



电影《滚蛋吧！肿瘤君》让观众认识了身患癌症却依然笑对人生、与病魔抗争的熊顿...

免疫治疗、体外高频热疗、放射性粒子植入治疗、内分泌治疗、分子靶向治疗、中医药治疗等综合治疗...

直面生死 守护生命之光

——记沭阳县人民医院肿瘤会诊中心

在强大的“软”“硬”件实力的基础上,该院把设置亚专科作为提升医疗水平的突破口...

机。”孙立柱介绍说,肿瘤患者一旦进入MDT诊疗模式,他面对的就不仅仅是一个接诊医生...

基因的突变。随后,对患者进行分子靶向药物治疗,患者的病情得到了很好的控制...

统计显示,近3年来,该院年平均多学科会诊肿瘤患者达800人次左右...

肿瘤防治宣传 沐医人一直在行动

一直以来,沭阳县人民医院始终将肿瘤防治知识科普宣传作为一项重要的日常工作...

每年的4月15-21日为“全国肿瘤防治宣传周”,该院肿瘤科医护人员都会走进社区...

2020年6月,一名77岁的高龄肺癌患者被家人送到该院就诊。因为病期太晚,家人都认为患者没有再治疗的机会...

“与传统治疗模式相比,肿瘤患者接受MDT治疗后,可以减少多次转诊、重复检查的情况...

能回家过年的住院患者,叮嘱他们安心养病,医院会竭尽全力为他们提供最贴心、最优质的医疗服务...

多年来,医院领导一直坚持大年初一为临床一线坚守岗位医务人员和不能回家过年的住院患者拜年...

“新年好,大家辛苦了,我们代表医院向大家拜年了!”每到一处,院领导都和医护人员亲切握手...

对院领导关心的关怀表示由衷的感谢,大家纷纷表示,守岗有责、岗位有我,一定不会辜负领导的期望...

院领导还看望了因病不能回家过年的住院患者,叮嘱他们安心养病,医院会竭尽全力为他们提供最贴心、最优质的医疗服务...

“新年好,大家辛苦了,我们代表医院向大家拜年了!”每到一处,院领导都和医护人员亲切握手...

对院领导关心的关怀表示由衷的感谢,大家纷纷表示,守岗有责、岗位有我,一定不会辜负领导的期望...

院领导还看望了因病不能回家过年的住院患者,叮嘱他们安心养病,医院会竭尽全力为他们提供最贴心、最优质的医疗服务...

沭阳县人民医院专家门诊时间

Table with columns for specialty (e.g., 神经内科, 心内科, 肿瘤科) and doctor names.

注:科不开设专家门诊的专科有:神经外科、肛肠科、胸心外科、烧伤整形科、口腔科、耳鼻喉科、中医科、肾内科、风湿科。

总编 周业庭 责编 张强 版式 孙亚东

百年沐医

BAI NIAN SHU YI



2021年2月第2期 总第207期 (内部资料 免费赠阅)

提升基层急救能力 共筑绿色生命防线 沭阳县“乡镇医院急救能力提升系列培训”在我院拉开序幕



为提高全县医疗急救工作整体水平,进一步推进急救工作的规范化、标准化建设...

董晓雪副局长在致辞中指出,医疗卫生服务直接关系到人民群众的身心健康...

启动仪式上,我院常务副院长、党委副书记朱宝林首先对各位领导和参训人员的到来表示热烈欢迎...

培训内容,大家就操作中易忽略的问题讨论热烈,互动效果良好。随后,授课进入现场实操及考核环节...

市卫健委领导来我院检查疫情防控工作



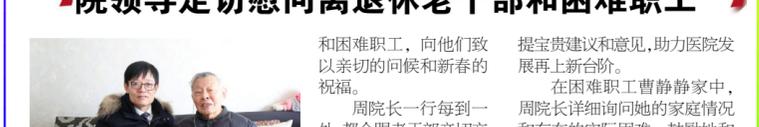
在春节即将来临之际,宿迁市中医药管理局副局长颜红一行在副县长范以环、县卫健局局长刘刚等领导陪同下...

