

## 秋分至,秋意浓

# 谨记11条黄金规则,秋冬才有好身体

“燕将明日去,秋向此时分。”9月23日,迎来“秋分”节气,意味着正式进入秋季。秋分过后,阴气逐渐胜过阳气,气温也明显降低,此时“一场秋雨一层寒”的体会更加明显。这个时节如何调理身体,顺应自然规律呢?秋季养生,注意这11条黄金规则。

新郑时报 邓春丽

### 1.多睡1小时

由热转凉的交替时期,身体会产生一种莫名的疲惫感,这就是“秋乏”。此时,就应该相应地调整起居,尤其是睡眠,要充足,最好比平常多睡一个小时,并且保证有质量的午睡,不仅可以让人保持精神,还能在冬季来临之前保存能量,养精蓄锐。

### 2.避免过早地添加衣物

初秋,暑热尚未退尽,不宜过多过早地添加衣服,以提高机体对低温环境的适应能力。然而,“秋冻”要因人而异,老人和孩子的抵抗力弱,对天气变化非常敏感,则应及时增减衣服。“适温”最重要,尤其在关节、腰部、咽喉、颈部等地方需要做好保暖工作。

### 3.多喝蜂蜜水

蜂蜜润肺、养肺,秋天经常服用,既可以防秋燥,又能抗衰老。有些人说,这个时候生姜要少吃,其实也不一定。生姜性偏温,对于小感冒发汗还是比较管用的。

### 4.贴秋膘要循序渐进

进入初秋,夏天里比较差的食欲逐渐好转,但这个时节人的肠胃功能比较弱,太多的肉类等高蛋白食品会加重肠胃负担,

影响肠胃功能。

### 5.喝粥健脾胃补中气

百合粥、银耳粥、杏仁粥、莲子粥、坚果粥和芝麻糊等,都是很好的养生早餐。医生提醒,调理保养身体应该从秋天开始,多吃滋阴润燥的食物,能增强抵抗力。

### 6.多喝水去秋燥

想去秋燥必须养阴,而养阴的重点在于留住水分。建议早上起床后喝一杯温水,可以让整个消化系统苏醒过来。但是千万不要喝冷水,因为人的脾胃喜温忌寒,低于室温的水多喝反而有害健康。

### 7.多吃清热安神食物

比如银耳、百合、糯米、莲子、豆类及奶类,但不可一次进食太多,少食多餐。

### 8.少吹空调风扇

初秋早晚温差较

大,肺炎、哮喘等呼吸道疾病容易发作,经常吹空调、吹风扇,可能引发肩周炎、颈椎病等,要少受“冷刺激”。

### 9.避免脐部、胃部受凉

天气渐凉,肚脐部位对外部刺激特别敏感,要及时增添衣物。睡觉时盖好腹部,关好门窗。

### 10.轻松运动

饭后两小时,可以做些不太累的运动,如快走、慢跑、跳操、瑜伽等。适度的运动有利于改善血液循环,对消化吸收能力也有帮助。

### 11.精神调养防悲秋

“自古逢秋悲寂寥”。初秋,天气万物由春夏的勃勃生机转向萧条冷落,加上干燥,人们出现心情波动甚至情绪低落都是正常的生理反应,应注意收敛情绪、维持心性平稳。

# “这封感谢信会激励我们为提供更加优质的服务”

新郑市人民医院人民路院区想患者之所想、急患者之所急

## 安抚家属 鼓励患者

经了解,患者于7月11日因脑干出血昏迷被紧急送往新郑市人民医院人民路院区ICU病房进行救治,ICU主任赵威华立即组织科室骨干进行会诊,制订出高效缜密的治疗方案,科室的刘博、马兴龙、吕世杰

几位医生耐心为家属讲解患者病情,还尽力安抚家属情绪,鼓励他们要相信医学相信医护人员,对患者的治疗抱有希望。在ICU医护人员精心的治疗和护理下,10天后,患者病情稳定,转入了内二神经外科。

## 及时为患者提供帮助

内二科主任樊留敏不论多忙,每天必到病房查房,仔细询问患者病情,耐心检查身体,并根据实际情况给予患者和家属合理的建议。主治医生王苗苗更是全身心地扑到患者身上,制订出严谨全面的治疗方案,最大限度地减少患者的疼痛。7月28日,患者病情突然加重,王医生更是殚精竭虑,一丝一毫都不敢掉以轻心,下班时间也不回家,不时观察患者的病情,寻找最佳的治疗方案,使患者接受最及时的救治,看到患者病情趋于平稳后,她才

舒了一口气。在患者康复出院后,她还留下自己的手机号,以防患者在家出现临时状况能及时解决。事实上,在患者出院后打来电话时,王医生每次都是放下手边的事情,给患者提供最及时有效的帮助。护士长周雪带领内二科的护士们平时总是面带微笑,百叫不厌,只要是患者需要,她们一天奔波在护士站和病房的路上几十遍上百遍也毫无怨言,日常的护理手法娴熟、动作准确轻快,这些微小的细节无一不展现了她们高超的专业素养。

## 一封感谢信 传递正能量

正如家属感谢信上所说:“一句简单的谢谢已经不足以表达我们的感激之情,能碰到这样医术精湛、医德高尚的医护人员是我们不幸中的万幸!”是啊,正是医护人员的这种工作态度,想患者之所想,急患者之所急,才能收获患者和家属的信赖,正是医护人员的专业素质过硬,才能

为患者提供最专业有效的救治。ICU和内二科的医护人员们纷纷表示:“感谢患者及家属对我们工作的肯定,治病救人、救人是医护人员应尽的职责,见到每一位患者都健健康康地出院,是我们最开心的事情。这封感谢信带来的感动和正能量,会激励着我们为患者提供更加优质的服务!”

9月18日,患者家属柴先生将一封感谢信送到了新郑市人民医院人民路院区ICU和内二科的医护人员手中,以表达对ICU和内二科精湛医术和周到服务的感激之情。  
新郑时报 邓春丽 通讯员 谢奕潇 文/图



ICU收到感谢信