

长中恒康人 心中有大爱

——两院员工作品选登

作为一个3岁孩子的妈妈，我试图多次让他背诵我和他爸爸的电话号码以及家庭地址。有一天，我突然意识到，我首先应该告诉他：“我们的国家叫中国，我们是中国人。”也许他还听不懂，但我希望在他幼小的心灵中埋下一颗爱国的种子。说实话，自己在政治方面不是一个懂很多的女人，但是无论中国在这个世界上处于什么样的地位，我都为自己是一个中国人而骄傲和自豪。

姥爷用树枝和塑料布在毛驴车上为我搭建的遮雨棚。现在我结婚了，生活在长春，距离还生活在四平的母亲家有100公里。喜欢乡村生活的儿子每两个月便要去看姥爷家住上一段日子，有时先生会开车送他去，最长也就是2个小时时间，有时妈妈会坐火车带他回去，从我家到火车站坐出租车或者开车需要10分钟，从长春到四平坐高铁列车需要37分钟，下了火车坐出租车到妈妈家需要30分钟，算上等车的时间总共也不超过2个小时。20年前40公里的路程需要5个多小时，如今100公里的路程却只需要2个小时，从步行、毛驴车、自行车、汽车到高铁列车，20年间我经历了如此翻天覆地的变化，怎能不骄傲！童年时，我的玩具也就那么两件，一件是奶奶缝制的装上玉

儿子，我们是中国人

综合办公室 李玲玲

20年前我正在家乡四平市近郊读小学，每年假期都要去姥姥家住上一段时间。我家距姥姥家有40公里，每次去都得先步行4公里，然后坐公共汽车，到站后还要再步行4公里才能到达。有时爸爸也会借一辆自行车送我和妹妹去，在满是车辙的土路上行驶的自己自行车需要五个多小时。偶尔，姥爷也会赶着他的毛驴车送我们。记得一个雨天桥被淹没了，姥爷就只能下到水里，拉着毛驴走着过河，坐在车上的我今生都无法忘记姥爷走下水的那个场面，以及

米粒后用米踢的布口袋，一件是爸爸用废弃的车轮内胎剪成的皮筋。现在环视家中儿子的玩具，溜溜车、电动汽车、电动摩托车、自行车、踏板车……仅仅一个品种的玩具就如此之多，其他人家孩子的玩具甚至远远不止这些。食品上的差异就更无法比了，小时候只有过年了才能吃上些橘子苹果，如果能吃上香蕉那就是很奢侈的东西了。而现在的孩子每天吃到的水果品种远远不止这些，好多南方的水果是我们小时候都没有见过、听说的。如此，让我怎能不早些告诉儿子，我们是中国人，是伟大祖国让我们有了今天的富足与幸福，我为此而自豪！其实，儿子目前还无法理解什么是祖国，如何去爱国。但是，作为母亲，我要及早地把爱国的种子埋在他的心中。相信随着岁月的流逝，在下一个20年后，这颗爱国的种子必然在他的心中生根，并化为一种伟大的精神力量：“我和我的祖国，一刻也不能分割……”

祖国，我们的家

疗区医生 李志影

我是一条小溪
你是一条小溪
我们是同一条河滋养的生灵
小溪汇聚小溪
流淌出长江黄河奔流入海
诉说着我们的血脉沧桑
咱们中国
是一条悠久的河
五千年生生不息
孕育了文明造就了民族
谱就永恒的昌盛之歌

我是一座小山
你是一座小山
我们因同一片大地托举而耸立
小山叠着小山
绵延出三山五岳
构建了龙的脊梁
咱们中国
是一座不朽的山
支撑中华大地的丰碑
刻满了历史迷惘还有忘不掉的伤
为了和平与复兴巍然屹立挺起脊梁

