



微信公众平台

春节期间养生 慢病防治 特别专刊

封面人物之
爱上逆风飞翔的自己

——刘玉萍医师

春节，我想要健康吃
喝酒难避免，这样喝酒不伤身
春节防膘自救指南
慢性病人过春节注意事项
老年人春节养生注意的七件事
糖尿病患者春节如何吃



厦门长庚电子报

XIAMEN CHANG GUNG E-PAPER

02

2018.02
总第62期



专业 2018 领航



2018 狗年大吉

新 / 春 / 快 / 乐 / 万 / 事 / 如 / 意

新年吉祥
HAPPY
NEW YEAR
【福到万家】



专业2018
领航

迎新年

春节门诊看诊信息

2018年

	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	看诊地点
	星期四	星期五	星期六	星期日	星期一	星期二	
	除夕	初一	初二	初三	初四	初五	
消化内科	刘 文	—	—	—	—	刘 文	门诊大楼 一楼外科 门诊区
呼吸内科	—	—	—	黄馨莹	—	李远鹏	
内分泌科	—	—	—	—	罗素芬	—	
心脏内科	—	—	—	—	—	蒋金鑫	
神经内科	—	—	—	—	贾晓燕	邹亚芬	
普通外科	纪淞耀	—	—	—	康福记	康福记	
神经外科	—	—	—	—	张 波	—	
泌尿外科	—	—	—	—	—	萧如凯	
骨科	—	—	—	朱金华	—	—	
儿科	肖义峰	林隆滨	林隆滨	许红波	骆 健	许红波 骆 健	
妇产科	李玉琴	党志霞	李 润	李 敏	阳 艳 李 敏	于江华 吴智梅	住院大楼 一楼
耳鼻喉科	—	—	—	—	—	江采晔	门诊大楼 二楼
口腔科	—	—	—	—	白青心	白青心	

温馨提示：

1、从2/15-2/20(除夕至初五)仅开上午半天门诊，下午均不开诊。

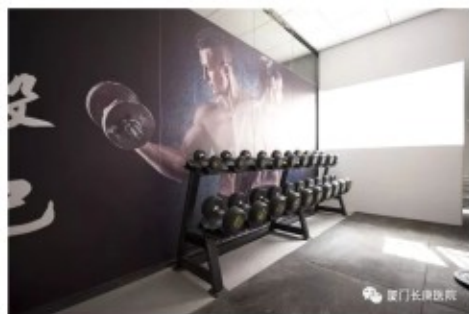
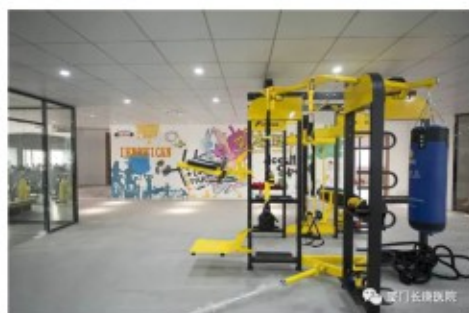
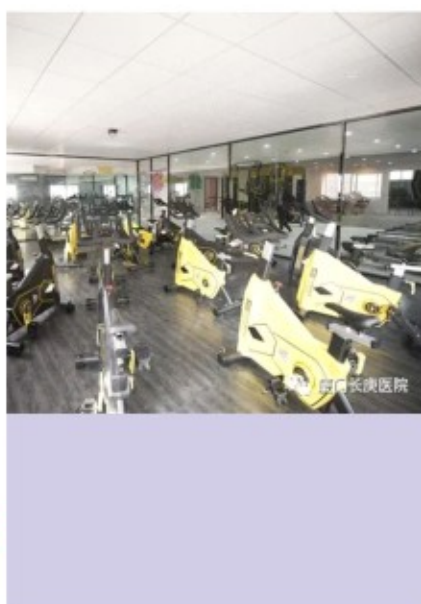
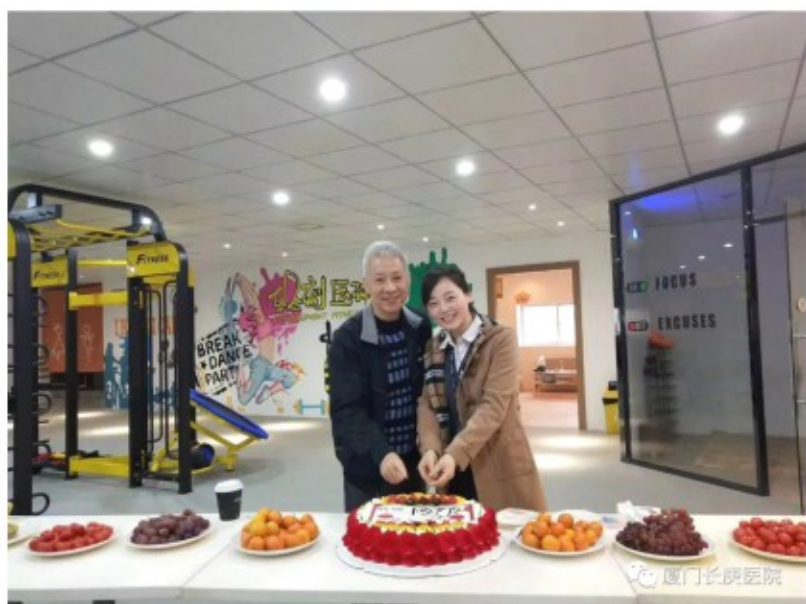
2、初一至初二仅开妇产科及儿科各一诊，余皆转至急诊科就诊。

3、春节期间（2/15除夕-2/20初五）集中区域看诊：门诊儿科、内科、外科集中于外科门诊区就诊，妇产科及其他专科（如口腔科、耳鼻喉科等）就诊区域为原科室。2/21（初六）起全部恢复于原诊区看诊。

告别中年油腻，快点动起来

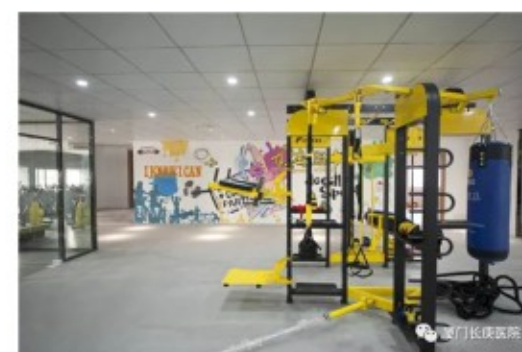
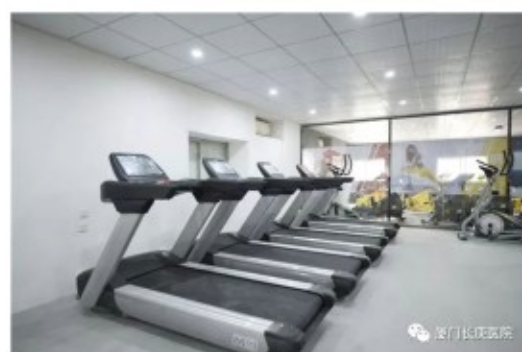
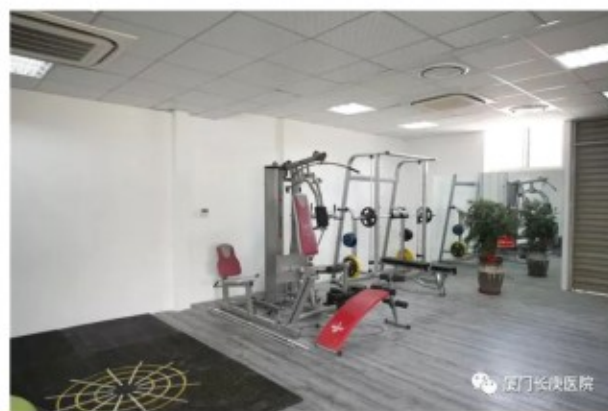
——1/30，厦门长庚医院健身中心开幕

眼看春天来了，夏天还会远么？小编看着依旧粗壮的手臂，肥肥的肚腩，第100次下了决心——夏天之前一定要瘦下来。和之前不同的是，这次小编和其他长庚的“胖友”们有非常有信心，因为，大长庚的健身房开幕了！！！宿舍楼下就是健身房？再嫌远，就是你心态不好了。



健身房不仅有汉子们钟爱的各种专业器械，动感单车，也有妹子们喜欢的瑜伽课、尊巴、有氧运动等各种课程，简直贴心100分，你要再说没空去健身，这可就真的说不过去了。一年过后，估计员工的脂肪肝啊，肥胖啊，超重的状况会大大改善！这不，开业第一天，瑜伽课就已经预约满了！

长庚的小伙伴们，一起加油吧！在夏天来临之前，成为健身达人吧！毕竟，有了强壮的体魄，才能够更好的为病人服务不是？快和小编约起来吧！



2018 我们继续努力

2017年，对于广大的病患来说，是幸运的一年，在这一年里，月子中心、新的儿童病房、血透中心相继开幕，一大波世界级的整形外科专家定期来厦看诊，造福了广大病患。

2017年，对于1300多长庚人来说，是幸福的一年，在这一年里，临托中心、人文图书馆、多功能球场、健身中心相继开幕，医院也为员工举办了丰富多彩的活动，在长庚工作成了许多人羡慕的事情。

2018年，厦门长庚医院跨入第10年，我们也将要迎来新的突破，2/2，来自台湾的王瑞瑜常委、陈敏夫执董、陈昱瑞主委等各位领导及来自北京的董家鸿院士等，在百忙之中抽空来到厦门长庚鼓励辛苦了一年的各位员工们。



