

# 惊蛰吃梨有讲究

本报讯(记者 刘涛)3月5日是二十四节气中的第三个节气——惊蛰。惊蛰一到,春雷乍响,万物复苏,此时,很多人会出现嗓子干痒、咳嗽不断、口腔溃疡、咽喉肿痛等症状。3月4日,山医大一院中医科主任郭洪波提醒,春天肝气生发,带动阳气上扬,若肺气不足、津液亏耗,就容易出现燥热、上火现象。此时正确吃梨,可清热生津,润肺降火。

“惊蛰时节,人体的阳气开始生发,但春天的风大、气候多变,很容易

耗伤津液,导致肺部干燥,进而引发上火症状,此时吃点梨,既能补充水分,又能润肺降火,缓解因燥热引起的不适。”郭洪波提醒,尤其是经常熬夜、抽烟喝酒、嗓子经常用力的人群,更应吃点梨,梨能滋润喉咙,减少烟酒带来的燥热伤害,缓解咽喉不适。

梨怎么吃才更健康?郭洪波推荐两个食疗方,第一个食疗方是冰糖炖梨,适合嗓子干痒、咳嗽多痰、喉咙不舒服的人群。做法是:梨洗净,去核(不要削皮,梨皮也有润肺的作用),在

中间挖个洞,放入几颗冰糖,放碗里并加适量水,隔水蒸20分钟至30分钟,蒸到梨变软出汁即可。第二个食疗方是秋梨膏,养肺护嗓,防止“春燥”。做法是:取10个梨,洗净去核,榨汁,加入适量冰糖、蜂蜜、小火熬至浓稠,密封保存,每天舀一勺冲温水喝,润肺效果极好。

“除了吃梨外,惊蛰养生,要多吃甘温食物,少吃酸涩食物。”郭洪波特别提醒,春天在五行属木,肝气最旺,过度生发容易伤脾胃,导致消化不良、

胃口差、拉肚子等问题。此时,饮食上要顺应季节,吃对食物,可吃甘温食物(补养阳气),山药、红枣、糯米、胡萝卜、红薯、南瓜;润肺养肝食物,梨、百合、银耳、枇杷、菠菜;温补脾胃食物,姜、葱、韭菜、香椿、茴香。

少吃酸涩食物,如乌梅、山楂、柠檬、醋泡食物,这些食物收敛肝气,影响阳气生发;少吃生冷食物,如冰镇饮品、冷牛奶、生鱼片,会伤脾胃,导致消化不良;少吃油腻煎炸食物,如烧烤、炸鸡、麻辣火锅,会加重春季肝火。



3月4日,省城钟楼街上,巨大的音乐会海报十分醒目。今年我市大型演出市场持续呈现火热态势,周文雄、林忆莲、张韶涵等歌手将来并举办演唱会。

邓寅明 摄

## 开展专题讲座 呵护女性健康

本报讯(记者 郭晓华)“三八”国际妇女节即将到来,为进一步关爱女性心理健康,3月3日,文庙街道建设北路社区举办“关爱女性心理健康”讲座。旨在帮助女性更好地应对生活和工作中的压力,提升心理调适能力,吸引了众多女性同胞参与。

讲座中,心理老师结合女性在家庭、职场、社会等多重角色中面临的压力与挑战,深

入剖析焦虑、抑郁、职业倦怠等常见心理问题。通过生动案例分析,老师详细讲解了有效的应对策略和心理调适方法,并现场演示心理调适技巧,引导女性正确认识压力,掌握科学的情绪管理方法。现场互动频繁,气氛热烈,参与者纷纷表示受益匪浅。

心理老师强调,女性在面对生活和工作中的各种压力时,应学会正确认识自己的情绪,掌

握情绪管理的技巧,保持积极乐观的心态。同时,老师还建议女性注重培养健康的生活方式,合理安排工作和休息时间,通过运动、社交、兴趣爱好等方式缓解压力,维护身心健康。

此次讲座内容贴近生活,实用性强,对促进女性身心健康起到了积极的指导作用。社区负责人表示,将继续关注女性心理健康,为辖区居民提供更多优质服务。

## 外地患者求助 无痛正骨解忧

本报讯(记者 魏薇)一名外地老人不慎摔倒导致右手骨折,因手术创伤较大,家人多方打听后,最终选择到山医大二院骨科接受无痛整复治疗。日前经过该院骨科王小强医生的治疗,患者手伤得以及时恢复,彰显了该院在修复领域的专业实力。