我是一朵小花
你是一朵小花
我们同被一个太阳照耀开放
小花挨着小花
相互辉映五十六个民族璀璨光华
织就锦绣河山壮美图画
咱们中国
是一个团结的家
繁衍在这片土地上的人们是一家
分享发展，分享富饶，分享快乐
伟大的祖国，我们的家！



论战

疗区医生 赵英杰
华夏巨龙腾飞云起，
大邓思想驱军旅，
毛邓思想驱军旅，
倭寇虽小国家事，
岛夷虽小国家事，
蛮夷虽小国家事，
征我国威铸军魂，
炎黄岂是作主人。

东方晓

——纪念抗战胜利七十周年大阅兵观后感
康复科医生 陈丹丹

红日照遍了东方。
长安街上，三军列阵，铁甲生辉，胜利的歌声，唤起所有记忆。
一九三一，日寇来犯，城下焦土，遍地狼烟，同胞蒙难，民族危之。
十四年浴血奋战，中华民族，共赴国难。
守护用鲜血浸染的江山，捍卫鲜红的五星红旗。
声声礼炮为先烈鸣响，为胜利鸣响。

红日照遍了东方。
九州大地，悠悠华夏，生生不息，国家的强大，我们要学会担当。
国医护民，中华瑰宝，伏羲九针，神农百草，阴阳平衡，五行制化，铭记历史，长风破浪，为祖国决胜疆场。
仁心仁术抚去疾患的病痛，儒道医德带来心灵的安慰，岐黄兴医报国传天下，愿得杏林春暖人间！

我爱祖国 我爱医院

在世界的东方，有个伟大的民族，她勤劳而坚强；在世界的东方，有一片广阔的沃土，她神奇而辽阔。奔腾不息的黄河是她的血脉，巍峨屹立的泰山是她的脊梁。她就是我们伟大的中华民族，她就是我们伟大的祖国！如今的中国，已不再是任人宰割的弱国，如今的中国，正创造着让全世界都刮目相看的伟业。

靡不有初 鲜克有终

——纪念抗战胜利70周年大阅兵感言

习主席在纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利70周年大会上的重要讲话，在制剂室引起强烈反响。习主席在讲话中说“靡不有初，鲜克有终”，这句话出自《诗经·大雅·荡》：“荡荡上帝，下民之辟。疾威上帝，其命多辟。天生蒸民，其命匪谏。靡不有初，鲜克有终。”意思是说做人、做事、做官没有人不肯善始，但很少有人善终。细细体味此言，觉得其中蕴涵了深刻的哲理和警示。



恒康中医
博古纳今
守正创新

长春恒康中医院

CHANGCHUN HENGKANG T.C.M HOSPITAL

(内部资料 免费赠阅)

地址：长春市建设街1227号（建设街与普庆胡同交汇处） 电话：0431-86177879 85912120 邮编：130061 邮箱：cchkzyy@163.com 网址：www.cchkzyy.com

免费送医送药 服务基层百姓

我院专家义诊形成常态化

本报讯 为了落实国家卫计委、国家中医药管理局、总后勤部卫生部联合下发的《关于开展2015年“服务百姓健康行动”全国大型义诊活动周的通知》及省卫计委、市卫计委《关于开展义诊活动周的通知》精神，我院准备充分，积极开展，在张海波院长的组织下，抽调院内骨干医护人员，在活动周期内共开展了三场大型义诊。

9月19日上午8时，由长春市卫计委主办的“服务百姓健康行动”大型义诊活动在长春公园举行，我院郑笑谦院长亲自带队，由赵四英、桑树贤和杨春山三位主任及医护骨干组成十人义诊服务小分队，现场为300余名市民提供了测血压、查体、诊脉、推拿、防治疾病答疑等医疗服务，义诊群众还凭专家处方在医疗大篷车上免费领取了现场调配的中药颗粒、中成药及膏药。共发放惠民健康关爱卡300余张、风湿病外用膏药200余贴、中成药散剂300袋、中药免煎颗粒500余袋、环保手袋及中医健康科普宣传资料300余份，总价值6万余元。在免费健康体检、赠送应急药品的同时，医务人员不忘科普宣传，热情、专业的服务受到市民好评。