颜红副局长一行先后来到门诊、感染楼、检验学部、妇科等场所,实地勘察、深入了解我院预检分诊制度落实,发热门诊和隔离病房设立、医务人员个人防护、24小时值班值守等情况...

颜红副局长强调,春节临近,当前疫情防控形势依然严峻复杂,医院要进一步压实责任,扎实做好健康筛查、核酸检测、消毒隔离、医学观察各环节工作...

岁寒情深

浓浓关爱暖人心 院领导走访慰问离退休老干部和困难职工



和困难职工,向他们致以亲切的问候和新春的祝福。周院长一行每到一处,都会跟老干部亲切交谈,详细了解他们的身体状况、家庭情况...

在困难职工曹静家中,周院长详细了解她的家庭情况和存在的实际困难,鼓励她和家人要保持乐观向上的生活态度,树立战胜困难的信心...

周院长把慰问品送到每个孩子的手中,并仔细询问他们的生活、学习情况,鼓励他们好好学习,以优异的成绩回报社会...

2月7日上午,我院院长、党委书记周业庭一行来到东小店王永权家中,看望“洪福齐”四胞胎,为他们送去慰问品、慰问金和节日的祝福...

周院长把慰问品送到每个孩子的手中,并仔细询问他们的生活、学习情况,鼓励他们好好学习,以优异的成绩回报社会...

感谢坚守一线的你

院领导大年初一慰问春节值班人员和住院患者

2月12日(大年初一)早上,迎着浓浓的年味,副院长、党委书记姜亚兵,副院长王光胜、乙军等院领导带领职能处室值班人员来到临床、医技、门诊急诊及各窗口部门,慰问春节期间仍坚守在一线的工作人员...

“新年好,大家辛苦了,我们代表医院向大家拜年了!”每到一处,院领导都和医护人员亲切握手,详细了解他们的生活、学习情况...

对院领导关心的关怀表示由衷的感谢,大家纷纷表示,守岗有责、岗位有我,一定不会辜负领导的期望...

院领导还看望了因病不能回家过年的住院患者,叮嘱他们安心养病,医院会竭尽全力为他们提供最贴心、最优质的医疗服务...

院领导还看望了因病不能回家过年的住院患者,叮嘱他们安心养病,医院会竭尽全力为他们提供最贴心、最优质的医疗服务...

院领导还看望了因病不能回家过年的住院患者,叮嘱他们安心养病,医院会竭尽全力为他们提供最贴心、最优质的医疗服务...

我院举办医联体合作单位病案首页专题培训



为进一步推进医联体工作,帮助基层医疗机构医务人员正确掌握病案首页填写和DIP付费相关知识,春节前,我院为医联体合作单位举办《病案首页填写与主要诊断选择》专题培训会...

孕二胎路漫漫 喜遇良医梦成真 我院生殖医学中心又一例“试管婴儿”移植成功

“一次‘试管’就成功了,终于有好孕了!”2月3日,恰逢立春节气,天气晴好,如同陈女士夫妇一扫阴霾的心情...

我院生殖医学中心开展“试管婴儿”技术以来,已有4例检测HCG阳性,这是第2例B超检查见胎心。成功的背后,离不开生殖医学中心团队专业严谨的技术以及细致暖心的付出...

孕二胎路漫漫 喜遇良医梦成真 我院生殖医学中心又一例“试管婴儿”移植成功



沭阳县人民医院 沭阳县人民医院 微信服务号 微信订阅号

本版编辑: 张 强

简讯

增强消防安全意识 落实防火安全责任 我院开展2021年上半年消防安全教育培训

为进一步加强我院消防安全管理工作,增强全体员工的消防安全意识,有效预防火灾,减少火灾危害。2月4日下午,我院开展2021年上半年消防安全教育培训。行政后勤部门、临床科室等约150多名职工参加培训,会议由党委书记、检验学部主任张高明主持。会上,县消防救援大队王娜参谋通过分析典型案例,详细讲解了消防安全教育工作的职责范围、法律责任,消防安全检查、初起火灾扑救、人员疏散和逃生等知识。消防安全不仅是一种意识,更是一种责任。此次培训进一步提高了全院职工的防火安全意识,巩固了消防安全“四个能力”,为今后做好消防安全工作奠定了良好的基础。(李旭)

