

年轻人吐槽“膝盖以下‘麻木不仁’”

专家送上冬日“暖脚指南”



进入三九寒冬后,虽然白天还有些阳光,但早晚让人冷得瑟瑟发抖,一股冷气透过鞋底顺着双脚蔓延到全身,“膝盖以下‘麻木不仁’”竟成为是网上年轻人吐槽的话语。为什么脚对寒冷更敏感?脚受寒会引发哪些疾病?为了能让脚热起来,不生冻疮,专家给大家送上一份科学的冬日“暖脚指南”。

>>>经常脚冷会导致哪些疾病?

脚是人体的第二心脏。关于养生有句俗语,叫“头对风,暖烘烘;脚对风,请郎中”。朱诗林解释说,头部适宜保持相对低温,足部应该注意保温,否则容易导致一些常见疾病。感冒乘虚而入。脚部受凉,可反射性地引起上呼吸道黏膜内毛细血管收缩,这时潜伏在鼻咽部位的病菌就会乘虚而入,引起最常见的季节性

感冒或鼻咽呼吸系疾病。诱发关节炎。神经末梢受凉后,会让正常运转的血管组织收缩,导致血管舒张的功能失调,诱发动脉痉挛、关节炎和风湿疾病和突发心脏病等疾病。加重经期不适。对于女性来说,经期更要防止脚部受寒,否则可能出现痛经、月经失调甚至闭经等情况。

>>>让脚“升温”,记住关键要“保温”

寒头暖足,既是古代中医学的治病准则,也是养生保健的重要方法。专家认为,要先学会让脚“升温”,改善怕冷体质;还要记住最重要的“保温”,做好脚部保暖,留住温度。此外,以下六点可以了解并掌握。站着踮脚跟。是最简单有效的“扶阳大法”。脚跟与人体的肾经关系密切,刺激肾经穴位,也能对脚部涌泉穴实现按摩的功效,促进下肢的血液循环,预防下肢静脉曲张,以促进肾气的通阳气化作用,脚部自然就会回暖。早起早睡。“人卧则血归于肝”,凌晨1~3时肝经当令,此时是调养肝经的最佳时机。冬天万物凋零,天气转寒,世间万物的身体机能都在变缓,要等到春天万物复苏的时

节才会活动,谓之冬藏,人不可逆天而行,不可肆意熬夜,消耗身体机能。多运动。“以步代车走,活到九十九”。现代医学称双足为“第二心脏”。中低强度运动时身体产生的热量是安静时的3至5倍,经常锻炼身体,行走时脚部肌肉的收缩与松弛,能使静脉血管内血液的流速增强,从而减轻心脏回收血液的负担,确保血液循环畅通无阻,增加产热,提高脚部温度。每天泡脚。热水能促进足部血液循环。适宜泡脚的人群,每天睡前1小时,用40℃~45℃以内的热水(不烫手为宜),泡脚15分钟左右。最好加一些中药材,如艾叶、生姜、肉桂,三者合用,起到温暖、疏通人体经络、驱散阴寒之气的

作用。疏通经络和穴位。艾灸是自古以来的保健之术,冬季艾灸脚底穴位能使热气内注,从而温煦气血、透达经络,达到驱寒散淤、行气活血等作用。中医讲“背为阳”,人体的督脉、足太阳膀胱经均分布于后背,所以要多晒背部,借助自然界阳气通经络。多吃抗寒食物。多吃低脂蛋白质食物,如鱼肉、家禽肉;吃富含碘的食物,如海带、紫菜、海蜇、贝壳类等;多吃富含维生素B的食物,如粗粮、动物肝脏等,扩张末梢血管;适当以姜、葱、辣椒、大蒜等为佐料,促进血液循环;多吃当归生姜羊肉汤,当归补血活血,生姜和羊肉温阳驱寒。

(中国青年网)