与此同时，我院参加“服务百姓健康行动”的另一支专家义诊团队已赶到延吉市人民公园，参加了由省科学技术协会、省中医药学会组织的省暨延边州2015全国科普日活动，此行也是“吉林中医药科普惠民走基层”系列活动的一部分。活动中，我院专家徐林海、孙海成为当地200余名市民提供了中医诊脉、健康咨询等服务，并详细讲解了养生防病常识。此外，我院还在门前公交站点设立了“便民养生茶歇亭”，每日为候车群众和过往市民免费提供发放科普宣传手册300余份、膏药200余贴，让省城百姓在出行的同时也享受了一份温馨。在“服务百姓健康行动”义诊活动周中，我院共义诊900人次，发放惠民健康关爱卡300张、环保手袋900份、中医科普宣传资料900份、外用膏药400贴、中成药散剂600袋，总价值7万元。

熟读中医经典 练就一身硬功 两院举办“三基三严”技能大赛

本报讯 8月13日，嘹亮的院歌在御香苑七楼多功能厅唱响，长风、恒康两院“三基三严”技能大赛暨“六星级心态”落地大会拉开帷幕。院领导班子及职工全员参加。大会由上海师道人大本春分公司总经理刘凤英、恒康中医院办公室主任李玲玲、刘杨共同主持。

主持人引领大家回顾了《六星级心态》课程精彩瞬间，长风、恒康六支代表队围绕“爱与感恩、责任与坚持、孝道与忠诚”对“六颗星”主题进行了阐述与分享。接着，两院代表队进行了技能PK，通过阐述中医经典、识别中药、护理知识竞答等环节进行大比拼。各团队激情四射，彰显个性，充分展现出他们的才能与智慧。最终恒康护理队获冠军团队，恒康护理队王庆玲、长风药剂队金宇昕分别获得最佳才艺奖。之后，还为两院本月过生日的员工举办了集体生日会，点亮蜡烛，送上蛋糕，唱起生日歌，祝福他们生日快乐。本次大会进一步激发了全院职工的责任感和荣誉感，弘扬了“心在一起才是团队”的精神。大会在手语舞“一起走”的音乐中圆满结束。



第5期

2015年10月8日

农历乙未年八月二十六

主办：吉林省中医药学会风湿病专业委员会
承办：长春恒康中医院
长春长风风湿骨病医院
长春中医药大学风湿病研究所

首届长白山健康养生文化节开幕

傅警龙、张海波院长现场义诊



本报讯 9月12日，以“深耕、跨界、融合”为主题的2015中国长白山健康养生文化论坛暨首届长白山健康养生文化节在长白山池北区隆重开幕，本次活动由中华中医药学会、省中医药管理局主办，省中医药协会、长白山管委会、省鸿厚堂科技发展有限公司共同承办，我院傅警龙、张海波院长参加。

“吉林中医药科普惠民走基层”专家义诊活动是此次文化节内容之一，我院作为“中医药科普惠民走基层”活动的承办单位，将素有“流动的中医馆”之称的多功能科普大篷车开到长白山健康养生文化节举办地。在义诊活动中，傅警龙、张海波两位院长为近百人提供了中医诊脉、健康咨询等服务。

省级继续教育项目学习班开学

傅警龙院长应邀授课

本报讯 8月28日，由省中医药学会主办，长春市中医医院承办的2015年省级中医药继续教育项目《风湿病与脊柱源性疼痛治疗新进展》学习班正式开学。我院傅警龙院长应邀为学员授课。

傅警龙院长以《血清阴性脊柱关节炎中西医结合诊治进展》为题，详细讲解了血清阴性脊柱关节炎的病因病理，阐述了中医临床思维下该病的诊断与治疗，与学员们分享了该院独创的“三结合”方法在临床上的经验和心得体会，并结合我院临床中相关的实际病例加深了对的理解，更加直观地了解了风湿病与脊柱源性疼痛中医治疗的思路与方法。