**专业领航
纪律长庚**

2018望年会



领导们的鼓励十分振奋人心，当然，除了精神上的鼓舞，年会嘛，吃饭抽奖唱歌跳舞都是必不可少的！



这些小朋友们，都来自我们的临托中心，临托中心为还没到入学年龄的员工子女提供了全方位的照顾，解决了双职工家庭的困扰。



另外，我们这些跳舞的美女们，都是平时工作在一线的员工们，他们除了能做好自己的本职工作，也都是多才多艺。



一波接一波的抽奖，掀起了整场晚会的高潮。

最后，让我们一起祝厦门长庚2018越来越好吧~



好消息

为更好地服务广大病患，本院推出周六下午门诊，前期开设口腔科、耳鼻喉科、皮肤科、消化内科等热门科室，相应的配套检验检查也会一起开放哦，敬请关注我们的门诊动态~



网络预约: <http://www.cgmh.com.cn>
电话预约: 0592-6200123

☎ 预约电话：0592-6203888

月子中心

Maternity center 全新开业

产后康复中心

本院生产转入住**9**折优惠

营造舒适 安全环境

精致温馨的装潢设计；
婴儿游泳室；交谊厅；
休闲观景区花海景观等

建构完善 产后照护

结合妇产科、小儿科、医学
美容中心、康复科、营养科、
护理部之整合团队，提供全
方位产后塑身指导等

产妇照护

医师会诊，卫教讲座，产后
运动指导，育婴咨询，就医
协助，人文及音乐享受

婴儿照护

由护理人员提供24小时育婴
照顾，包括婴儿喂奶、沐浴、
脐带消毒、婴儿按摩、协助
按时预防接种等

膳食营养

提供循环菜单，每日免费供
应六餐(三正餐三点心)及水果。
开放产妇选择院内中央厨房
或院外厂商送餐



微信公众平台

母婴新体验
长庚爱无限



静轩

VIP产后照护中心

贴心\安心\静心 专业产后照护

提前预约, 享床位费7折优惠



家庭式修养

清幽环境, 温暖色系的酒店布置、各房间均有沐浴及洗手间、家属陪护床, 齐全家具及电器设备等。



婴儿SPA

提供新生儿游泳及抚触服务, 刺激并促进脑神经发育; 妈妈于房间内可实时观看宝宝游泳瞬间。



客制化祝贺卡

“我来了”, 宝宝的出生后给妈妈的第一份礼物。附上宝宝出生的第一张专属照片及足印。



月子食谱

由专业的营养师及厨师, 结合产妇所必须摄取的营养元素, 共同研发打造月子食谱, 符合现代女性的健康调理。

名额有限 欢迎提早预约 ☎ 0592-6203870



厦门长庚医院
XIAMEN CHANG GUNG HOSPITAL



厦门长庚医院 » 诚聘各专科主诊医师 «

► 招聘范围：各专科学科带头人或科主任、主任医师、副主任医师、主诊医师。

★重点招募专科：

外科系：骨科、整形外科、心脏外科、普通外科、神经外科、泌尿外科、胸腔外科

内科系：神经内科、心脏内科、肿瘤科、消化内科、肾脏内科、内分泌科、风湿免疫科、感染科、呼吸内科

其他科：康复科、放射科之放射介入专长、放射治疗科、妇产科、儿科、口腔科、急诊科、体检科、超声科、核医学科、病理科、麻醉科、中医科、急重症科

★招聘条件：基本条件为第一学历本科且曾于三级医院以上服务；其他条件面谈。

★招聘方式：符合应聘条件者，面试时间另行通知。

★报名方式：简历请登录于本院网站 (http://www.cgmh.com.cn/resume/resume_02.asp)

★咨询方式：经营管理部 王先生 tel: 0592-6202835

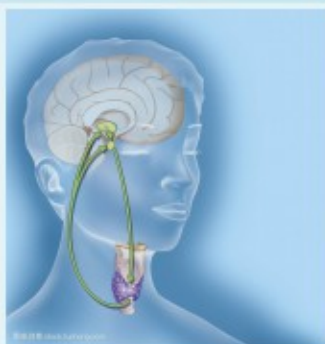
其他事项

- 1、第一学历为本科；
- 2、各职务需要缴验之学历以及卫生专业人才资格证或上岗证等各项材料，应于应试时缴验，填写资料或学历如有不实即取消面试（录用）资格。

聘 诚聘医师人才

内分泌科简介

内分泌系统是机体重要的调节系统，内分泌疾病相当常见，且随着肥胖及人口的高龄化，糖尿病、新陈代谢症候群及老化引起的内分泌代谢改变，已成为现代人健康上的威胁。本科整合各系统专家并由专科护理师、营养师、临床药师组成完整临床照护团队。同时本科研究团队致力于探讨民众疾病之特殊表现、合并症的机转与预防，提供病友医学中心等级的优质服务。



内分泌科

诚聘：主任医师、副主任医师、主治医师

招聘条件

学历：内分泌科专业，本科及以上学历且第一学历为本科；

工作经历：具晋升主治医师后于三甲医院工作经历

招聘方式

报名方式：简历请登录于本院网站，符合应聘条件者，面试时间另行通知。

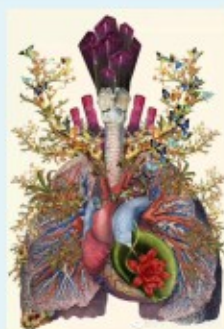
(<http://www.cgmh.com.cn/>)

联系人：经营管理部 庄小姐

联系电话：0592-6202548

胸腔外科简介

厦门长庚医院胸腔外科自2017年6月心、胸专业分离，致力于追求技术卓越，按最佳的胸腔外科目标设立发展。积极贯彻“精准微创与加速康复外科”的现阶段目标，倡导个性化诊疗特色。在长庚体系高品质管理下，胸腔外科在胸部创伤治疗上卓有成效，并成功开展了胸腹腔镜联合食管癌根治术、胸腔镜肺癌根治术、胸腔镜精准肺段切除术、胸腔镜纵膈肿瘤（胸腺瘤等）切除术、胸腔镜交感神经链切断术（手汗症）等系列胸腔微创手术。为更好照护病患，现科室已开展“肺小结节门诊”并组建了厦门长庚肺癌中心团队，做到专病专治及多学科联合诊疗。胸腔外科中长期规划注重医疗水平及科研教共同发展，欢迎海内外胸腔外科精英加入发展。



胸腔外科

诚聘：主任医师、副主任医师、主治医师

招聘条件

硕士及以上学历且第一学历为本科；具备科研能力者较佳。

招聘方式

报名方式：简历请登录于本院网站，符合应聘条件者，面试时间另行通知。

(<http://www.cgmh.com.cn/>)

联系人：经营管理部 陈小姐

联系电话：0592-6202836

除了我们提供的诱人薪资，你还将享受到《海沧区高层次卫生人才引进及培育暂行办法》

1. 省级学科带头人

一次性安家补贴30万元，5年内薪酬补贴24万元/年；

2. 市级学科带头人

一次性安家补贴20万元，5年内薪酬补贴12万元/年；

3. 名医

一次性安家补贴15万元，5年内薪酬补贴6万元/年；

4. 医疗骨干

一次性安家补贴10万元，5年内薪酬补贴1.5万元/年；

更多优厚待遇请登录我院官网查询。



陈昱瑞

科别：整形外科
职称：主任医师

资历

美国达拉斯西南医学院生命科学中心整形外科研究员 / 加拿大多伦多大学整形外科暨多伦多儿童医院颌面外科临床研究员 / 台湾长庚纪念医院整形外科颌面中心主任 / 南非University of Stellenbosch客座教授 / 罗赫夫颌面基金会董事长 / 台湾重建整形外科医学会理事长 / 台湾长庚纪念医院整形外科主任 / 美国芝加哥伊利诺大学、圣路易华盛顿大学客座教授 / 台湾长庚纪念医院外科部主任 / 台湾长庚纪念医院副院长 / 中华唇腭裂暨颌面学会理事长 / 亚太颌面外科学会秘书长 / 新加坡总医院客座教授 / 美国费城宾州大学客座教授 / 台湾长庚纪念医院北院区院长 / 国际颌面外科学会理事长

现任厦门长庚医院整形外科台湾特聘主任医师

专长

正颌手术、整形美容、颌面重建美容。

门诊时间：12/15下午VIP门诊，具体以网络挂号为准



杨家森

科别：整形外科
职称：主任医师

资历

高雄长庚纪念医院整形外科助理教授级主治医师
日本东京大学附属医院整形外科淋巴水肿超显微手术研究员
德国海德堡大学附设医院BG Klinik 整形外科客座教授
现任厦门长庚医院整形外科台湾特聘主任医师

专长

淋巴水肿。

门诊时间：具体以网络挂号为准



庄正铿

科别：泌尿外科
职称：主任医师

资历

台湾中国医药大学医学系学士、台湾长庚大学临床医学研究所博士、台湾长庚大学医学院/长庚医院泌尿科教授、台湾超声波医学会肾脏泌尿科教育负责人、台湾长庚医院泌尿肿瘤科主任/泌尿科系主任、台湾泌尿科医学会常务监事、台湾泌尿科医学会泌尿肿瘤委员会主任委员。

专长

泌尿道癌、诊疗性超声波、泌尿道结石、摄护腺肥大。

门诊时间：周三下午，具体请以网络挂号为准。



王开洲

科别：胸腔外科
职称：主治医师

资历

河南省安阳肿瘤医院胸外科
河南省安阳市人民医院（中心医院）胸外科 行政副主任
中国科学院肿瘤医院胸外科 进修
北京大学附属肿瘤医院胸外科 访问学者
河南省呼吸与危重症学会肺癌分会第一届委员会委员
河南省抗癌协会食管癌专业委员会第五届青年委员会委员
现任厦门长庚医院胸腔外科主治医师

专长

食管癌、贲门癌的微创手术、规范化、个体化治疗肺小结节，肺癌的诊断及微创治疗、胸部外伤、肺大泡、脓胸、胸腔积液等微创手术治疗、纵膈肿瘤、胸壁肿物微创手术治疗。

门诊时间：周一全天，周三上午，周五下午，具体以网络挂号为准



赵俊来

科别：血管外科
职称：主治医师

资历

北京大学医学部临床医学系（8年制），师从我国著名血管外科专家张小明教授，获医学博士学位。参与多项国家及省部级科研基金的研究，参与部外著作的翻译，发表多篇国内核心期刊论文。国际血管联盟中国分会青年委员会委员。

