



夏季养生 要防暑更要防寒

不用凉水冲脚

一些人喜欢在夏天用凉水冲脚,其实这种做法是不可取的。因为脚上的感觉神经末梢受凉刺激后会引发正常运转的血管舒张功能失调,从而诱发肢端运动痉挛、关节炎和风湿病的发生。

别让寒气伤肺气

夏季守着空调过日子成为一种常态,但很多人忽视了,空调吹出来的冷风可能就像冷箭一样容易伤人,让人患上“空调病”。使用空调要注意空调房间的最佳温度为25℃~27℃,每隔2小时要通风换气,有些病人不宜长期待在空调房内,否则易患“空调病”。

风扇虽好,也不可多吹。要注意身体出汗较多时,不宜马上直接对着风扇吹;睡觉时避免将风扇直接吹头部,最好风扇摇摆并将风速调到低挡。

合理安排作息 补充营养物质

进入夏季后,雷雨增多,气温明显升高,人体新陈代谢加快,能量消耗较大,容易出汗,丢失水分、水溶性维生素等微量营养素。高温还会使人体的消化液分泌减少,和其他季节相比,容易出现食欲下降的现象。因此,应合理安排作息时间,及时补充营养物质,在生活饮食上要做到“四要四不要”。

谨记“均、碱、水、清”四字诀

营养摄入要均衡

夏天炎热,人体出汗多,水分和矿物质流失大,同时人体活动增加,对能量的需求也较冬天多,因此应注意膳食营养摄入均衡,做到不偏食、不挑食,注意饮食中荤素、粗细的搭配。

多进食碱性食物

夏天人体新陈代谢旺盛,体内产生的

酸性废物较冬春季节多,特别需要多进食碱性食物,以保证人体正常的弱碱性,避免出现精神不振、体力不足、抵抗力下降等状况。夏天,各种蔬菜、水果和豆制品是不错的选择,而碳酸饮料、酒类、各色奶制品、含糖分的甜品等大多属于酸性食品,不宜过多食用。

补水要及时正确

近日,新郑持续的高温天气让人们备受煎熬,容易烦躁上火,食欲也会有所下降。烈日炎炎的夏季,养生有什么讲究呢?夏季养生宝典助您健康度夏。

夏季气温高,人体汗液分泌旺盛,水分自然会流失比较大,因此必须及时补充水分,符合卫生标准的矿泉水是夏季补水的理想来源。此外,补水的量也要正确。基本的标准是让自己不口渴、眼睑丰润有光泽。如果过量饮水,一来加重肾脏负担,二来饮水过多反而会造成水中毒,损害健康。

养生根据体质来“清”

专家提醒,养生应根据自身体质,夏季贵在“清”字,而对湿热、阴虚、血瘀、痰湿这4种不同的体质,则有不同的“清”法。



消暑食方有三样

荷叶冬瓜汤:新鲜的荷叶是清热解暑的“良药”,而冬瓜也是消暑第一菜,有清热利水的作用,一起熬汤喝很好。将新鲜的荷叶撕碎,冬瓜去皮和籽,切成片后和荷叶一起煮,煮好后将荷叶去掉,加少许盐就可以了。如果要用荷叶熬粥,要在粥快熬好时再加入鲜荷叶,等到粥呈淡绿色后搅匀就可以了。

苦瓜菊花粥:夏天冰粥是热卖食品,但不建议大家多喝,容易影响胃肠功能。可以试试用苦瓜和菊花一起熬粥,先将大米和菊花煮开,然后再放入苦瓜块,加少量冰糖慢慢熬煮至烂稠。苦瓜和菊花都有清热的作用,加入少量冰糖,能遮盖苦瓜的苦味,自然晾凉喝,是道不错的消暑粥品。

薄荷豆浆饮:把豆浆进行改造,将提前冰镇的西瓜打成汁后兑到豆浆中,再放一两片薄荷叶,清凉爽口的薄荷豆浆饮就做好了。豆浆喝起来不是特别凉,但解暑效果不错。

新郑市人民医院解放路院区倾尽全力帮助病人 相互协作 精准医疗 为97岁老人成功手术

“这次手术我们承担了巨大的压力。”6月14日,新郑市人民医院解放路院区普外专业诊疗中心一病区主任冯建超说,“患者已经97岁高龄,且伴有肺部感染及中度贫血,给手术增加了更大的难度,同时也意味着我们将承担更大的风险。虽然有风险,但是我相信自己,我们相信我们兄弟科室的相互协作和配合,因为我们做到了精准医疗。”新郑时报 邓春丽 通讯员 杨东红 文/图

“患者的健康比面对的风险更重要”

今年5月份,一位97岁高龄的老人入住该院区消化内科接受治疗。近一年来,患者只能吃流质食物且量不多,否则便会频繁呕吐,被诊断为消化性多发溃疡并幽门梗阻。经消化内科医护人员积极治疗,患者呕吐现象好转,腹痛减轻。为了全面减轻患者病痛,欲进行胃镜检查,但家属再三犹豫。经与家属多次沟通,协商一致后,最终决定对其

进行胃镜检查。

“高龄患者在内镜检查中极易出现心、脑血管意外,如心跳骤停、严重心律失常、心肌梗死、脑出血、脑梗塞及其他并发症。同时,也易出现呼吸循环衰竭、窒息等。虽然风险很大,但我们清楚地知道,家属及患者对平安和健康的渴望,患者的健康比面对的风险更重要。”内镜中心主任姜伟峰说。

历时135分钟手术成功,术后患者恢复良好

由于病人患病时间长,且长时间溃疡导致幽门瘢痕性梗阻,呼吸内科、心血管内科、神经内科、ICU、麻醉中心等多科会诊后,在普外专业诊疗中心、消化内科、内镜中心的多科协作下,由普外专业诊疗中心一病区主任冯建超为患者进行手术。手术过程达135分钟,非常顺利,且术后恢复良好,现已平安出院。

冯建超表示,医生这个职业给人的感觉是充满理性的。当一个人已经走到绝路,病痛难忍找到医生,把生命都交给医生。正是病人对医生无条件的信任,医生才能倾尽全力用心帮助病人,正是敢于担当的魄力,赋予他们面对风险的勇气,正是他们共同对付病魔的恶魔,才造就了一个个生命奇迹。

