发严重后果。

中医认为“寒主收引,主疼痛”,寒冷还会导致肌肉和血管收缩,造成关节局部血液循环变差、滑液分泌减少,进而引发关节疼痛和僵硬,骨关节炎、类风湿性关节炎、颈椎病、腰椎病患者需格外注意保暖。

顺应自然节律是养护阳气的关键,冬季夜长昼短、日照减少,早睡晚起并适当增加睡眠时间,能帮助人体阳气更好地潜藏。年轻人应避免熬夜,老年人不宜过早外出晨练,以防寒冷诱发心脑血管疾病。防寒保暖需重点关注头颈部、背部和脚部,头为诸阳之汇,戴帽子、护颈部可预防颈椎病;背部是阳气通道,做好保暖利于阳气闭藏;“寒从脚

底生”,寒冷季节务必保持脚部温暖。“冬季进补,来年打虎”,牛羊肉等温补食材以及栗子、核桃、大枣、黑芝麻等干果都是进补佳品,但需结合自身体质,避免盲目进补。阳虚体质者平时畏寒怕冷、手脚冰凉,可多吃温补食物;湿热体质者易出现口鼻干燥、大便干燥等症状,食用牛羊肉时应搭配冬瓜、白菜等凉性或甘平蔬菜,防止上火。

适度运动能调节阳气、抵御严寒,建议选择阳光充足、气温较高的时间段锻炼,避免大量出汗导致阳气耗散,老年人可选择太极拳、八段锦等温和的运动方式。此外,穴位按摩也能疏通阳气,涌泉穴和太溪穴是常用穴位,用拇指或食指指腹旋转按摩,每个穴位按摩3~5分钟,每日早晚各1次即可。

别被“三高”悄悄盯上 医生教你日常防控法

本报讯 记者单强报道 高血压、高血糖(糖尿病)、高血脂合称“三高”,是威胁沈城市民健康的常见慢性疾病,早期干预与科学管理对降低心血管疾病风险至关重要。近日,沈阳急救中心医生针对“三高”的早期信号、饮食调理及运动建议开展科普,用通俗语言拆解专业知识,助力市民早发现、早防控,为沈城百姓的心血管健康筑起“防护墙”。

“三高”早期信号多隐蔽,精准识别是防控第一步。高血压患者常出现头晕头痛(晨起或午后加重)、耳鸣、失眠等症状,更需警惕的是约50%患者无明显不适,仅靠体检才能发现血压升高,日常定期监测必不可少。

糖尿病的典型“三多一少”信号(多饮、多食、多尿、体重下降)需牢记,同时牙龈出血、肢体麻木、女性反复阴道炎等易忽视的表现,也可能是疾病预警。高血脂被称为“沉默的杀手”,多数患者无症状,仅部分人会出现头晕犯困、肢体沉重,眼睑周围出现淡黄色“睑黄瘤”更是重要提示,需通过定期血脂检查确诊,不可仅凭感觉判断。

科学饮食是“三高”管控的核心,量化调理更显成效。高血压患者要严格控盐,同时限制油炸食品和烟酒。糖尿病患者需严控添加糖,每日不超过25克,主食每餐定量(约1~2拳头),全谷物占比超1/3,搭配足量蔬菜和优质蛋白,定时定量进餐,避开高GI食物。高血脂人群则要控脂限油,每日烹调油不超过25克,多吃蔬菜、水果和全谷物,每周吃2~3次深海鱼,补充膳食纤维助力代谢,减少动物内脏和油炸食品摄入。

合理运动能辅助“三高”防控,不同人群需各有侧重。高血压患者优选快走、慢跑、太极拳等温和有氧运动,避开举重、拔河等憋气类运动,运动中实时监测血压。糖尿病患者适合餐后1~2小时运动,可选快走、骑车等,避免空腹运动引发低血糖,注射胰岛素者需随身携带糖果。

高血脂人群建议有氧运动结合轻度力量训练(如哑铃、弹力带),每周2次力量训练,超重者循序渐进减重,每周减重0.5~1公斤为宜。

打通认知障碍防治“最后一公里”

沈阳认知障碍高峰论坛举行

本报讯 记者单强报道 随着人口老龄化进程不断加深,阿尔茨海默病、轻度认知障碍等问题日益凸显,成为影响老年群体健康与家庭幸福的重要民生课题。12月6日,由中国医药教育协会主办,中国医科大学附属第一医院与开欣医疗静安精神卫生医院联合承办的“智融神经·焕新认知——第三届认知障碍与神经调控AI融合高峰论坛”在沈阳举行。