滨州市人民医院东院区专家坐诊表(1月8日—1月14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 | 王菲 | 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 | 许瑞瑞 | 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 | 郭崇勇 | 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 | 蔺广荣 | 邢立行 | 赵朋 | 蔺广荣 | 李圣陶 |
| 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 | | 解佳惠 | 范祥云 | 刘清妍 | 关节外科 | 于洪建 | 王永凯 | 于承海 | 陈刚 | 苏晋 | 赵溢雯 | 孔祥旭 |
| 消化内科一 | 刘宝珍 | 金世禄 | 薛春霞 | 齐艳美 | 吕红娜 | 陈婷婷 | 李超 | 创伤外科 | 王明明 | 王国宾 | 马庆文 | 赵滨 | 李晓东 | 张炳近 | 王明明 |
| 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 | 邹霓 | 血管外科 | 张同军 | 张成德 | 张同军 | 黄啓顺 | 闫磊磊 | | |
| 血液科 | 李尊昌 | 杨胜 | 孙明东 | 王志敏 | 赵海涛 | 王立盼 | 郑永青 | 妇科 | 李吉昌 | 赵长珍 | 韩丽丽 | 李永梅 | 董春花 | 李吉昌 | 杨蕊蕊 |
| 心理咨询 | 陈红生 | 贺津 | 史青 | 贾继敏 | 刘勤 | 韩洪强 | 李道鸣 | 产科一区 | 王卫东 | 宋晓花 | 蒋红梅 | 周雪贵 | 姚玲艳 | 王立晶 | 宋晓花 |
| 肿瘤科 | 刘伟先 | 王明会 | 赵靛 | 刘新强 | 郑东星 | | | 产科二区 | 刘建猛 | 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 | 李姗姗 | 口腔科 | | 赵蒙蒙 | 何家静 | | 李云逸 | 何家静 | 李云逸 |
| 眩晕门诊 | 杨树叶 | 袁媛 | 李岩 | 李晓莹 | | | | 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 | 仝滨 |
| 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 | 皮肤科 | 付艳 | 李新振 | 李新振 | 张立红 | 付艳 | 付艳 | 潘倩 |
| 胸外科 | 孙俊峰 | 路培法 | 孙作永 | 袁江 | 李鹏 | 李鹏 | 郑晓勇 | 儿保 | 潘学霞 | 朱国青 | 崔敏 | 潘学霞 | 潘学霞 | 朱国青 | |
| 小儿外科 | 张中广 | 曲修水 | 于国庆 | 徐俊超 | 韩爱华 | 田亚丽 | 李夏楠 | | | | | | | | |

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(1月8日—1月14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 | 郭丰瑞 | 孙国峰 | 李宝克 | 张沛东 | 王明明 | 赵滨 | 消化内科一诊室 | 齐艳美 | 马凤博 | 刘宝珍 | 王琮 | 薛春霞 | 王琮 | 吕宏娜 |
| 骨关节与运动医学科 | 汤优 | 孔祥旭 | 吕玉强 | 赵溢斐 | 李云鹏 | 王永凯 | 于承海 | 消化内科二诊室 | 吕宏娜 | 李超 | 刘素梅 | 岳艳秋 | 苏文涛 | 郭丰昌 | 董肖肖 |
| 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 | 高汇波 | 崔敬荣 | 程俊俊 | 高汇波 | 高汇波 | 常晓华 |
| 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 | 王淑燕 | 赵伟珠 | 张冉冉 | 李娟娟 | 张鲁燕 | 张萍(上) | 巩方(上) |
| 乳腺外科 | 王强 | 靳继海 | 郭崇勇 | 贾宗师 | 周宪勇 | 王强 | 周宪勇 | 产科 | 宋晓花 | 王莉 | 王立晶 | 蒋红梅 | 刘建猛 | 李树珍 | 杨海美 |
| 甲状腺外科 | 李圣陶 | 李圣陶 | 李圣陶 | 李圣陶 | 李圣陶 | 李圣陶 | 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 | 李夏楠 | 田亚丽 | 张中广 | 曲修水 | 曲修水 | 吴莹 | | 杨名辉(初) | 靳友士(初) | 杨名辉 | 杨名辉 | 杨名辉 | 王襄男(初) | 杨名辉 |
| 血管外科 | 张承德 | 张同军 | 张承德 | 黄啟顺 | 黄啟顺 | 闫磊磊 | 张同军 | 口腔科 | 王艳玲 | 王艳玲 | 王艳玲(初) | 王襄男(初) | 王襄男 | 靳友士 | 王艳玲(初) |
| 胸外科 | 袁江 | 张永学 | 高兆明 | 孙俊峰 | 张永学 | 李鹏 | 冯凯 | | 王襄男 | 王襄男 | | 王艳玲 | 靳友士(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 | 李鹏飞 |
| 肾内科 | 牛晓春 | 吴恩亮 | 李睿 | 高凤兰 | 王庆芬 | 王中民 | 李卫卫 | 烧伤整形美容 | 王福庆 | 赵昭 | 王福庆 | 李文超 | 王福庆 | 王福庆 | 李文超 |
| 风湿免疫科 | 杨晓珊 | 李建设 | 邹霓 | 谢冰 | 李莉 | 谢冰 | 王瑞瑞 | 皮肤科 | 张立红 | 付艳 | 邵莹 | 潘倩 | 潘倩 | 张立红 | 李新振 |
| 心血管内科 | 王洪云 | 崔家玉 | 秦亮 | 李蓉 | 崔冰蕾 | 刘吉园 | 李文景 | 中医科 | 孙东 | 孙东 | 孙东 | 任磊 | 王芳 | 王芳 | 门艳芳 |
| 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 | 儿科门诊 | 郑振文 | 刘玉芹 | 朱化卫 | 郑振文 | 刘玉芹 | 郑振文 | 刘玉芹 |
| 血液科 | 孙明东 | 王立盼 | 王志敏 | 郑永青 | 杨胜 | 赵海涛 | 李砚如 | | | | | | | | |
| 内分泌科 | 于文 | 邱卫海 | 汤洪策 | 宋萍 | 陈贵言 | 宋萍 | 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!