

西瓜放在冰箱冷藏室最下层口感最佳 西瓜也“挑人”，5类人不宜多吃

夏天来啦，大家都喜欢吃西瓜，但西瓜也会“挑”人。由于西瓜属“凉性”水果，许多人在夏天应该尽量少吃。

糖尿病人不宜多吃

正常人由于会及时分泌胰岛素，可使血糖、尿糖维持在正常水平。而糖尿病人则不同，在短时间内吃太多西瓜，不但血糖会升高，病情较重的还可能因出现代谢紊乱而致酸中毒。

肾功能不全者不宜多吃

这类病人若吃太多西瓜，会因摄入过多的水分且不能及时排出致使水分在体内超量储存，血容量增多，使水肿加重，诱发急性心力衰竭。

感冒初期不宜吃

中医认为，不论是风寒感冒还是风热感冒，其初期均属于表证，应采用让病邪从表而解的发散治疗方法。这个时候吃西瓜会使感冒病情加重或病程延长。

口腔溃疡病人不宜吃

西瓜有利尿作用，口腔溃疡者若多吃西瓜，会使体内所需正常水分通过西瓜的利尿作用排出一些，这样会加重阴虚的状态。西瓜含糖量较高，也容易延长溃疡面的愈合时间。

孕产妇不宜多吃

中医认为多吃西瓜会因过寒而损伤脾胃。同时，会诱发妊娠期糖尿病。

不宜在饭前及饭后吃

西瓜中大量的水分会冲淡胃中的消化液，在饭前及饭后吃都会影响食物的消化吸收，而且饭前吃大量西瓜又会占据胃的容积，使就餐中摄入的多种营养素大打折扣。

少吃冰西瓜

虽然大热天吃冰西瓜的解暑效果很好，但对胃的刺激很大，容易引起脾胃损伤，所以应注意把握好吃的温度和数量。最好把西瓜放在冰箱冷藏室的最下层，这里的温度大约是8℃~10℃，这个温度口味也最好，每次吃的量不要过多，而且要慢慢地吃。 蒋晓蕾



儿童节，拜博口腔免费为全市儿童提供涂氟治疗



6月1日，绿城孩子们除了度过一个快乐的儿童节之外，也享受到了一个别开生面、有趣活泼的口腔健康“节日”。郑州拜博口腔在主办的“爱牙公益行——儿童节再行动”公益活动中，拜博口腔为全市儿童提供了免费涂氟治疗。

据了解，龋齿是严重危害儿童牙齿健康的主要疾病，对于儿童的健康成长发育影响较大，提前进行涂氟治疗对于保护儿童牙齿具有重要的意义。为此，拜博口腔贡献专业医疗资源，免费为全市儿童提供涂氟治疗。此次活动受到了广大家长、儿童朋友们热情欢迎和真诚感谢。为

期4天的活动，近千名儿童前来拜博口腔体验涂氟治疗。孩子们在舒适温馨、充满童趣的诊室内，躺在牙椅上接受先进的涂氟治疗。整个诊疗过程高度符合儿童心理，即使一些相对活泼的孩子也都轻松顺利完成了治疗过程。

不少家长朋友反映，拜博儿童牙医的技术水准、服务意识优秀，医疗设备先进，孩子在这里开开心心就看好了牙。活动后，许多家长表示，过去自己不懂得儿童口腔健康的重要性，参加过此次免费涂氟活动后，自己将来会多关心孩子的牙齿健康，做一名合格的好家长。 蒋晓蕾

医疗快讯

孕婴保健大讲堂开课

郑州市金月汇月子会所开业

6月3日，一场围绕母婴健康与心理咨询的公益大讲堂开课仪式在郑州市金月汇月子会所开业典礼上拉开了帷幕。该活动由郑州市金月汇月子会所承办，河南省月子中心联盟会指导协办。金月汇月子会所位于兰德中心，总投资1200多万元，面积达2000多平方米，拥有单间及套间25间，每个房间都配备有现代化护理设备，如智能独立婴儿小床、冰箱、温奶器、奶瓶消毒锅、全自动冲洗马桶等，可同时为25位妈妈和新生儿提供专业的母婴服务。 蒋晓蕾

图说

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

我们的
价值观



广灵 张多堂 张栋剪纸

和为贵

图说

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

我们的
价值观

不畏艰难



蔚县孙清明剪纸

奔梦路上