2021年信息管理委员会第二次会议暨科室绩效考核数据需求征集会议召开

2月25日下午,2021年信息管理委员会第二次会议暨科室绩效考核数据需求征集会议在行政楼八楼第二会议室顺利召开。信息管理委员会全体委员、部分科室主任、信息系统高级用户及曼荼罗公司项目组代表参加会议,会议由副院长乙军主持。会议通报了2021年我院信息化工作的整体建设计划,并针对我院2021年绩效考核项目,征集各科室绩效考核数据需求。与会人员根据科室自身实际提出绩效考核数据需求并展开讨论。乙军副院长强调,全体与会人员要深刻认识到本次会议的重要意义,进一步统一思想、提高认识,适时与信息科对接科室管理需求,积极参与到医院的信息化建设中来。(石翌)

提升管理水平 拓展护理内涵 2021年护理管理培训班正式开班

为进一步提升全院护理管理工作效率和管理效能,打造一支高素质、专业化的护理管理队伍,近日,2021年护理管理培训班正式开班。临床各科护士长、护理管理后各人员、护理骨干等50余人参加了培训。开班首日,中日友好医院大内科护士长郭彤、中卫护理院的吴志军老师作了《根因分析助力安全事件整改效果分析及质量管理工具应用》的线上培训。培训内容丰富多彩、实用性强,为护理人员解决了日常护理不良事件分析中的困惑,拓展了工作思路。(陈伟)

我院召开伦理审查工作会议

为不断加强学科建设,促进医疗技术进步,规范医学伦理行为,2月2日下午,我院在行政楼五楼第六会议室召开伦理审查工作会议。伦理审查委员会委员及各项目负责人共13人参加了会议。会议由主任委员乙军主持。会上,主任委员乙军就此次会议的内容、审查标准等进行了详细的说明。与会人员就伦理审查工作,后,重症医学科、心内科、骨科、核医学科4个新技术项目负责人就新技术的基本情况、适应症、禁忌症、知情同意等方面进行了详细的汇报。委员们按照项目是否科学、是否符合知情同意原则、控制风险原则等方面进行严格审查和表决,确保项目研究的科学性及合理性。(王静)

睡前1小时,养生黄金期!做好5件事,添寿10年!

1. 刷牙:预防心脏病。睡前刷牙比早晨更重要,不仅可以清除口腔腔隙物,而且有利于保护牙齿,帮助安稳入睡。最重要的是,睡前把牙刷干净,还能预防心脏病。研究发现,心脏病和牙齿健康有直接的关系,导致牙周病的细菌同样会导致心脏出现问题。

2. 梳头:安神助长寿。头上也有很多重要的穴位,例如百会穴,但是你可能不太容易找准穴位。教你一个简单的方法:用双手的手指按摩头部,刺激头部穴位。我院中医科副主任、副主任医师朱成栋介绍,梳头可以起到按摩、刺激作用,能平肝、熄风、开窍守神、止痛明目等。睡前用双手手指梳到头皮发红、发热,可疏通头部血流,提高大脑思维和记忆力,促进发根营养,减少脱发,消除大脑疲劳,早入梦乡。

3. 喝水:降低血液粘稠度。人在熟睡时会微微出汗,血液中的水分会随之逐渐减少,导致血液的黏稠度变高。这对于心血管病患者来说,是非常危险的。睡前喝水最大的好处就是可以降低血液黏稠度。因此,睡前即使不渴也最好喝点温水,稀释血液黏稠度,减少心绞痛、脑中风、心肌梗死等突发事件发生的几率。建议心血管病人在床头放一杯水。

4. 揉揉腿:改善血管流通性。睡前躺在床上也可以做点养生的事情,比如揉揉腿。小腿肚上有静脉血管,常揉捏可以加速静脉血管的流通性,对高血压、高血脂患者有一定的辅助治疗作用,同时也可以预防心脏病。划重点:揉腿和捏腿时动作不要太大,也不要太过用力,略微感到酸痛即可。