专长

擅长血管外科常见疾病的诊疗。擅长主动脉疾病，颈动脉狭窄，内脏动脉狭窄，下肢动脉硬化性闭塞症等动脉疾病的常规手术及微创治疗；擅长下肢静脉曲张、VTE疾病、布加氏综合征及血管畸形的诊断及各种微创治疗；

门诊时间：具体以网络挂号为准。



张龙桢

科别：心脏内科
职称：主治医师

资历

江苏省徐州医学院临床医学系（现名徐州医科大学）毕业
厦门长庚医院心内科住院总医师
现任厦门长庚医院心脏内科主治医师

专长

冠心病、心力衰竭、心律失常、晕厥、高血压诊治。

门诊时间：周三上午，周五下午门诊，请以网络挂号为准！

信息贴士

1 本院持续延揽医疗精英，有意者请致电：0592-6202835 王先生

2 人工预约：0592-6200123 语音预约：0592-6205500

3 网络预约：<http://www.cgmh.com.cn> *更多专家资料，请登录本院网站查阅！*

还记得2016年5月10号是我们厦门长庚医院健康管理中心减重门诊成立的第一个日子，那是一个阳光普照的下午，虽然我的诊间没有阳光折射进来，但是那一抹阳光已经种在我的心上。

爱上逆风

飞翔的自己



在开诊初期，许多医护人员非常迟疑的认为减重门诊是很难生存下去的，曾经有位医师忍不住，问我“你为什么要做减重，简直就是公益事业，不会有病人的”，客气的回答“谢谢提醒，我努力看看”，但是我心里知道不是努力看看，而是我必须做好这件事，坚定不移地，从来没有怀疑过自己的选择，虽然知道这条路很辛苦，要比常人付出更多的心力，因为要用医学的角度来颠覆以往大家对市面上减肥的观念，破解大家的迷思，就像孩子总是答错题，你必须要有耐心、很有智慧的指引孩子的做出正确的答案。

减重门诊为什么很难？

一般临床科室，临床思维占医生判断的大部分，医师给了处方，病患遵医嘱执行即可；减重门诊不同于一般的临床科室，更需要的是医师对病患从遗传、环境、心理、生理和生活方式的关系入手，研究人体因肥胖到病理改变的发病过程。也就是说“从内到外个人体质”得了解透透，首先，先由“内”的角度来说，要了解他的遗传基因、家族史、生活习惯、成长经历、外在社交环境及认知行为，人表现出来的状态主要是由每日的生活印迹决定，甚至原生家庭造就“人的习惯”，生活印迹最终会影响我们身体的内分泌（荷尔蒙）水平，举个例子来说，在美国一位年轻的女性，体型属于“重度”肥胖的状态，试过很多方式（饮食，运动，药物，代餐等），都没有办法如愿以偿的让自己的体重减下来，许多医师一直很纳闷，也找不到好的解决方案，其中有位医师就问她“过往的生活经历”，她才娓娓道来，原来在青少年时期，她曾经遭受过性侵，所以她的潜意识告诉自己，只要她变瘦她就可能会再次遭受到同样的遭遇，所以一旦体重稍微减下来，她就会不自主的不断吃零食、蛋糕、饮料等让她体重上升，这是她无法控制的念头，事实上就是过往的生活经历引起内心的压力及恐惧造就我们大脑“下丘脑-垂体-肾上腺”皮质系统，导致皮质醇分泌上升、脱氢表雄酮-S分泌下降（抗压荷尔蒙），皮质醇会增加食欲，长期分泌过量会造成身体内脏脂肪含量增加，拮抗胰岛素，可能产生

刘玉萍
医师



糖尿病；所以这位女性的肥胖主要是因为压力引起肾上腺皮质系统失衡，要解决肥胖的方法即是主要是调整压力，释怀过去，而非一味的靠所谓的“载体”来解决外在肥胖的问题。

其次，从“外”表现的来说，需要评估脂肪累积的量、部位、比例，代谢水平，肌肉率等身体成分情形以及分析因脂肪所产生的代谢性疾病的表现，来设计改善这些表现的宏量（蛋白质、碳水化合物、脂肪）以及微量营养素（维生素、矿物质等）的配比，最终依照内、外的情况“量身定做”属于个人的减重计划。就像是室内设计师在设计房子一样，需要了解屋主的喜好、习惯、生活模式以及屋况，才能开始制作设计图，不断跟屋主沟通，最终团队一点一点修缮完成，满意的交回给屋主。

这就是为什么需要花很多心力及时间沟通、了解，评估，设计，不断给与支持与鼓励，在人文的背景结合科学的建议，最终完成一项大家都满意的作品。

我有能力吗？

成为减重专科医师并需要涉及许多领域，包括内科学、内分泌学、脂肪学、营养学、心理学、运动医学以及功能医学，学习的时间需要长达10余年之久，这样的多学科学习都是为了更精准的服务大众，因为人是一个综合组成的个体，不可单线思维处理问题，一般大众认为减重就是使用某一项“载体”就可以做到减重成功，市面上也许多这样的广告，误导大家对自我减重的认知，事实上，减重就像是一种复杂的网路系统，医生主要功用就是将这套网路系统正确的运转起来，建立防火墙不受病毒侵袭，并解决系统存在问题，最终达到用户安全满意的程度。

虽然我不敢说我有能力解决全世界肥胖的问题，但我可以很负责的说，我绝对有能力解决每一位来找我的会员的肥胖问题。

凭什么？凭来找我的各位的勇气及决心，我凭什么说不。

因为你们让我看到了人想要前进的欲望，因为看到人与疾病斗争的渴望，因为看到了凯旋而归的骄傲，在大家的身上学习到的远比在我这获得的更多，“感恩以及善念”是我不断继续往前的准则。



➔ 结语：

在这里我并不想宣扬“我们有多少成功的减重案例”，因为这是别人不是自己，如王阳明倡导理念“知行合一”，希望大家包括自己是能够利用行动成为影响圈的人，并非一味的关注他人，请大家跟着我们的团队一起努力“做更好的自己”。

真心感谢各位一路以来坚持、陪伴、支持，我们团队会继续往前走，keep going and keep learning.

祝，各位新年快乐。



减重门诊专职医师
临床营养科 负责人
内分泌科医师 刘玉萍

春节期间养生 / 慢病防治



学会春节乐活饮食 健康活力一整年

——临床营养科负责人 刘玉萍 / 营养师 黄艺玲



春节，是中国人所独有的节日，也是中国最盛大、最重要、最热闹的节日。从腊月初八到正月十五，人们举行各种活动，如祭祀神佛、祭奠祖先、除旧布新、祈求丰年等，同时走访亲友、杯盏交错，享受团圆的欢乐。

喜庆热闹的气氛给人们带来欢愉和吉利，过年期间的大鱼大肉，少动又零食不离手，对平日饮食通常不均衡且偏重肉类食物、高盐、高脂肪的外食族来说，年后健康易亮起红灯，更容易出现“每逢佳节胖十斤”的尴尬情况，但是这个春节，我们不仅要和亲朋好友一起享受美食，还要拒绝臃肿的身材。若选食适当，不仅可以减少身体在短期内大吃大喝所造成的负担，也可以避免年后减肥的困扰，还可帮助控制心血管疾病、糖尿病、肾脏疾病及痛风；

那么，我们究竟应该怎么样才能吃得健康而且不过量呢？

首先：年节饮食把握6：3：1原则

健康饮食的黄金比例是主食类占58-68%(6)、油脂占20-30%(3)、肉类占10-14%(1)，国人摄取肉类的份量过高，建议平日的肉类摄取量以不超过10-14%，换算成真正食物约为每天3-4份的肉类，1天约3至4两即可，1两大概是3根手指头并排；油脂摄取为总热量的20-30%，换算约为1.5汤匙烹调油，其余就是蔬菜与主食。

健康从年节开始，多注意每餐饮食的摄取量，当肉类摄取量超过建议量，可以提醒自己下一餐肉类就以蔬菜取代，饮食多样化也是年菜中特别要注意的原则；农历新年期间，为了让身体如万物般在严冬能休养生息、孕育新活力，就让黄金健康比例的围炉饮食，陪伴大家健康快乐过新年。

其次，要吃好油而且要少吃油；

可以选择一些对预防心脑血管疾病有益的植物油，如橄榄油、茶籽油、芝麻油、花生油、亚麻籽油、紫苏籽油等，用来煮菜、凉拌、蘸料或做汤时添加，是健康低脂烹调的最佳配合。另外，油的能量密度高，油脂摄入过量，也容易造

成总热量摄入过多进而发胖。因此，春节期间记得在烹调时要少放点油、少吃油煎油炸食品、同时要少吃含有大量饱和油脂的酥脆食品。

第三，要吃对糖而且要少吃糖；

糖分分为两类，一类是天然存在的糖，主要存在于主食、淀粉类蔬菜、水果和乳制品中，可以保证大脑和身体正常能量需求；二是人为添加的糖，包括烹调时加入的糖、生产过程中加入的糖、含糖饮料等。长期摄入过多的糖，会让胰腺和肝脏处于超负荷工作状态，容易引发损伤，还会使体型发生变化。所以，对于天然存在的糖，要做到适量的摄入，人为添加的糖，要尽量地避免。春节期间火锅是最受欢迎的聚餐方式，一些根茎类食物如玉米、土豆、山药、莲藕等，选择率最高，建议可以替代成主食食用，但要避免搭配含糖饮料、尽量选择甜度低的果蔬汁或者兑水。

第四、尽量避免酒桌上的“三中全会”；

即先喝白酒、再喝红酒、最后用啤酒漱口。各种酒混在一起喝，会出现协同作用，如啤酒含有的二氧化碳和水分会造成酒精在全身渗透、对人体伤害更大。另外，喝酒兑饮料逐渐成为一种习惯，如红酒加雪碧、威士忌加冰红茶，不仅让人们忽视是在喝酒，重要的是碳酸饮料在胃里放出的二氧化碳气体，会迫使酒精很快进入小肠，进一步造成肠胃问题。因此春节一定要少喝酒，尤其是少喝啤酒、尽量不混搭碳酸饮料、这样下酒菜也就吃得少了。

第五、切忌打扫剩饭剩菜；

春节是团圆的节日，亲朋好友难得相聚一堂，人们总是容易准备过多食物进而造成摄入过量，建议可以适当多准备新鲜食材，但切记根据用餐人数合理安排食物分量。

第六、饭后活动不可少。

能量摄入大于消耗就会转换为脂肪储存在体内，而人体没有直接消耗脂肪的途径，我们的能量消耗除了基础代谢占据主要功劳之外，体力活动也是主力部队，因此，春节期间别忘了保持运动的习惯，也可以选择饭后陪家人一起散步，既可以帮助消耗能量还可以促进感情。



春节期间养生 / 慢病防治



春节喝酒难避免 这样喝酒不伤身!