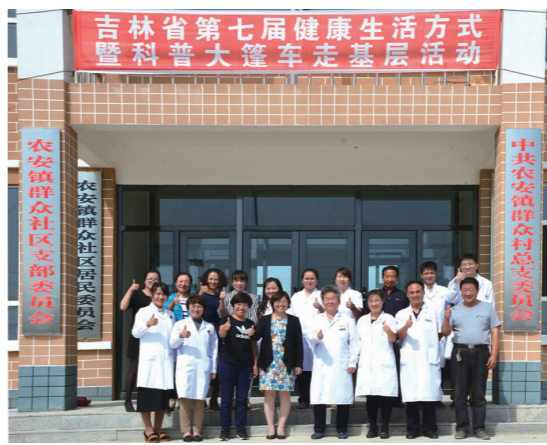
学习中医理论 促进临床实践

本报讯 8月至9月间，我院每周召开一次读中医经典心得分享会。医生李志影、赵英杰、韩晓慧先后讲述了主题为《中医经典必读之长寿生活应防止“五劳”讲解》、《伤寒论-太阳病纲要》、《厥阴病论治》的心得体会，两院医护人员参加了主题分享学习活动。

外出学习医生回院

分享会上畅谈心得

本报讯 8月14日至15日，我院李莹、冷子斌、黄丽丽、王海新等四名临床医疗骨干赴京，参加了由北京中日友好医院承办的全国《常见风湿病中西医结合诊治研究进展》研修班，专家思想活跃，内容新颖，具有时代理念，为未来风湿病诊治提出了新的思路。8月21日下午，我院在六楼会议室召开了外出学习医生心得体会分享会，全院医护人员参加。四位外出学习医生与大家分享了他们所学到的风湿病诊疗的先进方法及临床经验，并结合我院实际，就今后风湿病诊治发展方向和重点目标措施讲述了个人观点。



省第七届健康生活方式系列活动走进农安 我院专家播撒“流动的爱”

本报讯 9月8日，由省科学技术协会主办，省中医药学会、长春恒康中医院、长春长风风湿骨病医院等单位协办的省第七届健康生活方式系列活动走进农安县群众社区。我院由张海波、杨春山、阴宝莲等专家组成的义诊服务队前往，此次活动也是“吉林中医药惠民科普走基层”系列活动之一。活动中，我院以“流动的中医馆”为载体，为群众社区120名居民提供了中医药科普讲座、健康咨询等服务。并为当地76名乡村教师提供了良好的疾病诊治服务。现场免费发放近5000元中成药、膏药等随车携带药品。

在免费健康体检、赠送药品的同时，省科学技术协会的科技发展大篷车还到当地乡村小学为孩子们进行了科学技术展示。此举真正将科学技术与健康送到了最基层，送到了百姓家门口。

让风湿患者远离病痛

——长春恒康中医院办好重点专科纪实

长春恒康中医院是国家二级甲等中医医院，集医疗、教学、科研、康复、预防、保健于一体，全面发展，突出特色。作为长春中医药大学风湿病研究所科研基地、中华传统医学学会吉林省风湿病特色诊疗中心，几年来，一直在办好重点专科——风湿病科上下功夫，为患者的健康保驾护航，享誉业界。

“患者康复之家”

