

# 小暑牵三伏,养生有讲究

## 三伏前吃对这些 助你畅快一夏



### 西红柿

中医认为,西红柿有生津止渴、健胃消食的作用,很适合夏天吃。  
【养生吃法】——西红柿炒山药:两者搭配起来,不仅颜色漂亮,山药润滑的黏液和西红柿的汁液相得益彰,汤汁黏稠,还能起到健脾养胃的作用。



### 推荐食物

### 黄瓜

黄瓜爽口、清热、解暑,还能增进食欲,夏天生吃解渴,烧黄瓜蛋汤也宜。黄瓜中的丙氨酸、精氨酸和谷胺酰胺对肝脏病人有一定的辅助治疗作用,黄瓜中的纤维素还可以促进人体肠道内腐败物质的排出。



【养生吃法】——紫苏凉拌黄瓜:黄瓜性凉,脾胃虚弱、腹痛腹泻、肺寒咳嗽者应少吃。黄瓜不宜高温加热,凉拌生吃最好。

### 生姜

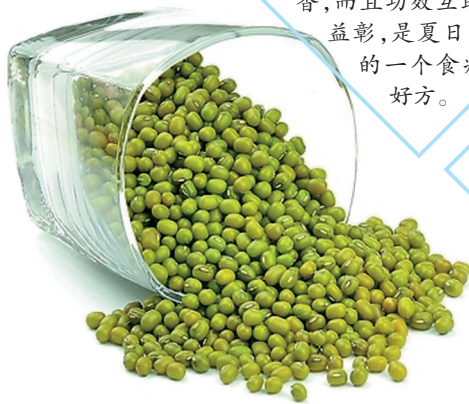
夏季容易得急性肠胃炎,生姜片冲水喝,有很好的防治夏季腹泻的作用。生姜中的姜辣素能加快血液循环,使毛孔张开,排汗量增大,带走体内的余热,起到防暑降温的作用。人们饮水较多,吃生姜能去除体内多余的湿气。



【养生吃法】——醋泡姜:将生姜切片放入罐子,倒入米醋或陈醋,用保鲜膜包裹在罐子口上盖上盖子,放到冰箱里一个星期后可以吃了。每天2~4片,早晨吃最好,不仅能祛湿邪,还能抗衰老、延年益寿。

### 绿豆

中医认为,绿豆性甘寒,有清心利尿、消暑止渴、清热解毒之效,常用于治疗暑热烦渴、心、胃热盛及浮肿、丹毒等证。绿豆性寒,容易腹泻的脾胃虚寒者不宜多服。  
【养生吃法】——瓜皮绿豆汤:西瓜皮中含瓜氨酸,具有利尿、醒脑、调节免疫力、维护关节运动机能等作用。将瓜皮与绿豆搭配熬汤,可消豆腥,使气味更清香,而且功效互助,相得益彰,是夏日消暑的一个食疗好方。



### 苦瓜

苦瓜性寒味苦,有清热解毒、清心消暑、明目降压之功,对中暑、痢疾、恶疮等有防治作用。苦瓜含有多种氨基酸、维生素和矿物质,是防治糖尿病的佳品。

【养生吃法】——苦瓜嫩炒玉米:苦瓜可炒食、凉拌、煮汤,若配以温中散寒、除湿开胃的食物,可起到制约苦瓜寒寒的作用。将苦瓜去两头和瓢,洗净,切成丁。炒锅内放玉米油烧至六成热,下葱爆,放入玉米粒炒几下,放苦瓜丁,盐,速炒至断生,起锅即成。



近日,记者从新郑市人民医院了解到,已有不少市民前来医院内接受“三伏贴”治疗。专家介绍,今年从7月12日开始入伏,8月21日出伏,“三伏贴”是在三伏天利用炎热气候,敷以辛温、逐痰、走窜、通经平喘药物,可以提高药物效能,温阳利气,驱散内伏寒邪,使肺气升降正常,温补脾肾,增强机体抗病能力,预防咳嗽、哮喘等疾病的发生。除了“三伏贴”,在入伏前的这段时间,每天吃这些食物,也能助你畅快一夏。  
新郑时报 邓春丽