——临床营养科负责人刘玉萍 / 营养师 黄艺玲

春节到来,各种大小聚餐接踵而来,亲朋好友、同事熟人聚在一起吃饭,喝酒成了一道必不可少的程序。尽管大家都知道“喝酒伤身”,特别是喝的酩酊大醉,对人体肝、胃、脑等部位的损害更是不容忽视,但每年春节过后,各大医院还是会接诊众多因喝酒过量引起的肝胃不适患者,其症状多为呕吐、右上腹疼痛、胃口差、疲倦、乏力等,这些大多是胃出血、急性酒精肝、酒精中毒等疾病,严重者还会引发肝组织受损、慢性肝炎、脂肪肝或肝硬化。因此,厦门长庚医院提醒读者,在春节期间,走出“酒文化”误区,适量喝酒、量力而行。

喝酒前

1. 喝酒之前,吃饭只能吃6份饱,且不可大量饮水。(这是为了留下肚子好喝酒)。
2. 喝酒之前二十分钟,喝瓶牛奶,最好是纯奶或者含糖的,可预防酒醉性胃炎和脱水症。喝点加砂糖或蜂蜜的牛奶,既可促进乙醇分解,又能保护胃黏膜。由于脱水会使盐分丢失,可适量饮些淡盐水。
3. 不要空肚子饮酒,因为空腹时酒精吸收快,人容易喝醉;最好的预防方法就是在喝酒之前,先行食用油质食物,如肥肉、蹄膀等,或饮用牛奶,利用食物中脂肪不易消化的特性来保护胃部,以防止酒精渗透胃壁。这是饮酒不醉的主要诀窍。因为这样可使乙醇在体内吸收时间延长。

喝酒中

1. 喝酒时不能饮用冰水、柠檬水等等刺激性的饮料,不然前面的牛奶就白喝了;不要喝碳酸性饮料如可乐、汽水等,这类饮料中的成分能加快身体吸收酒精。
2. 喝白酒,不可一饮而尽,须得分成几口喝。喝啤

酒,须待得啤酒沫落下以后再喝,否则易腹胀难受。

3. 喝酒的间隙喝酸奶--不用说了吧,酸醇=水
4. 由于酒精对肝脏的伤害较大,喝酒的时候应该多吃绿叶蔬菜,其中的抗氧化剂和维生素可保护肝脏。还可以吃一些豆制品,其中的卵磷脂有保护肝脏的作用。
5. 宜慢不宜快。饮酒后五分钟乙醇就可进入血液,30~120分钟时血中乙醇浓度可达到顶峰。饮酒快则血中乙醇浓度升高得也快,很快就会出现醉酒状态。若慢慢饮入,体内可有充分的时间把乙醇分解掉,乙醇的产生量就少,不易喝醉。
6. 食饮结合。饮酒时,吃什么东西最不易醉?以吃猪肝最好。这不仅是因为其营养丰富,而且因为猪肝可提高机体对乙醇的解毒能力,常饮酒的人会造成体内维生素B的丢失,而猪肝又是维生素B最丰富的食物,故吃煮猪肝或炒猪肝是很理想的伴酒菜。除此之外为大家收集了,下酒菜的正确做法,如下: 1.) 做菜多放糖:糖对肝脏具有保护作用,下酒时最好备两份甜菜(糖尿病病患切忌摄入过多哦)。 2.) 不能少了醋:醋能与乙醇发生化学反应,生成有解酒功能的乙酸乙酯,减少喝酒对人体的伤害。 3.) 多备蛋白质的菜:喝酒,会影响人体新陈代谢,容易出现蛋白质缺乏,因此,在喝酒时应多吃些含有丰富蛋白质的食品。 4.) 多吃粗粮薯类它们含有丰富的碳水化合物和B族维生素,会减缓肠胃对身体酒精的吸收,如土豆等。 5.) 胶原蛋白的提供:类似猪蹄等胶原蛋白的食物在肠胃会形成保护膜,大大减缓酒精的吸收速度,还能保护肝。 6.) 饮酒后立即吃点甜点和水果可以保持不醉状。
7. 八种食物饮酒时绝对不可碰: 1.) 腊肠熏肉:熏制

的食品含有较多的亚硝胺，而此物质元素在酒精中的溶解非常大，会增加食道癌和胃癌等的风险。有时候，别以为肥肉厚酒的搭配方式会使酒的味道更绵长些，这样喝多了，会暗藏健康隐患。2) 凉皮：在加工凉皮时会加入明矾，此物质元素有收敛作用会减缓血流的速度，从而影响酒精在血液中的停留时间，增加对人体健康的危害，另外，本身明矾和酒精需要肝脏排毒，一起食用会增加肝脏排毒的负荷。

3) 烧烤：几瓶啤酒搭配串串再过瘾不过了，但我们是否有想过食物经过烧烤后就会失去原有的脂肪和蛋白质等营养成分，且容易产生致癌物，酒精在扩张消化道血管，并破坏消化道黏膜，使这些致癌物更容易吸收。4) 胡萝卜：胡萝卜素与酒精在肝脏酶的作用下，会生成有毒物质，诱发肝病。5) 药物：喝酒后不要服用头孢药物，因为酒精与头孢作用，在身体内产生中毒反应，如果在生病期间，服用了类似药物也得距离7天时间左右等药物代谢后再喝酒。8) 生鱼刺身生鲜中，含有硫胺素酶，会破坏维生素B1，这些硫胺素酶只有在加热60度时才能失去作用。如果经常食用这些我们认为的下酒菜，就会造成维生素B1的缺乏。要是喝酒时大量食用这些生冷海鲜，维生素B1的缺乏就会更加严重。9) 浓茶：茶碱可使血管收缩，血压上升，会加剧头疼。

喝酒后

1. 酒后不可以喝醋、喝茶解酒，这些都是误区，醋和茶都不能解酒。浓茶和酒两者合在一起会大大加重心脏的负荷，可引起心律失常或心功能不全，因此心脏有疾患者切忌用浓茶解酒。饮酒后饮茶，可促使尚未氧化的乙醛过早进入肾脏，而乙醛对肾脏有损害作用。喝醋及喝汽水解酒都不可为，由于酒精对胃肠黏膜的刺激，可使胃和十二指肠充血，胃酸分泌增加，同时促进了胰液的大量产生。此时喝醋，不仅加重对胃肠黏膜的刺激，更易诱发胃、十二指肠溃疡或急性胰腺炎等病症。血压不正常的人，酒后喝汽水，可导致血压迅速上升

2. 甜点加水果。饮酒后立即吃些甜点心和水果可以保持不醉状态。俗话说「酒后吃甜柿子，酒味会消失」，这话不错。甜柿子之类的水果含有大量的果糖，可以使乙醇氧化，使乙醇加快分解代谢掉，甜点心也有大体相仿的效果。

3. 至于在饮酒之后，能够尽量的饮用热汤，尤其是用姜丝炖的鱼汤，特别具有解酒效果。

4. 酒后如发生呕吐不止，应立即找来矿泉水一瓶灌下，以免胃里没有东西而呕出血来。

5. 呕吐完后，不可立即进食，尤其是烧烤一类食物。

6. 睡觉之前请记住在床头放置盛器一个，以免，睡后惊醒欲呕吐在还未到达洗手间之前已然喷将出来。

7. 翌日，若感胃酸，请服用“铝碳酸镁”，等胃酸缓解后再喝水。

8. 若感胃痛，可适情况服用其他胃药，且不可服用止疼药，因为止疼药此时未必管用。

其他注意事项

1. 开车绝对不能饮酒，酒驾已入刑。

2. 尽可能饮热酒。不管是白酒、黄酒，加温后饮用，一是芳香适口；二是可挥发掉一些沸点低的醛类有害物质，减少有害成分。

3. 饮酒后切勿不要洗澡。饮酒后，人体内贮存的葡萄糖在洗澡时会被体力活动消耗掉，引起血糖含量减少，体温急剧下降，而酒精抑制了肝脏正常的活动，阻碍体内葡萄糖贮存的恢复，以致危及生命。

4. 白酒、啤酒应注意：喝白酒时，要多喝白开水，以利于酒精尽快随尿排出体外；喝啤酒时，要勤上厕所；喝烈酒时最好加冰块。



温馨提醒

喝酒伤身时刻表

晚上八点：饮酒后最兴奋

晚上十点：酒后口无遮拦

晚上十一点：最不宜喝威士忌

午夜十二点：女性醉酒最快

凌晨二点：酒后大吃烧烤最危险

凌晨四点：影响睡眠

上午七点：酒后脱水导致头疼

上午九点：油炸食物加重宿醉

上午十一点：一天中感觉最难受

下午一点：身体开始恢复

春节期间养生 / 慢病防治

春节防膘 自救指南

——减重专职医师 刘玉萍

这几天很多人就诊减重门诊，几乎都是同样的问题“刘医师，过年了，怎么办？有什么办法可以破解每逢佳节胖三斤的魔咒？”，今天我就想给大家分享一些小技巧“防膘四部曲之自救指南”。

