

# 天热了,这8种食物有助于润肺补水



不是每天喝足8杯水,就可以拥有润泽好皮肤。中医认为,皮肤的润泽,需要肺部良好运化。如果肺部无法进行完全的水液代谢,则会导致皮肤干燥、面容憔悴。那么有哪些夏季润肺补水食物呢? 新郑时报 邓春丽

## 木耳

木耳富含天然植物胶质,又具有滋阴润肺、益胃生津的效果,适用于肺热咳嗽、肺燥干咳、痰中带血、喉咙干燥等症状,可以说是养阴润肺的极品。此外,其中所含的膳食纤维还能帮助肠胃蠕动,对于有便秘困扰的人也有助益。

禁忌:黑木耳具活血效果,女性生理期不建议过量食用。

## 百合

百合在中药材中属性平味甘微苦,在干燥的气候中吃百合不仅能够养心,还能润肺、顾脾胃。百合的鲜品又含有黏液质,具有润燥清热的作用,对皮肤细胞的新陈代谢也有帮助。

禁忌:风寒咳嗽、脾胃虚寒、容易腹泻者不宜多食。

## 山药

山药营养丰富,一直被视为是物美价廉的补品,不仅是食材也是药材,更有人将山药称作“神仙食”,代表其营养价值高。而山药在肠胃吸收度好,经常被用来治疗脾胃虚弱、腹泻等病症。

禁忌:食用时应去皮,以免生麻、刺

等异常口感。

## 蜂蜜

蜂蜜有润肠、润肺功效,中药里的枇杷膏、药丸等也几乎采用蜂蜜制剂。由于肺与大肠相表里,许多与呼吸道相关的病症会导致肠胃问题,而蜂蜜既可滋润呼吸道,又能帮助排便,被视为最佳的养生食材。

禁忌:因蜂蜜过甜,甜可生痰,痰多的患者不宜多食;感冒或热咳的人也不适宜食用。

## 莲藕

莲藕性质寒凉,具清热凉血的作用,对天气干燥所引发的流鼻血、咳嗽出血有效。再者,它又能健脾止泻、增进食欲、促进消化,也特别适合幼童食用。

禁忌:莲藕偏凉,孕妇及易腹泻者不宜多食。

## 糙米

中医认为脾胃是气血生化的来源,

而属于五谷杂粮类的糙米,具有健脾的功效,可滋润皮肤及呼吸道,尤其是烹煮时所产出的糙米膜,营养价值更高。

禁忌:消化功能不佳的人多食易胀气。

## 梨子

水梨具有凉润功效,其中所含的鞣酸成分能去痰止咳,也对喉咙有养护的作用。

生吃水梨,能明显解除上呼吸道感染患者所出现的喉咙干、痒、痛及便秘等症状;而冰糖蒸梨,更是老一辈所传授下来的食疗补品,能滋阴补肺、止咳化痰,对嗓子有良好的润泽与保护作用。

禁忌:寒性体质不宜多食。

## 杏仁

这里指的杏仁为中药杏仁,而非美国杏仁。一般人常吃的是美国杏仁为扁桃仁,实际上没有杏仁的味道与价值。

而杏仁又有甜苦之分。甜杏仁常用于食疗,有止咳效果,但含有小毒氢氰酸;而苦杏仁则多用来入药,其毒性比一般甜杏仁略高,但经过煮熟后食用,可降低毒性。建议可与水梨、木耳一起炖煮,对剧烈咳嗽很有效果。

禁忌:不建议过量食用。

## 新郑市人民医院 人民路院区 健康宣教进校园

为增强大学生急救意识,普及宣教医疗知识,应新郑红十字会和郑州升达经贸管理学院联合邀请,5月21日,新郑市人民医院人民路院区急诊科主任李晓亮与两名护师在该校大礼堂开展了讲座和急救演练,宣讲健康知识。

李晓亮结合生活实际,总结出一套适合大学生群体的健康小常识和常见病发作急救等实用知识,并为在场的师生做了详细讲解。讲解浅显易懂,使大家能够迅速熟悉和掌握健康常识和急救方法。

在实际操作环节,李晓亮及护师就打开气道方法、口对口(鼻)人工呼吸法、胸外按压方法分别对人体模型进行急救演练。为了让大家更近距离观看及掌握实际操作要领,他邀请现场师生上台模拟演练。李晓亮一边引导他们操作,一边为大家讲解,诙谐的语言将在场的气氛调动到最活跃,大家在欢声笑语中轻松掌握了急救要点。

据了解,通过此次健康宣教,提高了在校师生的健康维护意识,加强了大学生面对突发疾病的应变救助能力,对于构建和谐校园具有重要意义。

新郑时报 邓春丽 通讯员 谢奕潇

## 新郑市人民医院解放路院区多科会诊,精密配合 20厘米巨型恶性肿瘤被成功切除



近日,新郑市人民医院解放路院区普外诊疗中心成功为一名79岁的男性患者切除右侧腋窝处的巨型复发肿瘤。该肿瘤的病理检验报告为恶性纤维肉瘤,直径达20厘米。

新郑时报 邓春丽 通讯员 杨东红 文/图

### 多科会诊,精密配合,成功切除巨型肿瘤

经检查,该患者有脑梗后遗症,病情较为复杂。该院影像科、麻醉科、ICU、神经内科、呼吸内科、心血管内科等多个科室的主任专家对患者进行了会诊和病情讨论,综合患者手术的耐受能力,与家属协调沟通后,决定对其施行手术治疗,为患者制定了符合病情的手术方案:腋部巨大肿瘤切除、腋部血管、神经探查。

普外诊疗中心主任靳根峰介绍说:“在手术之前,通过详细观察血管成像结果,发现腋动静脉行走在肿瘤的外表面,这个发现对指导手术有着至关重要的意义。”经过术前的多科专家会诊、全面评估后,患者于9日进行手术。

术中,为了保障患者手术安全,保证手术稳定操作,麻醉科对患者实施了全身麻醉和气管插管。接着,靳根峰和冯建超等医护人员精密配合、相互协作,经过近两个小时的手术,

巨型肿瘤被成功切除。术后,患者生命体征平稳,恢复较好,预计10天左右即可出院。但后期仍需接受放射治疗。

靳根峰说,患者病情复杂,且肿瘤巨大,术中极易损伤腋部动静脉、神经,这对手术操作者来说是一个巨大的考验。但患者及其家属的信任和作为医生的责任,使整个医护团队齐心协力打赢了这场硬仗。

近几年,随着医院整体实力的提升,普外诊疗中心也在靳根峰主任的带领下,不断取得进步。在疑难复杂危重疾病面前,不推诿,不退缩,善于利用医院的各种优质资源和技术力量,攻坚克难,敢于担责,也为该院普外疾病开创了新的工作局面。

新郑市人民医院解放路院区多科协作、精准治疗,勇挑治大病、治难病的重担,提供更优质的诊疗服务,只为让患者方便,让患者放心。

### 无诱因,肿物多次手术多次复发

据外科主任冯建超介绍说,该患者生活中不吸烟、不喝酒,无不良嗜好,15年前,患者右侧腋窝下出现鸡蛋大小的肿物,后经手术治疗。但在这15年间,肿物多次复发,患者在多家医院进行过手术治疗。2009年肿物再次复发,并于

一年前肿块越长越大,越长越快,最终长至直径20厘米,严重影响了患者正常的肢体活动。但由于患者子女顾虑到患者的年龄及身体素质,未及时送患者就医。今年5月初,患者手麻、发烧且出现炎症,遂来医院治疗。