2月下旬,68岁的王阿姨在河北家中不慎摔倒,导致右手腕尺桡骨远端骨折。家人带老人到石家庄市某医院急诊治疗,但经过整复后效果并不理想,医生建议住院手术治疗。可考虑到手术创伤较大,

而且需要的恢复时间较长,王阿姨还是想找找其他不做手术的治疗方案。王阿姨的女儿焦急万分,多方咨询了解到山医大二院骨科整复门诊拥有独特的整复手法和创新技术,于是立即联系山医大二院,并找到了经验丰富的王小强医师。

王小强医师在详细了解王阿姨的病情后,指出骨折后,7天内整复,效果最佳。他根据王阿姨的检查资料,为她制订了详细的治疗方案,即采用精准麻醉下的骨折无痛整复固定治疗。

认可了王医生的治疗方案,王阿姨母女随即买票来到太原。抵达山医大二院后,王小强医生迅速为王阿姨进行治疗。完成术前麻醉评估后,医生用便携式彩色超声进行神经精准定位,并结合低浓度短效局麻药进行神经阻滞麻醉,确保了麻醉的精准性和安全性。麻醉生效后,王小强医生运用牵拉、推挤、按压等技巧,成功将王阿姨的手骨复位,并进行了妥善固定。整个过程快速高效,创伤小而且恢复快,极大地减轻了王阿姨的痛苦和不便。

## 人工耳蜗康复救助项目 开始申请

本报讯(记者 于健)3月4日省残联发布消息,2025年我省人工耳蜗康复救助项目的申请工作已经开始,听障儿童可以申报救助,实现听障儿童早诊断、早干预、早康复。

据介绍,救助对象为具有山西省户籍或居住证;年龄为0—15岁(不满16周岁);双耳听力损失为重度以上符合人工耳蜗植入评估标准;家长对人工耳蜗有正确的认识和适当的期望值;家庭有能力配合并保证救助对象接受术后康复训练。

**救助内容:**对救助对象在接受筛查、人工耳蜗产品、手术、术后调机等服务中产生的费用进行救助补贴。救助对象在定点筛查机构接受初筛检查的费用,按不超过1000元/例给予补贴。包括:听觉言语能力评估、学习能力和精神、智力及行为发育测试评估、听力学评估、术前家长(或监护人)培训等。救助对象在定点手术医院接受CT、核磁等复筛检查,植入人工耳蜗的手术、麻醉、护理等住院及术后2次(开)调机的费用,按不超过15000元/例给予补贴。

救助对象植入人工耳蜗产品(包括植入体、

体外机、电池)的费用,按国家集采产品价格一次性救助补贴。听力残疾儿童家长(或监护人)自主选择纳入补贴范围的人工耳蜗产品及型号。

为0—6岁的残疾儿童提供定点康复机构全日制康复训练。每年训练时间不少于10个月。按15000元/人/年给予补贴。为已进入普通幼儿园的听力残疾儿童和7—15岁听力残疾儿童提供术后1年定点康复机构非全日制康复训练,训练时间不少于10个月。按9000元/人/年给予补贴。为0—6岁残疾儿童及其家庭提供康复知识培训、心理辅导、康复咨询与指导、参与康复决策过程、寻求解决家庭困境有效途径等支持性服务。每年服务时间不少于10个月,每月服务不少于2次,每次服务时间不少于30分钟。按1000元/人/年给予补贴。

**申请方式:**通过“山西省残疾儿童康复救助管理系统”自愿完成人工耳蜗救助的申请。定点筛查机构:山西省康复研究中心、山西省特殊儿童康复教育研究中心。定点手术医院:山西省人民医院、山西医科大学第一医院、山西省儿童医院(山西省妇幼保健院)。

## 雨污分流改造 众纺路部分路段将封闭

本报讯(记者 张晋峰)3月4日,交警支队通报,因雨污分流改造施工需要,3月9日至6月30日,众纺路部分路段将封闭施工。

此次封闭施工的路段为众纺路迎泽西大街至南内环西街段。施工期间,

施工路段禁止机动车通行,但将预留行人和非机动车通道。迎泽西大街与南内环西街之间相交的东西向路口将根据施工进度交替封闭、放开。车辆可绕行和平南路、千峰南路等路段。