

TOP 养生 | 健康最亮点



清明节前后,气候变化多端,早晚温差大。所以还是得捂春,预防着凉感冒。同时,这个节气也是多种慢性疾病易复发之时,如关节炎、哮喘、精神病等,因而有慢性病的人要忌食易发的食物。
郑州晚报记者 蒋晓蕾

多吃“三黑” 慢性病不再“发”

四大疾病高发需警惕

春季本来就是心脑血管疾病的高发期,尤其在扫墓时,一些患有高血压等基础病的中老年人可能会因为情绪波动、路途颠簸而犯病。因此,有心脑血管疾病、血压偏高的人更要注意,不要过度劳累或伤心,要多提醒自己稳定情绪,扫墓时最好有亲人陪伴。

郑州市第七人民医院心外科专家张建卿提醒,心脏病患者平时也应积极预防心肌梗塞的发生,有脑血管疾病的老人,外出时一定要随身携带具有保健和急救功效的救心药物。

春季是冷暖空气交替最活跃的季节,天气多变,这样的天气条件会直接影响呼吸道黏膜的防御功能,全身的抗病能力也会下降,所以,春季往往是呼吸道传染病的高发时节,流感、腮腺炎、猩红热时常流行。郑州市中医院呼吸内科王树凡提醒,疾病

流行期间,不要频繁出入人多的公共场所。每天用淡盐水漱口,或吃几瓣生蒜,或在室内熏醋,可预防疾病。

清明时节,雨水频繁,类风湿病患者往往苦不堪言,表现为身体沉重、疼痛,尤其是关节伸缩不顺,引发腰背痛或关节痛。所以,患者在春季乍暖还寒之时,应更加注意调养和治疗。预防“湿邪”入侵,慎防类风湿偷袭。

另外,春天也是花粉症、桃花癣、丘疹样荨麻疹、颜面部复发性皮炎等的高发期。在花粉季节,有过敏史和敏感性皮肤的人清明扫墓时应尽量避开花粉,加强个人防护,防止吸入致敏花粉。

有过敏史的人可事先口服抗过敏药物,且最好能随身携带口罩备用,并穿着长袖衣物,避免直接与过敏原接触,以减少花粉侵入。

饮食清淡少吃“发”物

“这时候是哮喘、高血压、心脑血管病等慢性疾病好发的季节,如果这时再吃发物的话,很可能诱发这些疾病的发生。”郑州市中医院消化内科主任白广欧说,所谓“发物”,从中医角度上是指动风生痰、发毒助火助邪之品,因此像羊肉、狗肉这些食物要适当少吃,饮食还要以清淡为主。宜食物有粳米、芝麻、花生、赤小豆、糯米、鹌鹑、鹅肉、蚌肉、螺蛳、鸡蛋、韭菜、茺茜、莴笋、淮山、苹果、橘、马蹄、梨、桃、

樱桃等。养生的汤品宜红萝卜竹蔗水、胡椒煲猪肚、川芎白芷炖鱼头、韭菜滚狗肚鱼、鲜土茯苓煲猪展、咸菜滚黄沙蚬、猫爪草煲猪瘦肉等。

清明时节,天气温暖、阳气生发,传统养生学认为“春与肝相应”,因此春养肝常保健。此时可选择具有疏散风热、清肝明目功效的菊花茶饮用,不但可以养肝利胆、疏通经脉,还可借此将一个冬季积存在体内的寒邪散发。

多吃“三黑”提高免疫力

春季风大,容易使身上的毛孔都散开,导致风寒入侵,容易引发感冒以及风湿、肩周炎等关节疼痛。清明时节的气候雨水较多,引起湿气要比平时更加重,应该更加注意防止湿寒侵邪。市民可以熬点莲子银耳粥,吃点百合山药粥,多喝点绿茶

等。这样都能有助于清肺火,利健康。

另外,这个时节可以多吃“三黑”食物黑米、黑芝麻、紫菜,不仅能养肝,还能有助于提高免疫力,为防病打下基础。经常食用,对改善人体健康也是益处多多。

新闻1+1

烟雨起 正是饮茶时

明前茶是清明节前采制的茶叶,受虫害侵扰少、芽叶细嫩、色翠香幽、味醇形美,是茶中佳品。同时,由于清明前气温普遍较低、发芽数量有限、生长速度较慢、能达到采摘标准的产量很少,所以又有“明前茶 贵如金”之说。但需要留意的是,刚采摘下来不久的茶叶由于没有经过长时间放置,其所含的多酚类物质无法得到充分发挥,因此患有肠胃疾病的人饮用时要适量。 郑州晚报记者 蒋晓蕾

喝明前茶清肝火

中国人有个老习惯喝“明前茶”,明前茶比较贵,像龙井、碧螺春等,为什么要喝明前茶呢?因为这个时候的茶可以清肝火,可以养肝明目,对一些心脑血管疾病、高血压很有好处。但是这些都属于绿茶,过量饮用会伤脾胃,对于寒性体质的人来说,或者脾胃虚寒的人就不宜多喝。