长春恒康中医院是一所综合性非营利性中医医疗机构，设有内科、脾胃病科、肝胆病科、风湿病科、肛肠科、肿瘤科和皮肤科等。风湿病科成立于2011年。

住院部机构设置100张床位，开放病床80张，其中风湿科就占50张，并设有普通病房、惠民病房和高级病房。医院配备了加拿大IDCDRI、意大利百盛彩超机、十二导心电图机、迈瑞全自动生化分析仪、酶标仪等大型先进医疗设备。主要用于辅助诊疗风湿性关节炎、类风湿关节炎、骨关节炎、强直性脊柱炎、痛性关节炎、系统性红斑狼疮、风湿热、结节性红斑、血清阴性脊柱关节炎、银屑病关节炎、过敏性紫癜、干燥综合征、硬皮病、白塞氏病、成人Still病、皮炎、多发性大动脉炎、风湿性多肌痛等病症。从门诊到病房，医护人员对患者的一张张真诚的笑脸、一声声亲切的问候，随处可见随时可闻，温馨、舒适、便捷的住院环境及先进的诊疗设备，为患者提供了家庭化的治疗空间，被誉为“患者康复之家”。

农安县杨树林镇张振香患类风湿关节炎10余年，因贫困无力治疗，瘫痪在床已近3年。风湿病科专家组主动到她家中会诊，并把她接到医院，减免所有医疗费用。经过医务人员的精心治疗和护理，3个多月后，张振香病情逐渐好转，生活也能自理了。他常说：“恒康中医院风湿病科给了我第二次生命！”

在风湿病科，患者治的是病，感受的则是一缕缕亲情，像这样不是亲人胜似亲人的故事随时都在发生。

近年来，风湿病科先后开展了“类风湿关节炎扶贫救助”、“强直性脊柱炎扶贫救助”等多次大型公益活动，已为500余名强直性脊柱炎患者免除医药费425.7万余元，免费救助贫困患者3700余人次，减免贫困患者医药费10万余元，为困难群众送医送药6万余元，切实减轻了患者的经济负担。

权威学科带头人

院长傅警龙，首席专家，主任医师，是世界中医药联合会风湿病专业委员会常务理事、中华中医药学会风湿病专业委员会常委、中华传统医学学会吉林省风湿病特色诊疗中心主任、中国民族医药学会风湿病分会常务理事、吉林省中医药学会风湿专业委员会主任委员，作为长春中医药大学风湿病研究所、风湿骨病医院、长春恒康中医院创办人，在国内中医诊治风湿病学术领域颇具影响力，奠定了医院风湿科在省内的学术领先地位。

他从事中医临床及科研工作四十余年，自创并运用整体与局部相结合、传统与现代相结合、内治与外治相结合“三结合疗法”，对各种风湿类疾病辨证施治，疗效可靠。

擅长治疗风湿、类风湿关节炎、强直性脊柱炎、骨关节炎、痛风、产后风湿性关节炎、系统性红斑狼疮、干燥综合征、硬皮病、白塞氏病、无菌性骨坏死、颈椎病、腰椎间盘突出症等各种风湿类疾病以及月经不调、痛经、痤疮、甲状腺疾病等内科疑难杂症。

业务院长张海波，副主任医师，硕士学位，是世界中医药学会联合会国医馆社区服务分会常务理事、中华中医药学会第六届理事会理事、中国民族医药学会风湿病分会常委、吉林省中医药学会风湿专业委员会秘书长、国医大师孙光荣教授学术经验传承人、第五批全国名老中医专家胡永盛教授学术经验继承人、国家中医药管理局中医药文化科普巡讲专家。也是长春中医药大学风湿病研究所、长春恒康中医院创办人。

从事中医内科临床工作17年来，张海波始终坚持“审病求因，辨证施治”、“专病、专人、专药、专方”的治疗原则，临床擅长治疗风湿、类风湿关节炎、强直



院领导与医护人员开会研究风湿病治疗方案

性脊柱炎、骨关节炎、痛风、产后风湿性关节炎、颈椎病、腰椎间盘突出症等各种风湿类疾病，对脾胃病、甲状腺疾病、月经不调、痛经、失眠、痤疮、雀斑、更年期综合症等各类疾病也有独到见解。

