

趁春天 给身体一个“大扫除”

春季养生,五个方法排清五脏毒素



肾脏排毒 大量补充水分

肾脏排毒原理:肾脏是不可忽略的排毒部位。人体的尿酸主要是经由肾脏代谢排出于尿中,借由排尿的过程排除普林、尿酸等毒素,维持肾脏的运作机能,尤其在夏天要多喝水、多排尿。

肾脏排毒不畅:月经的产生和消失,都是肾功能是否旺盛的表现,肾功能不足经血就会减少。肾脏排出多余液体的能力降低,身体就会出现水肿。肾的排毒不足,多余的毒素会表现在下颌部位。

肝脏排毒 摄取青菜和粗纤维食品

肝脏排毒原理:肝脏是人体的主要解毒器官,它可以保护机体免受损害,使毒物成为无毒的或溶解度大的物质,随胆汁或尿液排出体外。

肝脏排毒不畅:乳腺属于肝经循行路线上的要塞,一旦肝经中有毒存在,乳腺增生随即产生,因气血的充盛而变得胀痛明显。另外,肝脏有毒素会让人产生明显的不良情绪,以及偏头痛、脸部的两侧长痘痘等症状。

肠道排毒 吃粗粮和益生菌

肠道排毒原理:肠道的顺畅代表着人体代谢的运作正常。肠道所代谢的废物借由粪便排出体外,每天都能按时排便,肠道的好菌多排出的便会是黄色,当坏菌多时大便便会偏黑色并有恶臭。

肠道排毒不畅:正常的人每日定时清空毒素、粪便。如果不能及时清空肠道,人体废物会在肠内干结、腐败、发酵,产生多达120种毒素,这些毒素被大肠重复吸

力降低,身体就会出现水肿。肾的排毒不足,多余的毒素会表现在下颌部位。

如何维持肾脏良好运作:开水、茶类、汤类、蔬果汁都是不错的选择,平常大量补充水分,让身体的普林、尿酸毒素借尿液排出体外,每天早上至少排尿两次为佳,当尿液颜色太黄表示水分不够,要适时补充。

如何维持肝脏良好运作:平日多摄取青菜、粗纤维等食物,不需要吃过多的补品、药物或是保健食品,以免因摄取过量无法消化而累积更多毒素在体内。减低疲劳压力而影响肝脏的代谢,平日可增加B族维生素、绿色食物与苦苣草的摄取。

肠道排毒原理:肠道的顺畅代表着人体代谢的运作正常。肠道所代谢的废物借由粪便排出体外,每天都能按时排便,肠道的好菌多排出的便会是黄色,当坏菌多时大便便会偏黑色并有恶臭。

如何维持肠道良好运作:要让肠胃的蠕动顺畅,可多吃蔬菜水果来补充纤维质。若担心不足,可多增加全谷类食物的摄取,如全麦面包、糙米、杂粮类的补充,可刺激肠胃的蠕动。另外,比菲得氏菌、优酪乳、优格可获得益生菌,对身体的肠道也有帮助。

血液循环排毒 多吃新鲜蔬果

血液循环排毒原理:身体经由血液循环的作用将养分与氧气输送至各个部位,当血液循环良好,人的气色自然好;当循环不佳,身体就会开始出现各种状况,甚至引发心血管方面的疾病,所以维持血管的畅通,避免血液中的毒素累积就变得相对重要。

血液循环不畅:脑部血液循环不畅会压迫面部神经形成肿胀,极易诱发中风等脑部疾病。下肢血液循环不畅,影响卵巢及附件的正常排毒功能,引发炎症。血液循环不佳导致体内积聚毒素过多,还会在额头起痘。

如何维持循环系统良好运作:平时可多吃新鲜蔬果及高纤维类的五谷杂粮,少吃糖分过高的食物。做一些排毒按摩,也能促进肌肤的血液循环和淋巴循环,加快肌肤内部老化废弃物的排出,净化身体内部环境。

汗液排毒 多做运动多流汗

汗液排毒原理:皮肤是人体最大的排毒器官,排汗也是重要的排毒渠道,皮肤上的汗腺和皮脂腺能够通过出汗等方式排出其他器官难以排出的毒素。

如何维持汗腺良好运作:注重在夏天的保养,保持身体的水分及纤维足够。多做运动多流汗,帮助身体中的毒素通过流汗而排出。每周至少进行一次使身体多汗的有氧运动。每周最好还要洗一次蒸汽浴或桑拿浴,能加快新陈代谢,排毒养颜。

一年之计在于春,养生也要从头开始,健康的身体毒素少,而现代人饮食、生活不规律,身体毒素堆积多,春季养生就先排毒吧!

