

惊蛰时节饮食宜“减酸增甘”

今年3月5日是惊蛰节气，这是二十四节气中的第三个节气，标志着仲春时节的开始。此时，大地回暖，人们能明显感受到春天的脚步越来越近。中医专家提醒，此时养生的重点在于养肝护肝，保持心情舒畅，避免情绪波动过大，以免伤肝。同时，适当滋阴，使自己的精神、情志、气血也像春天一般舒畅发达。

首都医科大学附属北京中医院妇科副主任医师肖潇介绍，起居方面，要保证充足的睡眠，尽量不超过晚上11时睡觉，早上6—8时起床。同时，不要急于脱掉冬衣，要遵循“春捂”原则，尤其是下肢和脚部的保暖，以防寒邪入侵。

“中医认为，春季属木，与

肝脏相对应，惊蛰时肝气正旺。”肖潇介绍，饮食方面，应遵循减酸增甘的原则，因为酸入肝、甘入脾，减酸增甘才能达到补益脾胃的效果。此时，建议多吃一些大枣、山药、南瓜等甜味食物以滋养脾胃，还可以多吃一些具有升发阳气作用的食物，如韭菜、春笋、芽菜等。此外，还可适当多吃些清肝火食

物，如芹菜、荠菜、菊花茶、梨等，有生津润燥的作用；少吃辛辣（辣椒）、油腻（烧烤）、过酸食物（醋、柠檬），以防肝火过旺。

肖潇提醒，惊蛰时节，气温变化大，人体容易受到风寒侵袭，加上病毒和细菌活跃，感冒、流感等呼吸道疾病高发。此时，可以通过艾灸大椎、肺俞等穴位来增强免疫力，预防疾

病。惊蛰期间，肝阳之气渐升，阴血相对不足，人们容易出现情绪波动，如急躁、易怒等，甚至诱发情感方面的疾病，建议多参加户外活动，尝试八段锦、太极拳等舒缓的运动，通过肢体的伸展和呼吸的配合，畅通经络，培元气，还可以配合按摩太冲穴，疏肝理气，调节情绪。

据人民日报

白衣执甲献热血，丹心汇聚护生命

——牡丹人民医院无偿献血活动侧记

□牡丹晚报全媒体记者 陈淑娅 通讯员 陈国栋

2月26日清晨，当第一缕阳光洒在菏泽市牡丹人民医院体检楼前的广场上，一股暖流悄然涌动。为积极响应国家无偿献血的号召，弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神，菏泽市牡丹人民医院联合市红十字会共同举办了一场意义非凡的无偿献血活动。

随着晨光的逐渐明亮，采血车旁早已排起了长龙。在这条由爱心编织的队伍中，既有多次献血的“老将”，他们面容坚定，眼神中透露出对这份公益事业的执着与热爱；也有初次上阵的“新兵”，他们或紧张或兴奋，但更多的是对能够为社会贡献一份力量的自豪与期待。

“作为医务工作者，我们更应以身作则，用自己的实际行动践行救死扶伤的誓言。”菏泽市牡丹人民医院党委书记、院长高庆祥在献血后，语气坚定地说道。他的这番话，不仅是对自己行为的诠释，更是对全体医务工作者的号召与鼓舞。



在献血队伍中，医院的医务工作者们成为最亮丽的一道风景线。他们身穿白大褂，头戴无菌帽，尽管刚刚结束繁忙的医疗工作，但此刻却毫不犹豫地挽起袖子，用自己的热血为生命续航。他们的举动，不仅彰显了医者仁心，更诠释了“守护生命”的双重意义——既在病房内救治病患，又在献血车上传递生命的希望。

“无偿献血是保障医疗用血安全的重要举措，也是我们医院履行社会责任、展现担当精神的重要方式。”菏

泽市牡丹人民医院副院长王本昀在接受采访时表示。她的话语中透露出对无偿献血事业的深刻理解和坚定支持。王本昀还透露，未来医院将持续开展此类公益活动，为建设健康菏泽贡献更大的力量。

随着一袋袋热血缓缓流入采血袋，现场的气氛也达到高潮。这些热血不仅承载着医务工作者们的责任与担当，更传递着社会的正能量与温暖，它们将成为拯救生命的重要资源，为需要帮助的患者带去希望与光明。