第一步：少喝肉汤

过年，老一辈的人觉得，汤要炖成奶白色才是最有营养的，才是一锅好汤，受到他们的影响，很多人也觉得奶白色的汤最好，也喜欢喝。

那么问题来了，为什么一锅汤，它能变成奶白色呢？

主要是因为脂肪，在炖煮过程中，肉里的脂肪融入了水中，才会让汤变成奶白色。

所以你以往和下去的那些奶白奶白的，口味醇厚的，味道鲜美的汤汤，那都是一口一口的脂肪哦！少喝肉汤，对减肥最直接的帮助就是能帮助你减少脂肪的摄入。

另外少喝肉汤还可以减少盐份摄入，但是汤里盐分多，这个知道的人就不太多了。按照大部分人的咸淡口味来看：一碗200毫升的汤里面大约就含有1g的盐，而健康的盐分摄入标准，是每人每天不超过6g.....当喝下去三碗汤，你摄入的盐分就已经过半了，其它再随便吃点什么，盐就超标啦。所以，少喝肉汤，转而喝清粥或者清淡蔬菜汤，这样可以控制我们的盐分摄入，从而帮助到我们的体重控制。

没错，在我们春节前减肥计划的第一周中，你只要做到少喝，甚至不喝肉汤，以蔬菜汤为主就能对减肥有不小的好处。

第二步：少吃三口饭.....

这个方法对于减肥很关键哦。在中国人的饮食习惯中，碳水化合物的摄入标准其实是偏多的。而碳水化合物摄入过多是造成肥胖的罪魁祸首之一。“少吃三口饭”中的“饭”并不是仅仅单指米饭，而是泛指所有淀粉类食物，

也就是通常意义上的主食。比如：馒头、面条、窝头、馍馍、面包、大饼等等等等.....所有别以为今天自己吃的是面条就不用少吃了，也一样要少吃三口！因为少吃饭，减少了热量的摄入我们按三口饭大概60克来算，每天少吃三口饭，能减少大概70Kcal的热量摄入。

怎么少吃？也就是先按平时的食量装好饭，然后再用筷子挑掉三口。如果想要减肥效果更好，还可以在白米饭换成杂粮饭，对减肥更有利而已也更健康。

这三口饭，晚上的时候少吃比较好。因为晚上热量消耗较少，碳水化合物睡前摄取过量的话，容易变成脂肪堆积在体内。令者早餐和午餐少吃了会比较容易饿，饿呢就会去找东西吃，达不到减肥的目的，而晚上可以通过睡觉这个杀手锏，来解决饿的问题。

第三步：喝点柠檬水

柠檬水确实具有一定的减肥功效，在整个减肥过程中，主要起到辅助的作用，想要有效的降低自己的体重，光靠和柠檬水，那是远远不够的哦，切勿相信单靠柠檬水就可以减肥的谎言哦。

柠檬水对于体重控制最大的帮助就是——替代含糖饮料，减少糖分摄入。

但是（BUT）柠檬水虽好，可不要贪杯哦。

如果你胃不好，比如患有慢性胃炎或者胃食道逆流等胃部疾病，那么切勿喝太多，或者太浓的柠檬水哦。

第四步：多吃肉

说到多吃肉能减肥这件事，这个方法，就是“生酮饮



食”。

什么叫生酮饮食就是通过摄入足量蛋白质和低碳水化合物的饮食，迫使人体消耗脂肪来供给代谢所需能量从而达到减肥目的的饮食。让人体误以为处在饥饿模式，胰岛素降低，糖原被消耗尽，肝脏将脂肪转化成酮体，大脑开始适应酮体，身体的主要「燃料」由葡萄糖变为脂肪。在用生酮饮食减肥的过程中，你能够在严格控制碳水化合物摄入的基础上，大鱼大肉、高油高热随便吃到饱！而具体饭要少吃到多少程度，则取决于你选择的生酮饮食的程度，不同程度的生酮饮食，效果自然也不同，严格的生酮饮食是一件十分专业的事情，建议在专业减肥医师的指导下进行，若方法使用不当，存在着一定的健康风险。

以下是不同程度生酮饮食的碳水化合物摄入标准：

- 不严格的生酮饮食：< 100 克/天
- 温和的生酮饮食：< 50 克/天
- 严格的生酮饮食：< 20 克/天

所以呢，刘医师这周推荐大家使用的，是不严格的生酮饮食，即，将每天的碳水化合物摄入控制在100g左右即可。这样对大家既安全又有效。

100g碳水化合物有多少？

首先大家要注意这100g碳水化物摄入是一整天的，不是一餐的，这点可千万别弄错。

用大家最熟悉的大米饭举个例子吧。如一碗米饭，大概是200g左右，而100g米饭中的碳水化合物含量大概是在25g左右。一天中又不是只吃了米饭，水果、蔬菜、坚果、奶制品、调味料中都或多或少的含有碳水化合物，所以即使是不严格的生酮饮食，大家每天从主食中获得的碳水化合物也不能超过50g。也就是说，你每天最多只能吃一碗饭！其它的碳水化合物摄入份额，需要留个蔬菜、水果等其它饮食组成。

当然，米饭这种精粮的碳水化合物含量是很高的，如果你主食吃的是粗粮，那么就能多吃不少了哦。

我们需要注意，并不是所有人都可以使用生酮减肥法进行减肥的，

以下人群就不能使用这个方法：肝功能受损、胰腺功能不足、胆囊疾病、肾脏病、腹部肿瘤或肠道功能受损、一型糖尿病、使用胰岛素的二型糖尿病、使用降压药患者、8.孕妇与哺乳期、肠道蠕动减弱、营养不良、胃旁路手术。

结语：

●● 所以大家一定要注意，减重并非是短时间的节食或单一食谱或载体就可以搞得定哦，因为人是整体的是综合的，必须按个人体质来设计属于你的减重计划。

科普一下，正确的医学营养减重方法是通过代谢指标及身体分析仪的检测，立体评估减重人员的脂肪累积程度、分布及机体内分泌代谢情形，对肥胖类型科学分类，并进行针对性的微量营养素补充与饮食调节，在减肥的同时也将代谢调理到正常水平。这才是真正开启健康无副作用的减重模式。大家get到了吗？

大家如果对于减重有兴趣或需要，欢迎关注刘玉萍医师个人公众号“刘言肥语” ●●



春节期间养生 / 慢病防治



健康过春节

慢性病人过春节注意事项

——临床营养科负责人 刘玉萍 / 营养师 黄艺玲

每当春节，人们都希望全家人能够喜气洋洋、快快乐乐地放松、休闲几天，同时也尽享天伦之乐。但据卫生部门统计资料表明，每年春节前后，慢性病患者的发病率明显增高，其中以心脑血管病等慢性疾病尤为高发，因此，有慢性病的朋友应特别重视和加强节日保健。

如果 您心脏不好

避免劳累：春节前要做很多过年的准备，应避免过于劳累，否则会加重心脏负担，诱发心脏病，同时要尽量克制自己的情绪，一切淡然处之。

饮食有节：饮食应清淡，不能暴饮暴食，适量饮酒。

注意避寒：春节期间，天冷且温度变化大，冠心病患者应避免在寒风中长时间进行户外活动。

坚持服药：切忌自行停药或更改药物剂量，应在医生指导下进行。

急救信号：一旦出现胸骨后或心前区压榨样或紧缩样疼痛，胸部闷、憋、堵、胀等症状时，应赶快就医。

如果 您血压高

保持情绪稳定：保持乐观豁达的心态，不患得患失，控制情绪波动。

远离菸酒：有数据显示，重度吸烟饮酒者的中风及心梗死亡率是不吸烟饮酒者的3倍。

不过度劳累：做到生活起居有规律，保证充足的休息和睡眠时间。

饮食清淡：比平日更要注意荤素搭配，少荤少油少甜食，多食蔬菜和粗粮。

坚持服药：擅自停药容易导致严重并发症，如发生高血压脑病或中风等。

适当运动：老年人可以选择有氧运动，如打太极拳、慢走等。

如果 您有糖尿病

起居：避免熬夜，注重保健，注意劳逸结合、适度活动。

赴宴：在赴宴时应告知他人自己的病情，千万不要隐瞒，这样才能在大家的帮助下控制好饮食。

饮食：戒烟少酒；不随意吃零食；避免食用含糖高的

水果，可选择猕猴桃、梨、苹果、西瓜等升糖指数低的食物，且最多不超过100克。另外，若吃水果，主食须酌情减量。

用药：应按时、按量服药，并每天监测血糖，及时调整饮食及药量。

如果 您胃肠不好

慢性胃炎患者：饮食提倡一日三餐，每顿不可过饱，不主张多餐，以免增加胃的负担。饮食宜软烂，不宜食煎炸、半熟之品及坚硬食物。

胃及十二指肠溃疡患者：不宜熬夜守岁，否则会使身体过于疲劳或睡眠不足，引起疾病复发或加重病情。饮食上应避免刺激性食物及难于消化的食物，如火锅、酸辣泡菜、烈酒、特咸的腌制食品等。

如果 您有肝胆疾病

肝病患者：应忌酒，肝病患者饮酒，会直接损害肝细胞，甚至使肝细胞变性或坏死，导致病情进一步恶化。

胆囊炎患者：节日期间的饮食更要保持清淡，宜少吃高脂肪食物，因为高脂肪食物摄入过多，会引发胆源性急性胰腺炎。

胰腺炎患者：节日里，此类患者应避免过量进食，否则会刺激胰腺大量分泌胰液，造成胰管压力增高。同时要避免大量饮酒，否则酒精会造成胰腺的损害，导致急性胰腺炎。

如果 您正在感冒

休息：过节期间患感冒的人，尤其是病情较重或年老体弱者应卧床休息。

保暖：要注意防寒保暖，不能受凉，以防病情加重。发烧时也不要洗澡，因为热水浴能消耗体力，且容易在洗澡时受凉，可在温暖的房间内进行擦浴，及时更换内衣。

开窗：晨起开窗，保持室内空气流通和适当的温（湿）度，或用食醋熏房间。

外出：已患感冒的人要尽量少去人群密集的场所，尽量不要走亲访友；乘坐公共运输工具或在人群密集的场所尽量戴口罩；外出回家一定要洗手。

春节期间养生 / 慢病防治



——临床营养科负责人 刘玉萍
——营养师 黄艺玲

平稳过冬愉快过节 老年人春节养生注意 的七件事!