5. 泡脚:活血化痰。脚是离心脏最远的部位,不容易得到养分与血液,睡前用温热的水泡脚,可以促进身体血液循环,加速新陈代谢。需要提醒的是,糖尿病患者由于长期高血糖的影响,下肢易出现血管、神经病变,容易引起肢体麻木、感觉减退等情况,对外界伤害反应迟钝,如泡脚时无法准确感知温度,稍有不慎就会烫伤,下肢血供不佳又使其烫伤、破溃难以愈合,导致感染,甚至发展成足外疽而截肢。

划重点:健康人群泡脚建议选择木桶,时间控制在30-45分钟左右。糖尿病患者、静脉曲张患者、足癣患者等最好不要泡脚。

好孕连连

我院生殖医学中心再传喜讯

春节后第一个工作日,家住浚阳县刘集镇的杨女士夫妇迫不及待地来到我院生殖医学中心,送上新年第一面锦旗:医术精湛传四方,医德高尚暖人心。

划重点:刷牙时最好采用上下刷牙法,如果牙齿间有残留食物,可以使用牙线。

对于杨女士夫妇来说,这个春节格外有意义——结婚5年,终于迎来了他们的第一个宝宝。体质孱弱的杨女士婚后很是幸福,衣食住行几乎全由丈夫照顾,每每来院就诊也都由丈夫陪同,这让很多人羡慕不已。然而这幸福围绕的背后却满满都是遗憾——结婚5年没能生下一儿半女。也正因为如此,更加坚定了杨女士接受系统治疗的信心。

去年9月,杨女士在亲戚的介绍下来到我院生殖医学中心就诊。生殖医学中心副主任、副主任医师葛志娟接诊了她,详细问诊后得知其曾接受过促排卵治疗但



是没有成功怀孕。输卵管造影检查提示:一侧输卵管通而不畅,一侧输卵管积水。

葛志娟副主任在充分评估杨女士的病情后,建议其行宫-腹腔镜联合手术,在疏通输卵管的同时,可以检查盆腔及宫腔环境。手术由生殖医学中心主任、主任医师周东霞和副主任葛志娟共同完

女子不慎左脚扭伤 沐医仅用2个微孔重建韧带

近日,我院关节与运动医学科团队成功实施了首例踝关节镜下前距腓韧带重建术,标志着我院在踝关节疾病诊断与治疗方面又有了新突破。

下楼时不慎扭伤左脚踏带断裂

今年33岁的徐女士家住马厂镇大司庄村,前些天下楼时不慎扭伤了左脚,随即用热毛巾热敷扭伤位置,但并没有效果反而关节肿胀愈发明显,行动严重受限。家人见状,赶紧带她到我院关节与运动医学科门诊就诊。关节与运动医学科主治医师陈跃跃接诊了徐女士,结合相关检查后,诊断为:左踝关节前距腓韧带断裂。目前此类疾病在基层医院很容易漏诊,如果不及时修复损伤的韧带,会随着人体的活动越来越严重,乃至造成终身遗憾。

划重点:本身肝肾代谢有问题,起夜次数多的朋友,睡前不宜喝太多水。

划重点:按摩头部还可以改善偏头疼等症状,每次按摩5分钟为宜。

划重点:揉腿可以改善血管流通性。睡前躺在床上也可以做点养生的事情,比如揉揉腿。小腿肚上有静脉血管,常揉捏可以加速静脉血管的流通性,对高血压、高血脂患者有一定的辅助治疗作用,同时也可以预防心脏病。

划重点:泡脚活血化痰。脚是离心脏最远的部位,不容易得到养分与血液,睡前用温热的水泡脚,可以促进身体血液循环,加速新陈代谢。

划重点:揉腿和捏腿时动作不要太大,也不要太过用力,略微感到酸痛即可。

划重点:健康人群泡脚建议选择木桶,时间控制在30-45分钟左右。糖尿病患者、静脉曲张患者、足癣患者等最好不要泡脚。

划重点:泡脚活血化痰。脚是离心脏最远的部位,不容易得到养分与血液,睡前用温热的水泡脚,可以促进身体血液循环,加速新陈代谢。

惊险!

