

# 天冷了,吃点啥有助抗寒?



近日,多地迎来新一轮寒潮,气温再降。专家建议,天气寒冷,顺应“闭藏”的规律,适当进补,强身益气,驱寒保暖。

天津中医药大学第一附属医院营养科副主任医师张克明说,天寒地冻,人体的阳气也会随着环境转变而变换。冬季是进补的好时节,建议多食一些温热性味的食物,补充充足的蛋白质、碳水化合物、维生素以及适量的脂肪,如羊肉、牛肉、虾、有鳞淡水鱼、牛奶、鸡蛋、黄豆芽、韭菜、黑豆、大豆等,可健脾和胃、强身驱寒。

张克明说,羊肉,性温而不燥、味甘而不腻,具有开胃健脾,温补气血的功效。冬季,可



以吃萝卜丝羊肉丸汤、大葱羊肉水饺,可以驱寒保暖,提高免疫力,但痛风患者慎食。

另外,牛奶味甘性平,具有生津润肠,补虚养血的功效,富含蛋白质、钙质,冬季每天喝一杯热牛奶,既可以温中驱寒,还可以补充钙质、蛋白质,提高免疫力,预防骨质疏松,但乳糖不耐受者慎食。

大豆、黑豆,性平味甘,具有和胃健脾、调中益气,润肠补血,益补肝肾的功效。豆类食物富含优质蛋白质,膳食纤维,大豆异黄酮,低胆固醇,非常适合冬季进补。

张克明说,在增加温热食物的同时,也要注意平衡膳食,避免出现体内“积热”症状,因此建议配一些“凉性”的食物,如冬笋、莲藕、萝卜、百合等,这样就可以调节性味,调和饮食。

冬季,除了增加热量驱寒外,还应适量运动,提高新陈代谢,预防肌肉衰减,还可以愉悦身心。可以选择太极拳、八段锦、五禽戏、瑜伽等运动,天气好,可以到户外跑步、骑车等。冬季不建议夜跑,以免损伤体内的阳气。

(新华网)

## 滨州市人民医院东院区专家坐诊表(12月25日—12月31日)

科室	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日	科室	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
内分泌科	陈贵言	崔璐	胡晓艳	于文	崔璐	王运芳	袁厉兵	泌尿外科	宋贯杰	常艳华	陈予军	李旭东	李新立	王龙宁	魏森
肾内科	李卫卫	许瑞瑞	牛晓春	肖智	李艳宇	高风兰	范廷廷	肝胆外科	薛栋	夏修良	吴俊本	王建强	孔令群	蒋彦峰	夏修良
心血管内科一	崔家玉	刘永选	贾荣波	索晓霞	刘海涛	孟楠	王雷	乳腺外科	贾宗师	王强	靳继海	郭崇勇	王强	刘鹏飞	刘海盟
心血管内科二	宗立庚	许道营	张玲玲	高小群	姜凤琴	姜凤琴	宗立庚	甲状腺外科	高峰	高峰	李圣陶	蔺广荣	吕春晖	吕春晖	邢立行
全科医学科一	郭娟	赵瑞云	王庆元	寇勇	薛春才	王令令	范祥云	脊柱外科	孙磊	任广军	王学华	程颖	孙兆旭	卢阳	李洋
全科医学科二	张鑫	解佳惠	金泽宇		孙丽娟	籍欣欣	刘清妍	关节外科	于洪建	王永凯	于承海	陈刚	苏晋	赵溢雯	李云鹏
消化内科一	刘宝珍	金世禄	薛春霞	齐艳美	马风博	陈婷婷	李超	创伤外科	王明明	王国宾	马庆文	赵滨	李晓东	孙国锋	傅铮
消化内科二	路敏敏	王琮	朱洪芳	李超	苏欢欢	岳秋艳	张芳	手足显微外科	王明山	崔立华	庞晖	孙金川	李哲	梁希港	邢恩福
风湿免疫科	邹霓	谢冰	王瑞瑞	杨晓珊	李建设	李莉	李莉	血管外科	张同军	张成德	黄启顺	闫磊磊	张泽栋		
血液科	李尊昌	杨胜	孙明东	王志敏	赵海涛	王立盼	王瑞芳	妇科	李吉昌	赵长珍	韩丽丽	李永梅	董春花	陈建梅	
心理咨询	贾继敏	陈红生	贺津	史青	刘传朋	刘勤	韩洪强	产科一区	王卫东	宋晓花	蒋红梅	周雪贵	姚玲艳	王立晶	蒋红梅
肿瘤科	张玲玲	杨焕莲	陈兴秀	张玲玲	刘晶		刘新强	产科二区	王莉	李树珍	王成秀	向翠平	杨海美	王莉	毕红卫
神经内科	王忠功	王国卿	刘龙龙	吴刚	巩法桃	沈象鹏	高立林	口腔科	李云逸	赵蒙蒙	何家静	李云逸	任浩	赵蒙蒙	任浩
眩晕门诊	程艳	王新民	宋相孔	纪金明	朱莉	王佳佳		口腔外科	李鹏翀	张宁宁	李鹏翀	李帅	张宁宁	李帅	李学敏
呼吸与危重症一	欧阳修河	朱建波	于立萍	王琳琳	高健	李慧	刘明涛	眼科	张枫	杨超	卢洪娥	陈媛	范晓慧	毕馨月	全滨
呼吸与危重症二	韩其峰	韩其峰			韩其峰			皮肤科	付艳	潘倩	付艳	张立红	付艳	付艳	李新振
神经外科	李九洲	陈汝伟	李福增	张玉奇	何锡宁	李光雷	赵文浩	儿保	潘学霞	朱国青	李淑伟	潘学霞	潘学霞	朱国青	
胸外科	孙俊峰	路培法	孙作永	袁江	李鹏	郑晓勇	李鹏								

