

冬季御寒，避开这些温暖陷阱

近期，北方大部分地区降温明显，人们也把各种御寒措施都“武装”上了。殊不知，有些御寒措施并不科学，甚至还可能危害健康。因此，大家在防寒保暖的同时，也要避开御寒误区。

误区一:喝酒可以驱寒

冬季，有些户外工作人员为了抵御寒冷，会采取喝酒

御寒的方式。其实，人们之所以在喝酒后能感到“暖”，主要是酒精对中枢神经起到了暂时性麻痹作用，产生了一种错觉。

误区二:穿厚衣服蒙头睡觉

有些人因为室内太冷，认为穿着衣服入睡会比较暖和。但是，过厚的衣物会影响体表的血液循环和皮肤的新

陈代谢，睡觉时穿得太多会使被窝内的湿度相对增加，不利于保暖。

另外，睡觉时蒙着头也有害健康。

误区三:穿得越多越暖和

外出时，很多人即使裹了厚厚的衣服，却仍感觉凉飕飕的。其实，学会正确利用衣服之间的空气层来隔热，就能更

舒适、更保暖。内衣穿贴身的，中间穿宽松柔软的，外衣的手腕、脚踝位置都要收口，防止热量流失。

误区四:用很热的水泡脚

很多人觉得泡脚水越热效果越好，认为泡到脚发红是“血液循环畅通”的表现。事实上，皮肤通红是因为毛细血管高温扩张导致，这样不仅会使皮肤

干燥，还会因为引起体内血液循环过快，造成脑部供血不足，出现头痛头晕等症状。

成年人泡脚的最佳水温在38℃至43℃，儿童对温度极其敏感，老年人对温度感觉迟钝，二者泡脚的最佳水温在35℃至40℃，并应由家人先试水温，防止发生烫伤。

据《北京青年报》

菏泽市中医医院开设健康知识培训课
医护人员进校授课普及急救知识

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 李艳粉)为了普及急诊急救知识，提高学生的急救能力，12月16日，菏泽市中医医院急诊科组织医护人员来到菏泽市第一实验小学长江路校区，为该校六年级一班和一年级九班的学生分别上了一堂生动的急救知识技能培训课。

当日下午2时许，在同学们热烈的掌声中，急诊“老师”——菏泽市中医医院急诊科副护士长赵露露走上讲台，开始授课。她首先以生活中实际发生的案例，用通俗易懂的语言讲述了冬季取暖正确预防一氧化碳的重要性。随后详细讲述心肺复苏的概念、目的、现场环境的评估、猝死患者的判断、如何正确心脏按压以及口对口人工呼吸等心肺复苏内容。同时，赵露露现场用专业人体模型同步演示心肺复苏的标准流程，理论实践相结合，生动直观，易于学生们及时掌握。

课上，同学们认真听讲，并进行体验操作，赵露露对操作



者每一个动作进行认真细致地指导。学习心肺复苏技能后，赵露露又向同学们讲述海姆立克急救法，她邀请一位同学走上讲台，边讲边示范，同学们很快掌握海姆立克急救法的要点。

通过此次活动，参加培训的师生纷纷表示，听了“老师”的讲解，并观看具体操作，学会了如何进行心肺复苏施救，自己以后遇到这种紧急情况，知道该怎么急救，并且可以在第一时间帮助需要紧急医疗救助的人，这样的

培训非常实用和必要。

“海姆立克急救法和心肺复苏是生活中很实用的急救知识，走进校园向同学们宣讲，就是为了让更多的人学习和掌握，关键时刻可以救命。”赵露露说。

近年来，菏泽市中医医院大力开展健康宣传工作，普及健康知识，着力提升区域卫生健康水平。有计划、有组织地安排健康知识进学校、进社区、进机关、进农村、进企业活动，将健康知识送到百姓身边，为打造健康菏泽作出积极贡献。