肝癌破裂大出血命悬一线 微创介入化险为夷

近日,住在我院微创介入疑难病区的老周太康复出院了,回忆起几天前的九死一生,她仍然心有余悸。

术后,微创介入疑难病区、肿瘤科等多学科专家进行了会诊,为患者制定了下一步治疗计划。经过系统康复治疗,周老太没有再出现腹痛症状,术后第二天就可以下床活动,住院3天后就康复出院了。

划重点:刷牙时最好采用上下刷牙法,如果牙齿间有残留食物,可以使用牙线。

划重点:揉腿可以改善血管流通性。睡前躺在床上也可以做点养生的事情,比如揉揉腿。小腿肚上有静脉血管,常揉捏可以加速静脉血管的流通性,对高血压、高血脂患者有一定的辅助治疗作用,同时也可以预防心脏病。

划重点:泡脚活血化痰。脚是离心脏最远的部位,不容易得到养分与血液,睡前用温热的水泡脚,可以促进身体血液循环,加速新陈代谢。

划重点:揉腿和捏腿时动作不要太大,也不要太过用力,略微感到酸痛即可。

划重点:泡脚活血化痰。脚是离心脏最远的部位,不容易得到养分与血液,睡前用温热的水泡脚,可以促进身体血液循环,加速新陈代谢。

划重点:揉腿和捏腿时动作不要太大,也不要太过用力,略微感到酸痛即可。

划重点:泡脚活血化痰。脚是离心脏最远的部位,不容易得到养分与血液,睡前用温热的水泡脚,可以促进身体血液循环,加速新陈代谢。

划重点:揉腿和捏腿时动作不要太大,也不要太过用力,略微感到酸痛即可。

划重点:泡脚活血化痰。脚是离心脏最远的部位,不容易得到养分与血液,睡前用温热的水泡脚,可以促进身体血液循环,加速新陈代谢。

划重点:揉腿和捏腿时动作不要太大,也不要太过用力,略微感到酸痛即可。

划重点:泡脚活血化痰。脚是离心脏最远的部位,不容易得到养分与血液,睡前用温热的水泡脚,可以促进身体血液循环,加速新陈代谢。

划重点:揉腿和捏腿时动作不要太大,也不要太过用力,略微感到酸痛即可。

划重点:泡脚活血化痰。脚是离心脏最远的部位,不容易得到养分与血液,睡前用温热的水泡脚,可以促进身体血液循环,加速新陈代谢。

甲状腺结节手术怕留疤? 微创消融术精准治疗,伤口只有针眼大!



传统手术切除后创口 针式微创手术后创口

随着人们健康意识的提高和彩超检查的普及化,越来越多的甲状腺结节被发现。据不完全统计,甲状腺结节的发生率高达75%左右,而女性甲状腺结节的发病率远远高于男性。对于必须处理的结节,多以手术切除为主,一般会在患者颈部留下一条6-8cm长的疤痕,很多爱美人士因此惧怕手术,延误了病情。

划重点:刷牙时最好采用上下刷牙法,如果牙齿间有残留食物,可以使用牙线。

划重点:揉腿可以改善血管流通性。睡前躺在床上也可以做点养生的事情,比如揉揉腿。小腿肚上有静脉血管,常揉捏可以加速静脉血管的流通性,对高血压、高血脂患者有一定的辅助治疗作用,同时也可以预防心脏病。