导读:

过春节在老年人看来是很重要的,儿女们从四面八方赶回来,还有什么比共享天伦更让人沉醉呢?于是,很多老人会从春节前一两个星期就开始忙碌,购买年货、操持团圆宴席,累得腰酸腿疼。不过,医疗专家要提示老年朋友:您不要太劳累了,要注意休息。那么,老年人春节应该如何养生?

不要过于劳累

节日期间由于忙碌,加上生活不规律,容易诱发心血管疾病。出游、购置年货、装扮屋子、家庭聚会是多数人免不了的假期安排,很多人往往感到比平时还要累。而过度劳累和超量运动,会使心功能负担加重,使得心肌缺血缺氧,引发心脑血管疾病。因此,老年朋友可按照平常的运动、劳动强度安排每日作息,剩下的事情等孩子们去做。

不要过于激动

孩子回来了,高兴是可以的,但不要大悲大喜。过年自然少不了亲友聚会,把酒言欢,往往容易造成老人情绪激动。人在大怒或大喜时,肾上腺分泌旺盛,血管收缩,心跳加速,血压上升,容易造成心脏负荷加重、冠状动脉痉挛。老人们要抱有平和的心态,避免过分激动,少参与竞技性强的娱乐活动。

春节前后做体检很重要

老年人要特别注意冬季养生,寒冷的天气会诱发心脑血管疾病,影响您的健康。此时,做一次有针对性的体检,是预防疾病的最好方法。

保持正常生活规律

过年前后,喜迎新春,亲朋聚会,人来人往,老年人正常的生活规律容易被打乱。这样不仅疲劳不易消除,还容易导致旧病复发。因此,老年人一定要保持正常的生活规律,家人也要给予支持和督促。比如不熬夜,让老人按时就寝,保证充足睡眠。

坚持服药及时就诊

患有心脑血管等疾病的老人,应遵照医嘱坚持服药,切莫因为过年而忘记服药或者不服药。有些老人认为正月吃药不吉利,这是不科学的。坚持服药保健康,才能高高兴兴过大年。如果老年人感到身体不适,千万别忍着,一定要及时到医院就医,以免延误治疗,危及健康甚至生命。

喝酒莫贪杯

亲友相聚,少不了要饮酒。此时,适当喝一些葡萄酒、啤酒、米酒或者低度白酒,不仅可以助兴、活跃节日气氛,还可以促进人体的血液循环,对老年人是有益的。但是,过量饮酒对患有各种老年疾病的老人来说危害很大。老年人多患

有高血压、心脑血管、肝脏、肾脏等疾病,饮酒过量,可能会诱发脑血管意外、心动过速、胃出血等,也可造成肝脏的损害,影响小肠对某些营养物质的吸收。因此,春节期间,老年人要严格控制酒量。同时饮食不应过饱,在饭桌上最好减少敬烟、劝酒、让饭的频率。

旅游要提前做准备

老年人春节若外出旅游,一定要做好前期准备。俗话说,七十不留宿,八十不留餐,老人外出旅游应慎之又慎,同时还应注意以下几点:出游前应做一次健康体检,全面掌握自己的身体状况,征得医生同意后方可前往;旅游时一定要劳逸结合,一天安排的活动不宜过多,不能「疲劳游」;外出时除携带常备药品外,有老年病的老人还要按时按量服用药物,并将病情告诉导游等随行人员,让身边人心中有数。

提示:春节是旅游旺季,气候多变,老人要预防感冒,以免引发其他疾病。出游时不要减衣物,最好带上雨具。旅途中饮食宜清淡,少吃方便面,多吃蔬菜和水果。



糖尿病患者春节乐活放心吃

——临床营养科负责人 刘玉萍 / 营养师 黄艺玲

春节期间的的生活方式大异于平时。对于广大糖尿病患者来说，生活习惯的改变可能带来血糖的波动，给身体健康带来诸多威胁。那么，糖尿病患者春节要怎么保健养生呢？

小心高血糖

有道是「人逢喜事精神爽，一到春节血糖高。」

春节期间，阖家团圆，欢叙亲情，其乐融融。不仅主餐菜肴比平时丰富许多，点心、零食也大大增多。心情舒畅的时候警惕性自然就会下降，许多平时对饮食管理比较严格的糖友此时也不免「城门失守」。

有没有办法让广大糖友既享受美食、又避免血糖过高呢？

1、浅尝辄止、总量控制

对于各类美食佳肴，糖友们大可不必畏头畏尾、不敢下箸。还记得曾经给大家介绍过的「血糖生成指数（GI）」、「血糖负荷（GL）」吗？

简单说来，GI是衡量各种食物对血糖可能产生多大影响的指标，指数很高（大于70）的食物不太适合糖尿病病友，而指数较低（小于55）的就是适合糖尿病的健康食品；而GL告诉我们的是糖尿病病友其实理论上什么食物都能吃，只要注意「量」，特别是高GI值食物，尤其需要严格控制。

落实到具体实践上，建议大家对各种食物浅尝辄止，低GI值（低胰岛素食物）的适度多吃几口，高GI值的则要少吃一些，同时注意控制全天摄入总量，并保持良好的膳食结构。

低GI值（Glycemic Index，升血糖指数）值小于60者，因此一般又称为低GI食物。通常在食用低胰岛素食物后，血糖不易快速上升，因而不会造成胰岛素的大量分泌，体脂肪也就较不容易产生，非常适合慢性病患者及正在控制体重的人。

一般来说，象是全谷黑麦、优格和脱脂牛奶这类食物，都是属于低胰岛素的食物，且低胰岛素食物通常都具有糖类含量低、不易消化、纤维量含量高、脂肪蛋白质含量高四个特性。

不过值得一提的是，虽然低胰岛素的食物能减缓脂肪合成的工作，但仍需提醒网友们应将食物的热量和份量考虑进来，因此即使是全脂牛奶、肉类的GI值较低，然而吃多了脂肪还是会造成体脂肪的堆积，因此去掉高脂的食物，并且适时适量，才能算是善加利用低胰岛素的食物，也才能真正达到瘦身又健康的双重效果。

特别提醒：由于春节菜肴含盐含油较多，合并高血压的病友口味需清淡，少吃过咸、腌制食物，合并肾病的病友要控制蛋白类食物的摄入。

2、注意备药，勿忘服药

原本规律的生活节奏在春节期间被打乱，不少病友可能会忘记及时配药，等到发现时药囊已空。

还有些朋友沉浸在节日的喜悦和兴奋中，或忙于和亲友寒暄聊天，到点却忘了服药这码事；更有极少数人甚至还存在「正月不看病」、「过年不吃药」的迷信思想，主动停服药物。

要知道，随意中断药物是糖尿病治疗的大忌，再加上春节期间摄入食物较多，极有可能导致血糖明显升高，甚至出现「酮症酸中毒」、「高渗性昏迷」等糖尿病急性并发症，对健康和生命安全带来重大威胁。

因此，建议糖友们在春节来临之前，提前备足日常所需药物，养成良好的用药习惯。

糖尿病患者春节吃什么好？

1、五谷杂粮

糖尿病人不宜将米饭作为主食，要多吃五谷杂粮，如莜麦面、荞麦面、燕麦面、玉米面等富含维生素B、多种微量元素及食物纤维的主食，长期食用可降低血糖、血脂；

2、豆类及豆制品

豆类食品富含蛋白质、无机盐和维生素，且豆油含不饱和脂肪酸，能降低血清胆固醇及甘油三酯。

3、有降血糖效果的果蔬

苦瓜、洋葱、香菇、柚子、南瓜等都是可以降低血糖的果蔬，是糖尿病人最理想食物，如能长期服用一些蜂胶，

则降血糖和预防并发症的效果会更好。

糖尿病患者在外聚餐如何吃

1.吃饭顺序这样来

常见的“凉菜—热菜—汤—主食”上菜顺序并不适合糖尿病患者。一般来说，胰岛素会在餐前注射，某些降糖药也要求和第一口饭一起吃。平时在家里，用完药就可以马上吃饭，以保持血糖稳定。但外出下馆子，用餐时间拉长，且先上桌的都是以蔬菜和肉类为主的凉、热菜，碳水化合物供应跟不上，可能会导致低血糖。所以，糖尿病患者在外就餐时，应该主动要求先给自己上一份主食，配着菜一起吃。

2.点菜要精明

糖尿病患者要控制主食以及含淀粉类(土豆、薯类)食物，若吃薯类应减少主食量。除了三大营养物质以外，糖尿病朋友应该注意多吃蔬菜，尤其是绿叶菜的茎叶，蔬菜数量可以占到全餐量的一半；餐后可以适当进食水果。

研究证明，荞麦、苦瓜、卷心菜等是糖尿病患者最佳保健食品，应多走上糖尿病患者的餐桌。此外，菠菜、芹菜、油菜、韭菜、白菜、黄瓜、冬瓜、茄子、西红柿、丝瓜、菜花、笋、豆芽等都是含糖、含热量较低的蔬菜，有利于减轻饥饿感和降低餐后血糖，糖尿病患者可以适当多点。