张海波院长还兼风湿科主任，她把风湿病这一被世界公认的疑难顽疾作为主攻课题，刻苦钻研，积极探索，学术研究取得丰硕成果，近年完成科技成果4项，出版著作5部，发表国家级核心期刊论文10篇，承办国家级继续教育项目5次。她发明的“颈椎康复枕”不仅申报了国家专利，而且广泛应用于临床。2012年8月，中华医学会举办了“第十六次中医风湿病学术会议”，张海波作为吉林省代表参会，其论文《布氏杆菌脊柱关节炎误诊3例》得到与会专家好评，被评选为优秀论文。

张海波院长积极传承中医药文化，推广中医适宜技术，通过开展公益活动传播社会正能量，多次参与国家、省、市相关部门组织的科普知识宣传活动，进乡镇，进社区，为百姓普及中医养生、慢病预防等知识。多次应省、市电视台及广播电台邀请，主讲中医养生科普专题，为提高百姓健康素养做出了突出贡献。

带出好团队

在风湿病科，既有享誉省内外、医术高超的老一代中医专家，又有一批理论知识扎实、临床技能精湛、并能承担科研教学任务的中青年骨干医师。但在浩瀚的中医药文化面前，恒康人建设专家团队和人才队伍的脚步从未敢停歇。

人才的培养是风湿病科建设和发展的关键，也是提高本学科科研能力和学术水平的重要一环。医院针对风湿病科人员知识结构和特点，制定了系统培养计划，通过岗位培训、外出进修学习、参加各种专业学术交流、扩大专业队伍等举措，学习和掌握本专业的先进技术，了解前沿动态。今年以来，医院先后组织医疗骨干到黑龙江中医药大学参加第五期全国穴位埋线培训班，到北京参加第五届国际经方学术会议，还派人参加了民间新正骨手法治疗颈腰痛培训班，从民间中医汲取精华。此外，医院还定期派医生到吉大二院进修，提升西医诊疗水平。

与此同时，医院在六楼多功能厅举办了多场高水平的中医讲座。全国政协常委、农工民主党中央副主席、长春中医药大学终身教授阎洪臣先生，首批全国名老中



认真看片，查找病因

医药专家学术经验继承工作导师胡永盛先生积极参与，通过深入浅出的讲解，将中医理论知识和自身数十年积累的临床经验分享给中青年医生。

业务院长张海波在为队伍“充电”的同时，也不忘“包装”自己。她跟名师，传医道，增强了作为“真中医人”的底蕴内涵。今年6月28日，去陝西安参加中华药王孙思邈学术研讨会时，她又拜国医大师孙光荣、国家名老中医祝之友为师。几年来，她还多次参加了国家中医药管理局举办的继续医学教育。

目前，一支思想觉悟高、学习风气正、业务素质好的学科梯队已在风湿病科形成，现有主任医师3人、副主任医师9人、主治医师6人、住院医师6人，3人具有医学硕士学位。在临床实践中，他们刻苦钻研中医理论，营造了浓厚的科研氛围。近年已获省级科研课题3项，正在进行省级科研课题1项，申请省级研究室项目1项，发表学术著作1部，在省级以上刊物上发表学术论文30余篇。

特色疗法临床显著

风湿类疾病是东北地区的常见病、多发病，很多患者因病致残、因病致贫。风湿病科的专家们充分发挥中医药防病治病优势，临床中以中医中药为主、中西医结合为辅，在“内治和外治相结合、整体治疗和局部治疗相结合、传统疗法和现代疗法相结合”的同时，做到“专病、专人、专药、专方”。通过口服中药饮片，运用针刺、灸疗、熏蒸、穴位贴敷、中药塌渍、穴位注射、药磁疗、拔火罐、足疗、推拿、按摩、刮痧、理疗等中医传统疗法，借助中频、超短波、偏振光、蜡疗等多种先进诊疗设备，并配合自主研发的通痹止痛胶囊、骨痹痛消胶囊、痛风宁胶囊、复方蚂蚁精药酒等多种院内制剂，取得了较好的临床疗效，让许多患者远离了病痛，提高了生活幸福指数。同时，友善和谐的医患关系也随之产生。