划重点:泡脚活血化痰。脚是离心脏最远的部位,不容易得到养分与血液,睡前用温热的水泡脚,可以促进身体血液循环,加速新陈代谢。

划重点:揉腿和捏腿时动作不要太大,也不要太过用力,略微感到酸痛即可。

划重点:泡脚活血化痰。脚是离心脏最远的部位,不容易得到养分与血液,睡前用温热的水泡脚,可以促进身体血液循环,加速新陈代谢。

划重点:揉腿和捏腿时动作不要太大,也不要太过用力,略微感到酸痛即可。

划重点:泡脚活血化痰。脚是离心脏最远的部位,不容易得到养分与血液,睡前用温热的水泡脚,可以促进身体血液循环,加速新陈代谢。

划重点:揉腿和捏腿时动作不要太大,也不要太过用力,略微感到酸痛即可。

划重点:泡脚活血化痰。脚是离心脏最远的部位,不容易得到养分与血液,睡前用温热的水泡脚,可以促进身体血液循环,加速新陈代谢。

划重点:揉腿和捏腿时动作不要太大,也不要太过用力,略微感到酸痛即可。

划重点:泡脚活血化痰。脚是离心脏最远的部位,不容易得到养分与血液,睡前用温热的水泡脚,可以促进身体血液循环,加速新陈代谢。

根1mm左右的特制热消融针精准穿刺甲状腺结节内部,利用热消融针导入热量,造成肿瘤组织的凝固性坏死,坏死物逐渐吸收,结节缩小从而达到治疗肿瘤的目的。

划重点:刷牙时最好采用上下刷牙法,如果牙齿间有残留食物,可以使用牙线。

划重点:揉腿可以改善血管流通性。睡前躺在床上也可以做点养生的事情,比如揉揉腿。小腿肚上有静脉血管,常揉捏可以加速静脉血管的流通性,对高血压、高血脂患者有一定的辅助治疗作用,同时也可以预防心脏病。

划重点:泡脚活血化痰。脚是离心脏最远的部位,不容易得到养分与血液,睡前用温热的水泡脚,可以促进身体血液循环,加速新陈代谢。

划重点:揉腿和捏腿时动作不要太大,也不要太过用力,略微感到酸痛即可。

划重点:泡脚活血化痰。脚是离心脏最远的部位,不容易得到养分与血液,睡前用温热的水泡脚,可以促进身体血液循环,加速新陈代谢。

划重点:揉腿和捏腿时动作不要太大,也不要太过用力,略微感到酸痛即可。

划重点:泡脚活血化痰。脚是离心脏最远的部位,不容易得到养分与血液,睡前用温热的水泡脚,可以促进身体血液循环,加速新陈代谢。

划重点:揉腿和捏腿时动作不要太大,也不要太过用力,略微感到酸痛即可。

划重点:泡脚活血化痰。脚是离心脏最远的部位,不容易得到养分与血液,睡前用温热的水泡脚,可以促进身体血液循环,加速新陈代谢。

划重点:揉腿和捏腿时动作不要太大,也不要太过用力,略微感到酸痛即可。

划重点:泡脚活血化痰。脚是离心脏最远的部位,不容易得到养分与血液,睡前用温热的水泡脚,可以促进身体血液循环,加速新陈代谢。

划重点:揉腿和捏腿时动作不要太大,也不要太过用力,略微感到酸痛即可。



对于大出血病人来说,时间就是生命!接到急诊通知后,介入科副主任医师谭建平及其团队迅速启动急救预案,经与患者家属沟通并得到同意后,患者被快速运送至介入中心手术室,实施急诊介入栓塞止血术。

划重点:刷牙时最好采用上下刷牙法,如果牙齿间有残留食物,可以使用牙线。

划重点:揉腿可以改善血管流通性。睡前躺在床上也可以做点养生的事情,比如揉揉腿。小腿肚上有静脉血管,常揉捏可以加速静脉血管的流通性,对高血压、高血脂患者有一定的辅助治疗作用,同时也可以预防心脏病。

划重点:泡脚活血化痰。脚是离心脏最远的部位,不容易得到养分与血液,睡前用温热的水泡脚,可以促进身体血液循环,加速新陈代谢。

划重点:揉腿和捏腿时动作不要太大,也不要太过用力,略微感到酸痛即可。

划重点:泡脚活血化痰。脚是离心脏最远的部位,不容易得到养分与血液,睡前用温热的水泡脚,可以促进身体血液循环,加速新陈代谢。

划重点:揉腿和捏腿时动作不要太大,也不要太过用力,略微感到酸痛即可。

划重点:泡脚活血化痰。脚是离心脏最远的部位,不容易得到养分与血液,睡前用温热的水泡脚,可以促进身体血液循环,加速新陈代谢。

划重点:刷牙时最好采用上下刷牙法,如果牙齿间有残留食物,可以使用牙线。

划重点:揉腿可以改善血管流通性。睡前躺在床上也可以做点养生的事情,比如揉揉腿。小腿肚上有静脉血管,常揉捏可以加速静脉血管的流通性,对高血压、高血脂患者有一定的辅助治疗作用,同时也可以预防心脏病。