最近，小编在回复后台留言的时候，发现好像很多人都对杨家森教授治疗淋巴水肿的技术很有兴趣，也收到了不少病患对杨家森教授的感谢。说来惭愧，写了那么多杨教授的技术，小编也没有跟过一次杨教授的门诊，这不，趁着杨教授这次来厦看诊，小编抓紧机会，赶紧来一睹大师的风采。



杨家森教授凭着世界级的技术和温和的笑容已在厦门圈粉无数



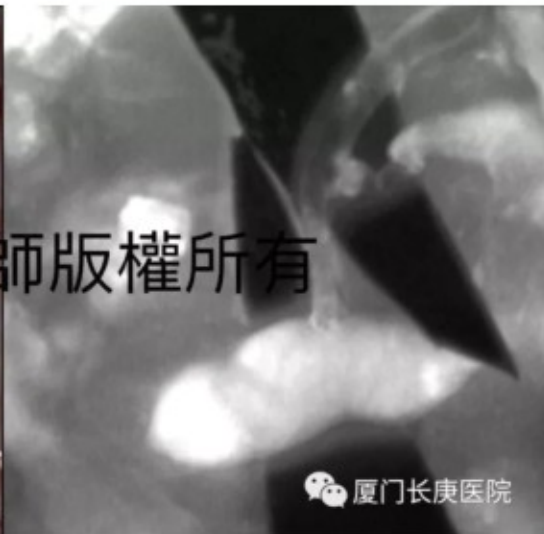
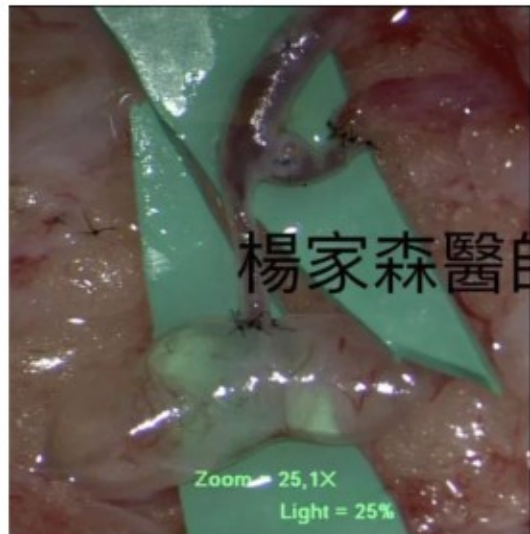
杨家森医师

是我见过最好的医师，没有之一

很巧的是，这次小编刚好遇到刚去台湾手术回来的林女士，提起杨教授，那是赞不绝口。

林女士14年前患乳腺癌，经过积极的治疗，目前已经基本痊愈，但是术后反复出现右上肢水肿，经过抗感染治疗后效果一般，由于已经严重影响生活质量，家人在看到了杨教授来厦看诊的消息之后，赶紧带着林女士来找杨教授。经过杨教授耐心讲解和建议，也为了自己今后的生活质量，在和家人商量之后，林女士果断决定赴台接受淋巴水肿治疗。由于林女士对杨教授非常信任，加上杨教授精湛的技术，手术非常顺利，林女士和家人都非常开心，今天来回诊，特意交代小编要好好表扬一下杨教授。

杨教授给小编看了林女士的手术照片，通过显微镜放大25倍可以看到，手术前，林女士淋巴水肿的状况非常明显，如果你还没概念，那么，请看下图。



如果不是亲眼看到手术后的林女士，小编真是不敢相信，术后才九天，林女士的手臂消肿已经非常明显了。



在检查的时候，林女士开心的和小编说，前几天，冬天的衣服都很难穿进去，现在穿衣服，明显很轻松了。



好技术，好医生，好医院👍
高雄长庚医院的杨家森医生是我至今所见的最好的医生，没有之一，只有唯一👏

❤ 赞

💬 评论

厦门长庚医院

专家介绍

目前，杨家森教授每月会来厦两次，为广大淋巴水肿患者提供看诊及手术服务，敬请关注我院挂号信息。

淋巴水肿治疗专家



杨家森 主任

门诊资讯

看诊时间：具体时间以本院官网挂号信息为准)
看诊地点：贵宾门诊区
预约电话：15359885234

学历：

台湾长庚大学 临床医学研究所 博士候选人

台湾中国医药大学 医学系学士

加拿大渥太华大学 (University of Ottawa) 生物化学
学士

经历：

日本东京大学附属医院整形外科 淋巴水肿超显微手术
研究员

高雄长庚纪念医院整形外科 助理教授级主治医师

特殊荣誉/贡献：

美国外科学院院士 (Fellow of American College of
Surgeons, FACS)

德国海德堡大学附设医院客座教授

专长：

淋巴水肿治疗、显微重建手术

现任：

厦门长庚医院整形外科特聘台湾主任医师

先天性心脏病

最小的手术患者

2017年11月24日，对林先生一家来说，注定是个不平凡的日子。这一天，刚刚出生23天的双胞胎宝宝中的小小林（化名，双胞胎之一），在手术室中经历了人生第一个“挑战”，坚强地小小林在钟宏涛主任的帮助下“闯关成功”。



厦门长庚医院

小小林，2017年10月30日出生在福建省漳州某医院，双胎剖宫产，出生的时候，小小林面色青紫，体重仅2650g（真是太小了~），照护起来非常困难。当地医院判定小小林患有“肺动脉瓣狭窄合并右室腔偏小，右心室发育不良”，这个疾病容易导致小小林的肺动脉供血不足及其他一些问题，不幸的话可能会早夭。这个诊断结果无疑给小小林的父母出了道“难题”，摆在这个家庭面前的选择有两个：外科开刀处理或行心脏内科介入疏通。才出生几天的宝宝，要怎么选，家属犯了难……

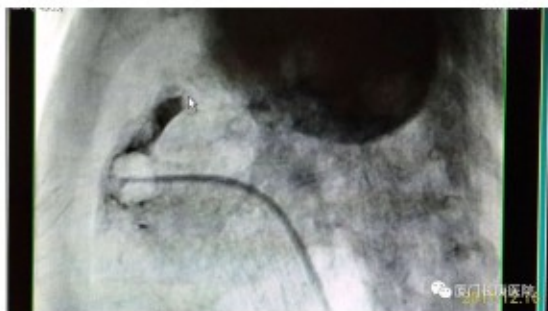
奔走多方打听，小小林的父母得知厦门长庚医院在2016年成功完成了一例体重仅5.5公斤最小病患的心导管介入治疗；而主刀医师正是福建省首位取得先天性心脏病介入治疗资质的儿童心脏专家钟宏涛主任；来自台湾长庚的钟主任对先天性心脏病、儿童心律不齐、心肌炎、心肌病变、胸痛、川崎病以及各种儿童期的心脏疾病方面均有很深的医学造诣和临床经验，目前已成功完成了包括介入治疗了室间隔缺损、房间隔缺损、动脉导管未闭、肺动脉狭窄、主动脉弓窄缩等儿童常见的先天性心脏病的治疗案例。就这样，小小林的父母怀揣不抛弃不放弃的心来到了厦门，挂上了钟宏涛主任的门诊。11月23日，钟宏涛医师的医疗团队第一时间对小小林做精准的诊疗检查，心脏彩超提示“重度肺动脉瓣狭窄”，小小林当天就被收入新生儿中重度加护病房，继续完善术前相关检查。

11月24日上午，小小林接受了“全身麻醉下紧急行心导管介入肺动脉狭窄球囊扩张术”，两个小时

后，钟宏涛主任和他的手术团队经皮心导管肺动脉狭窄球囊扩张手术顺利完成。术后照护期间，小小林的心率、呼吸等各方面体征很平稳，真是很坚强的孩子~术后康复状态很乐观，1周后，小小林顺利出院了。

12月中旬，我们的“小勇士”小小林回诊，不仅生命体征非常稳定，体重也由出生时的2650g增至4.7kg，口唇红润，大家都夸他是可爱健康的“小天使”。

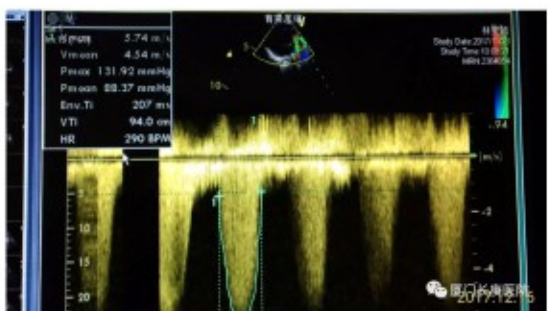
术前造影



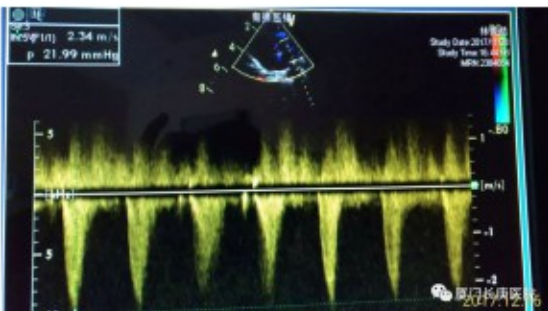
术后造影



术前心脏彩超



术后心脏彩超



小小林是目前为止我院治疗的先天性心脏病介入治疗患者中年龄最小、体重最轻的一位小宝宝；其治疗的成功，再一次肯定了厦门长庚医院先天性心脏病专业钟宏涛医师医疗团队的能力，团队的专业和用心，给了小小林精湛、放心的医疗照护；小小林长大后若听起父母回忆2017年这段特殊经历，他会心存感恩，感恩父母从未放弃，感恩钟宏涛主任的“拯救”，感恩自己的坚强和勇敢，才能让“受伤”的小心脏释放出大力量，面对未来充满精彩的人生旅程。