# 医生一句负责任的提醒 挽救了一个老人的生命

## ——记新郑市人民医院人民路院区心电图室一个真实发生的故事



### 细心的医生为患者赢得治疗时机

原来,半年前乔慧霞曾为老人做过一次常规心电图,屏幕显示频发室性早搏。为了稳妥起见,她又建议老人佩戴动态心电图。看到老人犹豫不决的样子,她关切地说道:“大爷,您放心,让您做进一步的检查是为了您的病情考虑,不会让您多花冤枉钱的。”老人最终被说服佩戴动态监测,在第二天回放24小时统计情况时,乔慧霞发现他室性早搏4万多次。临床经验丰富的她眉头紧锁,如若不及时入院治疗,随时会诱发室性心动过速,危及生命。于是她把事态的严重性告诉了老人,

希望他及时入院治疗。

老人心里直犯嘀咕,自己10多年来身体状态非常好,没有吃过药打过针,甚至连个感冒都没有过,怎么会突然出现这种症状呢?不过为了自身健康,心存疑虑的他还是遵医嘱办了住院手续,随后做了冠脉造影,结果显示血管堵塞99%,随时会危及生命。医院下达了病危通知书,外地工作的子女闻讯赶来,紧急将他送到了北京阜外心血管医院做了射频消融术。幸亏及早发现,治疗及时,老人才得以脱险,手术后在医护人员和子女的精心理照下,老人康复出院。

### 为患者签约家庭医生,方便老人随时问诊

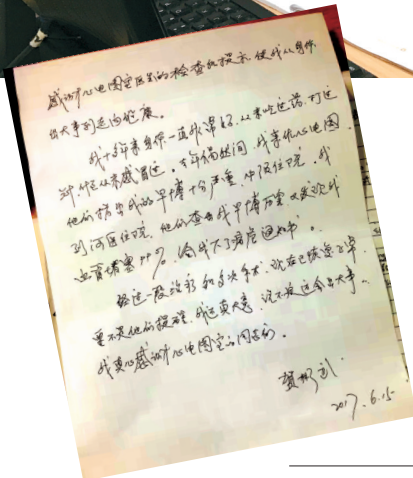
康复后老人回到新郑,遵照医嘱术后100天内要定期进行心电图复查,老人再一次来到了新郑市人民医院人民路院区。4月5日,术后第一次常规心电图检查显示无异常,老人放心回家,可是该院心电图室的医护人员却没有放松警惕,按照病历记录,术后的跟踪观察也不容忽视,他们时刻记挂着老人,总是在该复查时间的前一天就给他打电话提醒他该来复查了。4月25日,术后第二次复查也无异样,老人觉得两次复查都没什么,就说接下来没必要再多花这个钱进行复查了。乔慧霞耐心地给他讲清楚复查的重要性以及心电图每一项检查的意义和收费标准,老人表示下次还会准时进行复查。

到了人民路院区。这天乔慧霞为他做了24小时动态心电图,结果显示偶发室性早搏11次。看到老人紧张的神情,乔慧霞安慰道:“放心吧,没什么影响,接下来按时复查,平时多注意锻炼身体,作息规律,饮食清淡,有什么需要可以随时给我打电话。”接着又为他一一讲解了报告单上的项目释义,以及单子上的动态图怎么看,为了方便他能够随时问诊,享受到私人医生的专属待遇,还为他签约了家庭医生,随时提供便利的医疗服务。

精准的诊疗,贴心的服务,让老人感到非常的舒心。在门诊楼,老人逢人便夸赞心电图室的医生们,并坚持写下一封感谢信,想要把他的事情写出来让更多的患者知道,新郑市人民医院人民路院区心电图室是好样的!

“妞,真是太感谢你们啦,要是没有你们专业的检查,我现在可能站不到这和你们说话呢。”在新郑市人民医院人民路院区心电图室,一位70多岁的老人紧紧地握着医生乔慧霞的手,激动地说道。

新郑时报 邓春丽  
通讯员 谢奕潇 文/图



6月14日,术后的第100天,他如约来