注:本报仅展示部分出诊专家,详情以医院公布的相关信息为准!

## 滨州市人民医院西院区专家坐诊表(12月25日—12月31日)

科室	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日	科室	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
创伤外科	李晓东	傅峥	孙国锋	李宝克	张炳近	王国宾	张炳近	消化内科一诊室	齐艳美	吕宏娜	金世禄	王琮	薛春霞	王琮	吕宏娜
骨关节与运动医学科	李云鹏	陈刚	苏晋	于承海	王永凯	孔祥旭	汤优	消化内科二诊室	靳春雪	李超	刘素梅	岳艳秋	苏文涛	郭丰昌	苏欢欢
脊柱外科	任广军	王学华	孙磊	孙守峰	马建民	杜金阳	邵元栋	肝病门诊	孟蔚	左凯	崔敬荣	高汇波	袁莹莹	高汇波	高汇波
肝胆外科	王建强	吴俊本	成丕光	徐怀勇	巩本刚	巩本刚	张海文	肿瘤科	刘伟先	李娟娟	赵靛	刘晶	王明会	曲勇(上)	郑东星(上)
乳腺外科	王强	靳继海	郭崇勇	贾宗师	周宪勇	王强	刘鹏飞	产科	宋晓花	杨海美	王立晶	蒋红梅	向翠平	李树珍	向翠平
甲状腺外科	邢立行	邢立行	邢立行	邢立行	邢立行	邢立行	高峰	耳鼻咽喉头颈外科	王建华	许建峰	王建华	许建峰	王广智	王广智	吴建华
小儿外科	徐俊超	韩爱华	吴莹	张中广	曲修水	曲修水	田亚丽		杨名辉(初)	靳友士(初)	杨名辉	杨名辉	杨名辉	王赛男	靳友士(初)
血管外科	张承德	张同军	张泽栋	黄啟顺	闫磊磊	张泽栋	黄啟顺	口腔科	周园园	周园园	王赛男(初)	周园园(初)	周园园(初)	周园园(初)	
胸外科	袁江	张永学	高兆明	路培法	张永学	李鹏	冯凯		王赛男	王赛男		靳友士	王赛男(初)		
泌尿外科	陈予军	李旭东	李新立	王龙宁	王晓东	王雷	宋贯杰	口腔外科	冯晓宇	李鹏飞	唐学敏	冯晓宇	李鹏飞	唐学敏	唐学敏
肾内科	牛晓春	吴恩亮	李睿	高风兰	王庆芬	王中民	肖智	烧伤整形美容	王福庆	赵昭	王福庆	李文超	王福庆	王福庆	赵昭
风湿免疫科	杨晓珊	李建设	邹霓	谢冰	李莉	李建设	王瑞瑞	中医科	孙东	孙东	孙东	任磊	王芳	王芳	门艳芳
心血管内科	王洪云	崔家玉	秦亮	李蓉	崔冰蕾	刘吉园	李文景	儿科门诊	朱化卫	刘玉芹	郑振文	王静	刘玉芹	郑振文	刘玉芹
呼吸与重症医学科	李凯述	李燕燕	韩其峰	李凯述	李燕燕	李淑芳	于倩倩								
血液科	孙明东	王立盼	王志敏	郑永青	杨胜	王瑞芳	李砚如								
内分泌科	于文	邱卫海	汤洪策	宋萍	陈贵言	邱卫海	于文								

注:本报仅展示部分出诊专家,详情以医院公布的相关信息为准!