本次论坛依托中国医药教育协会的专业资源,结合中国医科大学附属第一医院的学科优势,由开欣医疗静安精神卫生医院深度参与承办,聚焦认知障碍早筛查、规范诊疗与科技创新三大核心方向,全面展现区域医疗机构在认知障碍识别、诊治、管理及神经调控领域的临床实力与发展布局。作为本次论坛的重要亮点,静安精神卫生医院认知障碍防治中心的启动,标志着沈阳地区正式建成集“早筛—诊断—治疗—康复—长期管理”于一体的认知障碍一站式专业平台,将推动当地老年认知健康服务迈入系统化、规范化、智能化新阶段。该中心将重点开展认知障碍早期识别、神经心理评估、药物与神经调控多模式



第三届认知障碍与神经调控AI融合高峰论坛在沈阳召开。

本报记者 单强 摄

干预、家属照护指导及社区公益筛查等服务,切实打通认知障碍防治“最后一公里”。

论坛汇聚了国内认知障碍领域的顶尖力量,北京天坛医院、北大六院、中国医科大学附属第一医院、宣武医院河北医院等知名机构的权威专家齐聚沈阳,围绕大众关心的热点议题传经送宝。

本次论坛以“智融神经·焕新认知”为

核心,突出“AI+神经调控”创新应用主题。开欣医疗CEO曹利在“数智融合·重塑未来”主题演讲中,介绍了医院在数字化精神健康服务中的探索成果,包括AI辅助认知筛查、数字化病程追踪、个性化治疗路径推荐及智能化神经调控方案优化等,推动老年认知障碍防治从“经验驱动”向“精准管理”转型。

矫正牙齿会松动? 年纪大不能矫正?“矫正牙齿为了美观” 正畸三大误区 专家为你解读

本报讯 记者姜晓菲报道 随着生活水平的提高,人们对牙齿健康与颜值美观的关注度日益提高,但在牙齿矫正领域仍存在不少认知误区。记者特邀北部战区总医院口腔科张晓东主任,针对“年纪大不能矫正牙齿”“牙齿矫正后会松动”“矫正牙齿只是单纯为了追求美观”等大众普遍关心的问题,详细解读正畸的核心作用与真正价值,帮大家厘清认知、科学看待牙齿矫正。

正畸是通过各种矫正装置调整牙齿位置和排列,以达到理想咬合关系和美观效果的治疗方式。张晓东主任指出,青少年时期(一般12~13岁)牙齿和颌骨处于生长发育高峰期,此时进行正畸治疗相对容易,矫正速度较快,效果也更稳定。但随着正畸技术的不断发展,只要牙周健康,成年人同样可

以进行正畸治疗,年龄并非绝对禁忌。

张晓东介绍,目前最常见的正畸方法为传统金属托槽矫正、陶瓷托槽矫正和隐形矫正。传统金属托槽矫正通过金属托槽和钢丝固定牙齿,定期调整钢丝力度实现牙齿移动,其优点是技术成熟、价格相对较低、矫正效果稳定,但美观度较差,容易刮伤口腔黏膜,且口腔清洁难度较大。陶瓷托槽与牙齿颜色相近,相对金属托槽更美观隐蔽,矫正原理类似,但价格略高,且因陶瓷托槽摩擦力较大,矫正时间可能稍长。隐形矫正则是近年来备受欢迎的方式,采用透明高分子材料制作矫治器,患者可自行摘戴,具有美观度高、几乎不影响日常生活和社交、口腔清洁方便等优点,但价格相对较高,对患者依从性要求也更高,需按时佩戴才能保证效果。

针对正畸领域的常见误区,张晓东主任进行了澄清。首先,“年纪大不能矫正”是错误观念,牙齿移动是生命体内普遍存在的骨改建过程,牙齿矫正老少皆宜,能否矫正需经专业检查后确定。其次,“牙齿矫正后会松动”的担心也不必,矫正通过外力暂时打破牙齿原有平衡,移动过程中出现一定程度的暂时松动是正常现象,当牙齿移动到新位置并建立新的平衡后,会重新稳定下来。最后,“矫正只是为了美观”的认知也片面,虽然很多年轻人矫正为了改善外貌,但正畸的功效远不止于此。多数中老年人寻求矫正的主要目的是健康和功能——整齐的牙齿更易清洁,利于维护牙齿和牙周组织健康;矫正后获得的理想咬合关系,还能显著改善咀嚼功能。