开展公益体检 护航幼儿健康

本报讯（通讯员 金梦）近日，牡丹区何楼街道办事处社区卫生服务中心化身为孩子们健康的守护者，为辖区16所幼儿园、1700多名小朋友开展了为期一周的公益健康体检活动，用专业与关爱守护孩子们的成长。

此次体检内容丰富多样，涵盖身高、体重、视力、口腔、血常规等常规检查项

目。为了进一步提升服务质量，现场还特别设置了家庭医生签约服务点，方便家长为孩子们签约家庭医生，享受更加便捷、全面的医疗保障服务。

整个体检过程井然有序，充满了温馨与关爱的氛围。医生们耐心细致地为每一位小朋友进行检查，并及时将体检结果反馈给老师和家长。针对体检中发现的一些

常见问题，如视力异常、龋齿、贫血等，医生们提供了专业的健康建议和科学指导，确保每一个孩子都能得到持续、有效的健康关怀。

未来，何楼街道办事处社区卫生服务中心将继续坚守初心，不断优化医疗服务，定期开展幼儿体检活动，让每一个孩子都能在健康的阳光下茁壮成长，绽放属于他们的精彩。

健康生活 远离肥胖

菏泽市中医医院开展世界肥胖日健康宣传义诊活动

本报讯（牡丹晚报全媒体记者 李艳粉 通讯员 田亚堃）3月4日是世界肥胖日，当日上午，菏泽市中医医院在一楼门诊大厅开展以“改变系统，更健康地生活”为主题的健康宣传义诊活动。

活动现场，医院内分泌科、外科、营养科、美容科等科室的专业医护人员为市民提供了全方位的健康服务。医护人员不仅耐心解答市民的健康疑问，还开展了基础健康检查、体脂分析等项目，并发放健康宣传资料，帮助市民更好地了解肥胖及相关疾病的预防知识，切实提升健康意识。

为普及肥胖防控知识，活动特别开设“肥胖防治健康知识大讲堂”。内分泌一科主任吴素琴为市民讲解了科学饮食、健康减重等内容，深入浅出地传递肥胖防控的科学理念。此外，医护人员还通过体重管理建议、饮食调理方案等方式，为市民提供个性化健康指导，帮助他们掌握科学有效的肥胖预防与控制方法。

这种细致入微的服务和专业的医疗支持，不仅让市民感受到了温暖，也为入春时节增添一抹健康的色彩，充分体现了菏泽市中医医院以患者为中心的服务理念和社会责任感。

“大咖”齐聚共商民营医院发展大计

本报讯（牡丹晚报全媒体记者 姜培军）3月2日，菏泽市民营医院协会工作会议暨医院规范化建设经验交流会举行。市卫健委、市医保局、市科协等相关部门负责人，以及全市200余家民营医院代表、行业专家齐聚一堂，共商民营医院规范化建设、高质量发展大计。

会上，全体会员审议通过《菏泽市民营医院协会诚信自律倡议书》，号召全行业共同维护医疗市场秩序，树立社会办医良好形象。在经验交流环节，11家医院代表分享了医院规范化建设成果。菏泽骨伤医院院长谢鹤展做了题为《聚集特色·突破困局——DRG改革与老龄化背景下的骨科专科建设路径与实践》的分享，介绍了医院在政策与人口结构双重变革下的创新实践，引发广泛关注。谢鹤展指

出，随着DRG改革的深化，医疗机构面临成本控制与提升服务质量的双重压力。同时，老龄化社会加速催生骨科慢性病等诊疗需求增加。在此背景下，骨科专科医院需通过精准定位、差异化发展破解当下困境。

近年来，菏泽骨伤医院以“学科建设、技术升级、流程优化、服务提质”为四大抓手，构建核心竞争力，提升复杂手术成功率。“在政策与市场的双重驱动下，专科医院必须回归医疗本质，以特色技术和优质服务推动可持续发展。”谢鹤展说，面向未来，医院将持续以患者需求为导向，为区域骨科疾病防治体系建设提供民营医疗样本。他说，此次会议为全市民营医院可持续发展提供了一个相互交流的平台，也为应对行业共性挑战提供了新思路。