

处暑季节仍有暑气,滋补讲究“少辛多酸”

8月23日迎来处暑节气,处暑是二十四节气中的第14个节气,也是标志秋天的第二个节气。“处”有终止的意思,处暑表示炎热的暑天结束了。但是俗话说,“处暑天还暑,好似秋老虎”,天气并未出现真正意义上的秋凉。

新郑时报 邓春丽

出伏到秋分,早防凉午防热

从8月21日出伏到9月23日秋分,这34天是一年中气温波动最大、波动最频繁的时候。这段时间,昼夜温差逐渐拉大是大趋势,一天当中日温差最大可能会超过10℃,所谓“早上凉飕飕,中午热死牛”!

而这样的昼夜温差,最受影响的就是:“血压波动,心血管疾病暴发!”据新郑市人民医院心血管医生介绍,相比单纯的炎热或严寒,人体更怕的是“一冷一热”“忽冷忽热”的折腾,不少人因此中风、心梗,甚至猝死!

处暑养生:早睡早起,饮食宜少辛多酸

中医认为,处暑占有“暑”和“燥”两种外邪。所以,这个季节要早睡早起,早睡可以收敛阴气;早起可以舒展阳气。穿衣宜秋冻,散掉夏季在体内蕴结的湿热之气。

处暑这个季节仍有暑气,脾胃功能较弱,过食辛辣、油腻容易造成食积。所以处暑时节的饮食应该“少辛多酸”,主要以清热化湿、健脾化湿、润肺滋阴等为主。如梨、葡萄、菠菜、莲藕、薏米等。

记住以下4点,能帮你平安度过这34天

吃得“润一点”

“出伏”之后,夏季开始真正意义上向秋季过渡,天气逐渐干燥,人体的肺气相对旺盛,而夏天的“余热”还在发威,“燥”得很,因

此要吃得“润”一点,比如芹菜、洋葱是天然的降压菜;香蕉、苹果中富含钾离子,能对抗身体中的钠离子,起到降压的作用。

揉得“勤一点”

早晚温差大会造成压差不稳,如果这时勤按揉头颈部,可以防止血压突增。专家介绍,当血压升高

的时候,点揉或者是按压风池穴、人迎穴,大概5~15分钟的范围,血压就会有下降的趋势。

喝得“多一点”

适当多喝点适宜的“药茶”,也有助于稳定血压。下面这3款药茶,可以说是理气润燥、平稳血压的神器!

荷叶茶——降压降脂

荷叶味苦,性平,能清热解暑、升发清阳、凉血止血。现代药理研究表明,荷叶具有降血压、降血脂的功效。每天取干荷叶9克或鲜荷叶30克左右,煎汤代茶饮,也可放点山楂、决明子同饮,能更好地降脂降压。

黑茶——扩张血管

出伏后多喝一点黑茶可以扩张血管、降血压、降血脂,降低心血管病的发病率,对身体有很好的保健作用。

银夏茶——清火润燥

银夏茶是由金银花和夏枯草组成,金银花又名忍冬,能清热解暑、稳定血压;夏枯草可以清热去肝火。取金银花9克、夏枯草30克,沸水冲泡半小时,等温凉后当茶水饮用,能缓解燥热引起的不适。

穿得“暖一点”

“春捂秋冻”的俗话,对老人并不很适用。这段时间昼夜温差大,中老年人,特别是老年人早晚时分最好加一件长袖“薄衣”,减少温差对身体的刺激,有助减小

心血管疾病的风险。早晚穿衣也有技巧,护好脖子、后背、脚部,这些都是血管最丰富的地方,秋凉的刺激会促使血管急剧收缩,引发危险。

妙手扶桑梓 高医攀新峰

新郑市人民医院人民路院区以精湛的医术为家乡人民健康“保驾护航”



“谢谢你们,我做梦也没有想到自己会康复到这种程度,现在感觉好多了,吃饭也有胃口了……真是不知道怎样感谢你们才好,谢谢!”近日,在新郑市人民医院人民路院区内科医护办公室,周先生和家人将早已准备好的一面“医术精湛 妙手回春”的锦旗送到内科刘培主任及王红永医生的手中时激动地说道。

新郑时报 邓春丽 通讯员 谢奕潇 文/图

病情危重,入院治疗

据了解,患者周某现年63岁,2017年1月份无明显诱因出现畏寒、发热症状,到当地诊所按照“感冒”治疗了一段时间后出现上腹部疼痛,呈持续性烧灼样疼痛,伴纳

差、乏力、口干、活动时心慌,进食后恶心、呕吐等症状,且疼痛一周持续不缓解,为求进一步治疗来到新郑市人民医院解放路院区,经过全面检查确诊为急性肝功能衰竭

和急性胆囊炎,因病情危重转至郑州上级医院治疗,其间患者出现昏迷症状,患者家属要求回本地治疗,于是来到新郑市人民医院人民路院区内科,进行住院治疗。

制订合理的治疗方案,病情明显好转

入院后,完善相关检查后,被确诊为急性肝衰竭和自发性腹膜炎,内科主任刘培和副主任医师王红永立即制订了科学合理的治疗方案,对症治疗和防治并发

症,他们还时常到病房了解病情,积极和家属沟通患者的病情,判断预后,提出下一步的诊治意见,并细心观察患者病情变化,给患者及时进行心理疏导,使其减轻

心理压力,保持乐观开朗的心境,积极配合治疗,经过将近一个月的住院治疗和悉心照料,患者病情明显好转,并顺利办理了出院手续。

患者送锦旗感谢医护人员

如今半年过去了,周先生遵照医嘱,定期复查,避免劳累受凉,如今已经恢复到之前的健康状态了,经历过病痛,方知健康的来之不易,周先生和家人倍加珍惜现在的

幸福时光,同时也感念当初治疗好他的医护人员,于是制作一面锦旗来到人民路院区,当面感谢内科的医护人员。

医生不仅仅是救死扶伤,更

是帮助患者重新燃起生活的希望。能用医术来治病救人,造福乡邻是新郑市人民医院人民路院区全体医护人员的心愿和为之不懈努力的追求!