新郑时报 邓春丽

医养“零换乘”受追捧 开启养老新时代

新郑市人民医院医养中心迎来入住小高峰

春节长假期间,商场和旅游景点成了最忙碌的场所。不过,大多数人想不到,新郑市人民医院(解放路院区)医养中心也很忙,不仅入住这里的长者没有回家,都忙着在这里过年,医养中心每天还要接待大量的来访、咨询和参观者。家有老人,如何养老,成了过春节时不少家庭的“主话题”,选择一个合适的养老机构,在春节的家庭聚会中成为“共识”。所以,为了给自己爹娘一个幸福的晚年生活,不少子女利用春节假期参观考察医养中心,甚至有一些身体健康的老年人也到医养中心实地查看,他们已经不再抗拒到养老机构过晚年生活。

新郑时报 李显文 通讯员 刘银红 文/图

咨询量上升,大多以家庭为单位前来咨询

春节假期里,医养中心不少工作人员依然坚守岗位陪着老人过年。今年,在医养中心还有一个新发现——过年不仅医养中心的老人忙,中心外的老人咨询得也多了。从大年初三开始,咨询量明显上升,有的甚至达到了平时的5倍。每天都有五六批来这里咨询的老人和家属。据工作人员介绍,从大年初三开始,每天来咨询的有好几批,大多以家庭为单位,每家至少是两名“代表”,有的甚至是五六个人一起来。

家住郑州的杨女士一家是兄弟姐妹3个一起来考察的。杨女士说:“家里老母亲已经快90岁了,身上老毛病不少,这些年都是我们几个子女轮流照顾。可是,现在我们当儿女的年纪也不小了,照顾老母亲有困难。过年时大家聚在一起研究老

母亲的护理问题,她需要更专业的护理照料,可我们都做不到。我们精力也达不到24小时看护她,而且不论谁在‘值班’,心情都特别紧张,怕老人在自己照顾的时候出事。这种紧张也影响了我们的身体情况,甚至影响我们之间的关系。所以,大家在春节时就达成一致——让老人到医养中心养老不是对不起老人,而是给老人更专业的照顾。”杨女士一家非常关心医养中心护理人员有没有专业经验,能不能完成给老人喂药、输液等事宜,也关心院里的医疗水平,能不能定期为老人提供身体检查、突发疾病能不能处理等。当大家对医养中心的环境、护理水平和医疗服务等进行了详细询问后,都表示:“想把老人送过来,在这里老人可能过得更好。”



提供“医养结合、以养为主”为核心的健康养老专业服务

在这里入住多时的白奶奶谈到入住医养中心的初衷时说道:“人老不是家庭的负担与累赘,现在子女压力大,老人要主动在家里建立起稳定温馨的大后方,这样子女才能安安心心在事业上建功立业。我到医养中心后,在这里吃得好住得好,过得开心,孩子们看到我越活越年轻,也十分放心。有时候把老人放到医养中心可能是最明智的养老选择,医养结合,子女也能放心,自己也生活得愉快,身体健康有保障,两全其美,何乐而不为。”

新郑市人民医院为二级甲等综合性大

型医院,医疗资源优势十分明显,通过医院平台,专设医养中心家庭医生、养护部,为老年人提供“医养结合、以养为主”为核心的健康养老专业服务,为长者提供持续的日常保健、健康促进、中医康复、养老护理及其他生活便利服务,为长者提供个性化的专业服务,为不同需求的老人提供高品质的“医养结合”服务。

新郑市人民医院医养中心针对老人不同的养老需求现推出A、B、C三款套餐,为不同需求的老人提供高品质的养老服务。咨询电话:0371-62696099。

医养中心简介

新郑市人民医院医养中心位于新郑市新区解放路,毗邻新郑第一中学、湿地公园,这里交通便利,环境优美,风景秀丽,空气清新。医养中心占地面积80余亩,建筑面积2.85万平方米,拥有养老公寓350余套。“医养中心”是真正意义上医养结合的医疗养老服务机构。注重“以会员为中心,主动

提供精细化服务”。旨在用易老设计、精致化服务让入住会员的晚年生活幸福多姿;依托“二级甲等”全科医院让养老更安全,加之丰富多彩的娱乐活动让会员过上居家般温馨、安全、幸福的乐龄生活。医养中心为入住会员提供医疗、养老、护理、康复、娱乐等全方位高品质的综合性服务。