茶刚炒好不要喝

新茶要先放上一到两个星期,味道会更好。经过适当的存放,不仅可以去掉“火”味,而且还可以降低干茶的水分。例如新炒制的龙井茶要放在有石灰的缸中干燥,去火,经过一个星期左右存放,泡出龙井茶才能达到“色绿”“汤清”“香高”“味醇”的品质要求。

泡茶不要用沸水

由于明前茶都比较细嫩,一般以80℃左右水为宜。茶叶愈嫩、愈绿,冲泡水温要低,这样泡出的茶汤才能嫩绿明亮,滋味鲜爽,茶叶中营养成分也较少破坏。

放入冰箱冷藏佳

普通人每天茶量3~4克足够了,买一斤绿茶能喝上半年,这期间,要如何保持绿茶的鲜爽呢?

坚持少买、勤买的原则。少量的茶叶存放于避光、低温、干净无异味的环境中即可。量多且是不同品种的绿茶,要放入冰箱冷藏室保存。但茶叶善吸味,所以要与其他食物分开保存。短期储存茶叶的器皿:紫砂罐、砂罐、锡罐、瓷罐。

健康快递

郑州市七院完成口咽部恶性肿瘤切除+双侧颈淋巴结清扫术

近日,郑州市第七人民医院耳鼻喉科成功为一口咽癌患者施行了口咽部恶性肿瘤切除+双侧颈淋巴结清扫术。目前,病人恢复良好,发音正常清晰。

这位47岁的男性病人,近一个月来反复咽痛、吞咽困难,说话含糊不清,夜间睡眠憋气。到郑州市第七人民医院就诊后,经诊断该患者为口咽肿瘤。入院后完善各项检查,由科室主任查清逸主刀,在全麻下手术。术中对于咽部肿瘤行低温等离子消融彻底切除,发现病变组织已侵犯椎前筋膜,遂快速冰冻示口咽部鳞癌,双侧颈部行“T”形切口,仔细游离多发淋巴结并彻底清扫干净。手术历时6个小时完成,病人生命体征等各项指标良好。

据查清逸介绍,该患者如果不及治疗,病情将会逐渐加重,最后出现肿瘤远处转移,危及生命。 荣文翰 马菲

郑开马拉松 正骨人齐开跑

3月27日,郑开国际马拉松比赛鸣枪开跑。河南省骨科医院(洛阳正骨医院)组织50名医院员工参加此次马拉松,其中有3名员工参加半程比赛。

上午8:00,医院职工就已全部抵达CBD集合点,郑州院区运动医学科魏立伟医师带领大家先进行了跑前热身和运动指导,热身活动现场引来了很多其他参赛选手的驻足和参与,纷纷表示今天得到专业指导,一定能在保护自己的同时跑出好成绩。

上午9:30,比赛正式开始,参赛选手冲出起跑线,队员手中的洛正骨旗帜在红色的海洋中成为了亮丽的点缀,分外醒目。此次比赛,展现了医院职工良好的身体素质,积极向上的精神风貌和奋勇向前的拼搏精神,增强了医院的团队意识、集体荣誉感和凝聚力。 蒋晓蕾

“衣往情深” 携手中原医院义诊

3月26日,由郑州晚报、“衣往情深”公益项目、郑州中原医院联合主办的“废旧衣物我先捐,绿色河南我先行”大型公益活动在鑫苑国际城市花园举行。活动现场,郑州中原医院医护人员为社区居民免费提供血压测量、内科常见疾病咨询及中医按摩服务,并为现场的幸运居民准备了免费体检卡。

郑州中原医院中医科乔主任表示,建院32年来,郑州中原医院积极承担公立医院的社会责任,联合慈善总会建立慈善基金,常年坚持爱心义诊、公益医疗下基层等公益活动,希望更多的人投身到公益事业中来,共建和谐郑州。 蒋晓蕾

河南省和谐慈善基金会 “重塑未来”拉开帷幕

3月28日,河南省和谐慈善基金会和陇海马路街道办联合举办的“重塑未来”社区宣传活动在管城区大润发广场举办。

据悉,该项目指导单位为国家民政部和中国残联,计划救助100名具有郑州市户籍的7~35岁贫困肢残青少年(要求已投保新农合或医保),主要针对小儿麻痹后遗症、长骨无菌性骨不连、长骨无菌性骨缺损、长骨感染性骨不连、先天性胫骨假关节、先天性锁骨假关节、四肢畸形、肢体短缩畸形等122种骨病,由北京骨外固定技术研究所指派专家,采用国际先进的再生技术为患者进行手术,慈善基金会将共同定向募捐200万元。符合救助条件的100名患者在定点医院手术、医保报销后剩余部分,将由河南省和谐慈善基金会专项基金进行救助。 蒋晓蕾