划重点:泡脚活血化痰。脚是离心脏最远的部位,不容易得到养分与血液,睡前用温热的水泡脚,可以促进身体血液循环,加速新陈代谢。

划重点:揉腿和捏腿时动作不要太大,也不要太过用力,略微感到酸痛即可。

划重点:泡脚活血化痰。脚是离心脏最远的部位,不容易得到养分与血液,睡前用温热的水泡脚,可以促进身体血液循环,加速新陈代谢。

划重点:揉腿和捏腿时动作不要太大,也不要太过用力,略微感到酸痛即可。

划重点:泡脚活血化痰。脚是离心脏最远的部位,不容易得到养分与血液,睡前用温热的水泡脚,可以促进身体血液循环,加速新陈代谢。

划重点:揉腿和捏腿时动作不要太大,也不要太过用力,略微感到酸痛即可。

划重点:泡脚活血化痰。脚是离心脏最远的部位,不容易得到养分与血液,睡前用温热的水泡脚,可以促进身体血液循环,加速新陈代谢。

划重点:揉腿和捏腿时动作不要太大,也不要太过用力,略微感到酸痛即可。

划重点:泡脚活血化痰。脚是离心脏最远的部位,不容易得到养分与血液,睡前用温热的水泡脚,可以促进身体血液循环,加速新陈代谢。

划重点:刷牙时最好采用上下刷牙法,如果牙齿间有残留食物,可以使用牙线。

划重点:揉腿可以改善血管流通性。睡前躺在床上也可以做点养生的事情,比如揉揉腿。小腿肚上有静脉血管,常揉捏可以加速静脉血管的流通性,对高血压、高血脂患者有一定的辅助治疗作用,同时也可以预防心脏病。

划重点:泡脚活血化痰。脚是离心脏最远的部位,不容易得到养分与血液,睡前用温热的水泡脚,可以促进身体血液循环,加速新陈代谢。

划重点:揉腿和捏腿时动作不要太大,也不要太过用力,略微感到酸痛即可。

划重点:泡脚活血化痰。脚是离心脏最远的部位,不容易得到养分与血液,睡前用温热的水泡脚,可以促进身体血液循环,加速新陈代谢。

划重点:揉腿和捏腿时动作不要太大,也不要太过用力,略微感到酸痛即可。

划重点:泡脚活血化痰。脚是离心脏最远的部位,不容易得到养分与血液,睡前用温热的水泡脚,可以促进身体血液循环,加速新陈代谢。

划重点:揉腿和捏腿时动作不要太大,也不要太过用力,略微感到酸痛即可。

划重点:泡脚活血化痰。脚是离心脏最远的部位,不容易得到养分与血液,睡前用温热的水泡脚,可以促进身体血液循环,加速新陈代谢。

划重点:揉腿和捏腿时动作不要太大,也不要太过用力,略微感到酸痛即可。

划重点:泡脚活血化痰。脚是离心脏最远的部位,不容易得到养分与血液,睡前用温热的水泡脚,可以促进身体血液循环,加速新陈代谢。

划重点:揉腿和捏腿时动作不要太大,也不要太过用力,略微感到酸痛即可。

划重点:泡脚活血化痰。脚是离心脏最远的部位,不容易得到养分与血液,睡前用温热的水泡脚,可以促进身体血液循环,加速新陈代谢。

划重点:揉腿和捏腿时动作不要太大,也不要太过用力,略微感到酸痛即可。

划重点:泡脚活血化痰。脚是离心脏最远的部位,不容易得到养分与血液,睡前用温热的水泡脚,可以促进身体血液循环,加速新陈代谢。