家住长春市二道区的赵靖宇被确诊患有严重强直性脊柱炎，因病辍学。他的父亲也是一位强直性脊柱炎患者，全家仅靠母亲每天收废品度日。为他治病，父母把房子都卖了。得知这种情况，张海波院长把赵靖宇接到风湿科，免费为其治病。通过辨证施治，几个月后赵靖宇症状得到了明显改善，回到学校继续读书。如今，赵靖宇早已完成了大学学业，并走上了工作岗位。他时常给风湿病科的医生们打来问候电话。

这仅仅是众多病患中一例，像赵靖宇一样，许多康复出院的人没有忘记恒康中医院，没有忘记风湿科，更没有忘记这里热心的医生们，他们经常来走访看望，医患之间甚至成了要好的朋友。

长春恒康中医院风湿病科办出了特色，办成了品牌，2013年被评为省“十二五”医学重点专科，今年经省中医药管理局批准，成立了风湿痹病研究室。眼下，正值深秋，寒气渐重，面对纷至沓来的风湿病患者，张海波院长要求医护人员一如既往地坚持“以人为本，患者至上”的原则，还要向患者宣传防病治病的科普知识，以一流的技术水平、一流的服务质量让患者早日摆脱病痛的折磨。



院领导与医护人员共同查房



专家简介

内科出诊专家：曲长春

出诊时间：周日全天 科室：三诊 挂号费：7元

出身于中医世家，从事临床工作二十余年。

曾获得长春科学技术进步奖二、三等奖。

擅长治疗：内科、妇科、内分泌科、皮肤科等常见病及疑难杂症。尤其对肾结石、痛风、神经衰弱、荨麻疹、面部痤疮、过敏性鼻炎、口腔溃疡、慢性咽炎、哮喘病、急性胃炎、结肠炎、呃逆、月经不调及肿瘤的调治治疗有丰富的临床经验，疗效显著。

寒露过后凉意增

衣食住行随“节”应变

10月8日10时58分，迎来“寒露”节气。此后，气温将更低，空气凝结露水，寒意渐增。合理安排衣食住行，尽量与气候变化相适应，对于身体健康十分重要。

衣

秋季凉爽交替，气温逐渐下降，不要经常赤膊露身，以防凉气侵入体内。“白露身不露，寒露脚不露”，这是一条很好的养生之道。“一场秋雨一场寒”，我们要随着天气转凉逐渐增添衣服，但添衣不要太多、太快。俗话说“春捂秋冻”。秋天适度经受些寒冷，有利于提高皮肤和鼻粘膜耐寒力，对安度冬季有益。另外，秋季腹泻多发，应特别注意腹部保暖。

食

饮食养生方面，应在平衡饮食五味基础上，根据个人的具体情况，适当多食甘、淡滋润的食品，既可补脾胃，又能养肺润

肠，可防治咽干口燥等症。水果有梨、柿、香蕉等，蔬菜有胡萝卜、冬瓜、藕、银耳和豆类、菌类、海带、紫菜等。中老年人和慢性病患者应多吃些红枣、莲子、山药、鸭、鱼、肉等食品。

住

秋季宜早睡早起，保证睡眠充足。注意劳逸结合，防止房劳伤肾。深秋寒气袭人，既要防止受寒感冒，又要经常打开门窗，保持室内空气新鲜。条件许可情况下，居室及其周围可种植一些绿叶花卉，让环境充满生机，又可净化空气，促进身体健康。

行

秋天虽没有春天那样阳光明媚、充满生机，但秋高气爽遍地金黄，另有一番动人景象。到公园湖滨郊野进行适当的体育锻炼，可增强体质。秋游也是一种较好的活动形式，既可调节精神，又可强身健体。