专家介绍



钟宏涛 主任医师

福建省首位取得先天性心脏病介入治疗资质的儿科医师—钟宏涛主任

资历：

台湾高雄医学大学医学系

台湾林口长庚医院儿童心脏内科 专科医师

台湾林口长庚医院儿童医学中心 儿童心脏内科主任

台湾儿童心脏内科专科医师及医学会会员

福建省首位获先天性心脏病介入治疗资质的儿科医师

现任：

厦门长庚医院儿科系系主任、主任医师

专长：

先天性心脏病；儿童心脏病；儿童心脏超音波；儿童心导管术；先天性心脏病心导管介入治疗术（房缺、室缺、动脉导管之封堵，气球球囊扩张术等）。

门诊资讯

看诊时间：具体时间以本院官网挂号信息为准)

看诊地点：儿科诊区

挂号电话：0592-6200123



长庚人的球场，颜值必须要高

篮球场 <<<

彩绘志愿活动

周末，小编大老远就看到了一群人在球场上忙碌。原来，是我们热心的员工们利用休息时间，自发来为即将完工的综合球场贡献自己的力量。这不，长庚人把“撸起袖子加油干”这句话在治病救人方面已经发挥的淋漓尽致，连医院建设，也很加油。小编实在忍不住，赶紧上去凑个热闹。



我们用热情，把看似枯燥的事情变得很有趣

经过一个下午的努力，我们的球场从死板的水泥地，突然变得很有活力，相信男生们打球，都更有动力了！以前，这里就是个单纯的篮球场，经过改造，网球，羽毛球神马的，统统都能打啦。



志工年末大会暨队长换选

黄马甲们齐聚一堂，新任队长说“我已经准备好了”

1/20中午，黄马甲们齐聚一堂，共同欢送已经过去的2017年，除了与各位志同道合的好友相聚，两年一次的换届选举也到了，志工们，将一起见证新队长的产生。



郭院长十分支持我们的活动，提到志工，赞不绝口



龚毅队长也对大家两年来的支持表示感谢，并对即将选出的新队长寄予厚望



名誉队长施素娥女士，也抽空回来看望大家



最后，经过紧张的投票环节，李晓英当选新一任的志工队队长，从入队时候的懵懂，到后来成为教育组组长，再到现在成为了新一任队长。

关爱健康

开年送体检福利

🕒
活动时间
2018年
1月1日~2月28日

两人同行可享**9**折优惠
三人（含以上）同行可享**8.5**折优惠

需在2018.02.28前完成体检，需在预约时即告知预约人数

预约电话：0592-6202428/6202340





近视激光手术

还您清晰世界!

7.5折

优惠价: 4200元

 **厦门长庚医院**
XIAMEN CHANG GUNG HOSPITAL

不摘镜 任性
A BC 怎么任性

与其年轻留白 不如摘镜任性!

请洽爱眼热线: 0592-6202534

或眼科门诊由医师说明介绍。

地址: 门诊大楼二楼眼科



话说急救必备良药 之硝酸甘油那些事

冬季寒冷的刺激使得老年人易犯心脑血管病，而硝酸甘油是防治冠心病心绞痛的特效常用药品之一，但是生活中有些冠心病患者不能正确掌握使用硝酸甘油，造成特效药“失效”。不仅不能止住心绞痛发作，可能还会引起其他症状。

如何使用此药？

- 1.请确实依照医师指示使用，若不知何时使用时，请咨询药师。
- 2.依据不同的临床需求，可通过舌下含服、粘膜给药、口服给药或静脉途径给药。
- 3.当急性心绞痛发作时，迅速将一粒该药置于舌下使其融化吸收。
- 4.在症状缓解前，每隔五分钟重复服用一粒。以此方法，若在十五分钟内服用3粒后仍旧无法解除心绞痛，请迅速就医。

使用此药时该注意什么？

- 1.含服硝酸甘油片时宜取坐位或靠墙蹲位，避免血压下降引起头晕或昏倒。
- 2.请记得随时准备充分药量，且外出时要随身携带。
- 3.该药置于舌下时可能会有烧灼或刺痛感，但此种感觉并不能用来作为判定药品是否有效的可靠依据。
- 4.服用该类药物期间，请勿饮酒及服用西地那非。（可能导致严重低血压、眩晕、晕厥或心血管并发症）
- 5.请随时注意药品的有效期限。

此药品可能引起的副作用及处理方式：

若症状持续数日或严重时，请停药并立即就医或与医师联

络。

- 1.可能发生：视力模糊、呼吸困难、晕厥或严重无力感。
- 2.当您发生下列症状时，请与您的医师联络：脸部潮红、低血压、心跳加速、晕眩、头痛、恶心、皮肤过敏。

怀孕或哺乳时该怎么办：

如果您准备怀孕或已怀孕，应告知并与您的医师讨论，不建议于哺乳期间使用本品，最好能改用其它的乳制品以取代母乳。

用药咨询热线：6202300



慢性病患者安心过年

——资料来源：就是药健康

高血压、糖尿病、肾衰竭或痛风等慢性病患者，放年假前要将平日服用的药品备好。切勿自行停药，并维持规律的作息，同时慎选佳肴食材，保持低盐、低糖、低油、低胆固醇、高纤、高钙的“四高二低”原则，并注意以下事项，就能开心、安心过好年。



一、按时服药，定期监测

不可因年节期间欢乐气氛而自行停药或忘记服药，尤其是糖尿病、高血压患者，应自行监测血压、血糖，并记录。

忘记服药时怎么办？若在短时间想起，请立即补服。若接近下次服药时间，超过两次服药时间的中点，则跳过不服，下次依正常时间、正常药量服用，切勿增加药量。



二、出外旅游时应备足旅游日数两倍的药量

一份随身携带，一份放在行李箱，免得药物遗失造成困扰。也要注意时差问题而调整吃药时间，也可随身携带处方笺影本。



三、注意保暖

冬天气温低，血压容易升高，会使心脏耗氧量上升，增加心脏的负荷，所以高血压及心脏病患者应注意保暖。糖尿病患者要特别足部保暖，选择穿棉袜，避免龟裂、冻伤，使用暖炉或浸泡热水时，也要特别小心，莫因感觉较迟钝导致烫伤而不自知。



四、注意饮食

不要一次采买过多食品，保持食品的新鲜度，以避免罹患肠胃炎。“四高二低”是饮食大原则，火锅汤头、饺类、丸类等食材，含盐量及嘌呤均高，高血压、心脏病、痛风及肾脏病患，最好不要一下子吃太多。

·以病人为中心·

2018年01月共收到病患表扬信140份

感谢病患及家属对本院医护人员的肯定与勉励，
本院将持续秉持“以病人为中心”之理念为病患提供优质服务。



病患家属感谢ICU医护人员

长庚啊，医者仁心

站在ICU的门口，阿爸在那里，我在这里，我唯一能的是紧紧地把耳朵贴在墙上，企图听一种叫“消息”的东西，可是只有静静的空气在轻轻地流动，该怎么说那份痛，只能说平生第一次感到有种痛叫“害怕痛”，仿佛眼前这条长长的廊道是那通往生死的光门，我无助的祈祷，阿爸……可是阿爸静静的躺在那门里，我浑身冰冷的在门外，我俩什么都不能。感恩的是阿爸是在长庚医院，10天了，阿爸从ICU出来了，是ICU的医生、护士们的专业给了阿爸生的希望，生的成功，我找了整整一天的言语想表达那份心情，可是我却不能，因为你们那份真诚的用心岂是言语能谢的？作为家属，我的无理，护士们默默的以理解照单全收了，和颜悦色到我汗颜，这是怎样的温暖，我想这是长庚医生那份医者仁心的真实灵魂吧！

感恩长庚ICU医生，感谢你们分秒必争的抢救，分秒必用的给予家属最清楚的言语，让我们安心，耐心予家属的温暖，这是仁心，这是医者灵魂的素养，我将把你们这份高尚告诉世人，长庚医生是不容易的，因为他们多了仁心，相信他们，因为他们尽力让患者从黑白的世界迈向彩色的世界，感恩长庚医生，感恩有长庚医院。

感恩长庚ICU护士们，阿爸今天能说话了，第一句就是给这些年轻的护士们点赞，你们专业的执行各种医疗处置，还是细心的对患者照料，每天的洗护，不落下任何的小细节，还有温婉的询问……这些虽然平凡，却是患者心灵的定心丸，所以感恩长庚的护士们，连轴转的你们从来不把累给患者和门外焦急的家属，我从你们进进出出的身影里感受到专业，从你们温婉的眼神里得到力量，感恩长庚的护士们，感恩有长庚医院！

情长纸短，不论何时我都感谢救了我阿爸的长庚孙晋华医生、任圆圆医生，还是ICU的值班医生们，你们的医者仁心，我放在心里深受感恩！

病患家属洪**（致）

2018年1月4日

病患感谢产房医护人员

我是长庚医院妇产科的产妇，自从得知怀二胎开始，我的情绪和状态变得很不稳定，一直战战兢兢担心二胎该如何生。尤其等到39周产检开始更加担心，带着无数的担心和忧心，待到40周预产期还没有生，各种焦虑更甚！在2018年1月22日早上助产护士告知要生了，焦虑达到快崩溃，就在这无助时刻，助产护士张梅玲用专业的知识和精湛的检查技术，一点一点打消了我所有的顾虑，让我在临产阶段和第一产程阶段深深体验了放松待产迎接新生命的过程，尤其在第二产程阶段也是张梅玲助产护士在一旁不断给我力量和勇气，让我不要担心宝宝太大生不出，正是她的鼓励和支持，我可爱的8斤宝贝终于顺利出生了，也是她用专业技术认真负责地处理我的产后各项检查和宝宝出生后的各种处理，在此，我要向张梅玲助产护士致以深深的感谢。她是我宝贝的“生命天使”，同时，妇产科的所有医生护士也给了我莫大的帮助，门诊医师、护士的耐心和专业让我有回娘家的感觉，产房的工作既需要高强度体力劳动，又需要高精力的脑力劳动，但是，就在这脏累苦的环境下，所有医生和护士都投以最大的热情认真细致地工作，业务精良。对此，我向所有医护致以感谢和崇高敬意。

病患家属张**（致）

2018年1月25日