不可忽视的自愈力

如今，人们大凡感到身体不舒服，或确定患了什么疾病，总是先想到求医。殊不知，人类竟有着自我与生俱来的抵抗疾病的能力——自愈力。

自愈力，即是人类(亦包括一切生物)依靠自身生命力，修复肢体损伤和摆脱疾病与亚健康状态的一种能力。它相对于他愈力而存在，包括三个核心属性：遗传性、非依赖性、可变性。自愈力的强弱受自身生命指征强弱的直接影响，同时还受到环境的影响以及生命体环境物质支撑状况的影响。公元400年古希腊医圣说：“病人的本能就是病人的医生。”“病人最好的医生就是自己。”他强调了人体自身的力量。

人体具有强大的修复能力。有文献报道，60%—70%的疾病都能够自愈，我们身体自愈疾病的能力比平常想象得更加强大。很多疾病乃至癌症这个令人闻之色变的重症，越来越多的康复案例是靠“自愈力”成功的。著名微刻大师张骞是一个癌症晚期患者，在他被确定为癌细胞已扩散，已有了肝转移、肺转移、脑转移等症状时，生命似乎已进入倒计时，他把一切都放下了，要把人生最后一件事完成，那就是最后的微刻作品“红楼梦”。他与时间赛跑，有时最多工作达19个小时。作品完成了，当他再回到医院复诊时，竟然不见了癌细胞的踪影。如此重症靠自愈力康复的事例不胜枚举。

若再谈及常见病如感冒、发烧、腹泻等，自愈力均

可发挥其最大的作用。常见病是如此，就是疑难顽症，自愈力也常常会发挥着靠医药手术等所无法达到的效果。同事的亲戚多年前得了白癜风，起初压力很大，到处求医问药，效果也不明显。后来，就不把它当成一种病，放平心态，慢慢地又成了正常人。当然，人有个体差异，并不是人人得了这种病都能靠自愈力解决问题。山东省立医院曾做过临床试验，手术期间用抗生素和不用抗生素，刀口痊愈的时间无明显差异，

自愈力如此重要，人类更要呵护它，使它始终强大。自愈力作为人类与生俱来的抵抗外界风险的能力，是我们健康的源泉。一旦外邪入侵，它就会启动自身功能，为我们的健康保驾护航。增强自愈力的做法，主要有以下几点：1、锻炼身体。适当的运动可以增强身体的免疫力和抵抗力，例如用氧运动、瑜伽、太极等。2、良好的饮食习惯。均衡饮食有利于提供所需的营养物质，增强免疫系统的功能。多食用新鲜蔬菜水果、全谷类和健康蛋白质。3、充足的睡眠。睡眠是身体修复和恢复的重要过程，保持规律的睡眠时间并创造良好的睡眠环境，有助于提高免疫力。4、减轻压力。长期的压力会削弱身体的免疫功能。采取放松身体的方法，例如冥想、深呼吸、按摩等有助于减轻压力。5、心理健康。保持积极的心态和良好的情绪对增强身体自愈力也很重要。

菏泽市牡丹区中医医院 陈晓晨

安兴镇中心卫生院中医科再获锦旗



心卫生院中医科成功为一位八旬老人治愈顽疾，再次展现了中医药的独特魅力和显著疗效。

据了解，老人86岁，是一位三叉神经痛患者。该院中医科在接诊后，高度重视老人的病情，组织专家团队进行详细的病史询问和体格检查。考虑到

特色疗法，为老人量身定制一套包括中医贴敷、针灸、中药等在内的综合治疗方案。

在治疗过程中，该院中医科的医护人员耐心细致地为老人进行每一项治疗，密切关注他的病情变化，并根据实际情况不断调整治疗方案。经过一段时间的精心治疗，老人的三叉神经痛症状逐渐减轻，直至完全消失。如今，老人已经康复出院，重新过上健康、安宁的生活，并制作一面锦旗亲自送到医院表示感谢。

本报讯(通讯员 赵曼)近日，菏泽市牡丹区安兴镇中

老人年龄较大且曾有过三叉神经痛病史，专家们决定采用中医