四种果蔬有利健康

石榴汁抗氧化

以色列研究所证实，每天饮用100毫升石榴汁，连续饮用两周，可将氧化过程减缓40%，并可减少已沉积的氧化胆固醇。即使停止饮用，这种奇特的效果仍将持续一个月。石榴汁还是一种比红酒、番茄汁、维生素E等更有效的抗氧化果汁，是排除心血管毒素的重要物质之一。石榴汁的多酚含量比绿茶高得多，是抗衰老和防治癌症的“超级明星”。

吃桑葚防便秘

中医认为，桑葚味甘酸，性寒，具有补肝肾益、养血生津、滋液熄风、润肠通便的作用，能有效预防便秘。现代研究证明，桑葚具有调整机体免疫功能、促进造血细胞生长、降血脂、护肝等多种作用。习惯性便秘者可取鲜桑葚适量，洗净榨汁，每次服用15毫升。

小白菜排毒素

小白菜中所含的矿物质能够促进骨骼的发育，加速人体的新陈代谢，增强机体造血功能，通畅肠胃，利大小便，加速排毒。据测定，小白菜是蔬菜中含矿物质和维生素最丰富的菜，所含的钙



是大白菜的2倍，维生素C约是大白菜的3倍多，胡萝卜素是大白菜的74倍，糖类和碳水化合物略低于大白菜。

吃花菜健脾胃

花菜性平味甘，有健脾养胃、清肺润喉、清热解暑的作用，对秋燥引起的脾胃郁热、口臭烦渴者更为适宜。花菜所含的多种维生素、纤维素、胡萝卜素、微量元素硒都对抗癌、防癌有益，其中西兰花所含维生素C更多，加之所含蛋白质及胡萝卜素，可提高细胞免疫功能。国外研究还发现，花菜中含有多种吲哚生物，可降低雌激素水平，可以预防乳腺癌的发生。

谨防干燥综合症



症的表现。

现代医学认为，秋燥与内分泌失调、植物性神经功能紊乱有关。中医认为，燥是无形之邪，体质阴虚、气虚的人容易产生虚热，热易伤津。预防秋燥以补水为主，辅以食疗。

■干燥综合症与秋燥有区别

干燥综合症是一种常见的自身免疫系统疾病，主要侵害外分泌腺，包括泪腺及唾液腺等，引起眼干口燥。临床上病人出现唾液及泪液分泌减少，表现为眼及口的干燥。干燥综合症是一种全身性疾病，腺体外的脏器如呼吸道、消化道、肾脏、肌肉、关节、血管等均有累及，造成多种多样的临床表现。

干燥综合症可单独存在，也可发生于另一种诊断明确的自身免疫性疾病中，如系统性红斑狼疮、类风湿性关节炎、系统性硬化症等。前者称为原发性干燥综合症，后者称为继发性干燥综合症。

因此，判断是否患有干燥综合症，还要检查其有无自身免疫性缺陷，或合并其他系统性全身免疫性疾病，以明确是秋燥症还是原发性或继发性干燥综合症。干燥综合症患者需要专科治疗。

预防风湿病四要点

1、加强锻炼

在秋冬季节坚持锻炼的人，身体就强壮，抗病能力强，很少患病，其抗御风寒湿邪侵袭的能力比一般没经过体育锻炼者强得多。

2、注意气候变化

要防止受寒、淋雨和受潮，关节处要注意保暖，不穿湿衣、湿鞋、湿袜等。秋季气候干燥，但秋风送爽，天气转凉，要防止受风寒侵袭。

3、劳逸结合

饮食有节、起居有常，劳逸结合是强身保健的基本常识。临床上，有些类风湿性关节炎患者的病情虽然得到基本控制，处于疾病恢复期，但往往由于劳累而加重或复发。

4、保持正常的心理状态



有一些患者是由于精神受刺激、过度悲伤、心情压抑等因素而诱发本病的，而情绪的波动又往往使病情加重。这些都提示精神(或心理)因素对本病有一定的影响。