

## 夏至时节话养生

今天是夏至。郑州大学第二附属医院急诊科王玲医生提醒说,从夏至日起,我国气温开始进入最热的阶段。“赤日炎炎,热浪滚滚”,大家要当心身体中暑和情绪中暑。

“夏季天阳下济,地火上腾,酷暑外蒸,人体气血趋向体表,形成阳气在外、阴气内伏的生理状态。”河南省中医院名医堂专家王立忠教授说,此时尤要注意起居与情绪,作息要有规律,做到“夜卧早起,无厌于日”,午睡能解除疲劳,添精神,最为有益,但时间不可过长,过长反致神思昏昏,易于中暑。在精神与情绪方面,应息其怒,安其神,保持心情愉快。如能注意养生之道,不仅能愉快地安度盛夏,而且对防病健身、延年益寿也大有裨益。

同时,专家建议夏季养生应注意以下几点:

**养神** 因为天热,人容易烦躁不安,所以首先要让自己平静下来,神清气爽,心境恬静。切不可紧张焦虑、急躁激动,以免心火内生、以热助热,故民间有“心静自然凉”之说。应避免剧烈的体力劳动和紧张的脑力思考,以免劳神伤气。

**养脾胃** 炎热出汗使胃肠消化液生成和分泌减少,胃肠蠕动减慢,夏季往往容易出现一些消化不

良现象。因此,夏季应以清淡质软、营养丰富、易于消化的食品为主。少吃油条、烤饼、肥肉等厚味油腻之品,以防生痰、生热、生湿。可吃绿豆、荷叶、金银花粥,既可清热除烦、解暑降温,又能及时补充因出汗而消耗的水分,以减低血黏度过高。冷饮不宜吃得太多。夏季可适当增加一些天然苦味食品的摄入,如苦瓜、苦菜、苦荞麦、绿茶等,可起到解热祛暑、生津健脾、消除疲劳的作用。

**勤换内衣** 夏季应勤洗澡、勤换内衣,保持皮肤清洁,汗腺通畅。

**注意休息** 清晨空气新鲜,应早睡早起,到室外适度活动,有利于提高机体调节功能,增强对热的耐受力。夏季日长夜短,许多人往往因睡眠不足而精神疲惫、头昏脑涨,为保持精力,宜坚持午睡。夏天暑热外蒸,毛孔张开,机体容易受风寒侵袭,所以不可夜宿露天,乘凉也不宜太晚,以防夏季外感夹湿、夹暑之感冒。

王立忠教授认为,只要把握环境平衡,顺应自然,随着自然环境、气候、万物的变化而作出相应的调整,做到“人与天应”,调摄得当,自然就能祛百病,平安度夏了。

亚飞

导读

看世界杯,有些“问题”要预防 B02

女人拿什么抵抗“岁月神偷” B03

晚报“健康直通车”今年首次开进社区 B05

博爱眼科10周年 推出“一元告别近视” B08

# 河南省妇女基本医疗保障工程 通知

■主办单位:中国妇女健康促进工程组委会

■定点执行单位:郑州新世纪女子医院

■媒体支持:河南电视台 郑州电视台 郑州晚报 河南商报 东方今报 大河网 百度 谷歌

为进一步落实国家关于《中国妇女发展纲要》的要求,认真贯彻落实基本医疗保障工作有关文件精神,让广大女性享受基本医疗保险相关政策及待遇保障措施,维护女性的切身利益,预防和减少严重危害女性健康的疾病,解决妇女面临的健康和发展问题,中国妇女健康促进工程组委会联合郑州新世纪女子医院推出“河南省妇女基本医疗保障工程”,此工程旨在通过为妇女提供多形式、多渠道、多方面的健康保障和医疗援助服务,来唤起全社会对妇女健康事业的关注与支持,积极探索妇女健康服务工作的新机制和新方法。

## 参保女性可获得如下项目援助

- 1、每年一次免费妇科检查项目:  妇科B超检查  白带常规检查  电子阴道镜检查  妇科内诊检查  乳腺检查  宫颈刮片
- 2、每人300元专项医疗基金援助: 每个单病种检查、化验、治疗可累计获得一个疗程援助可达300元
- 3、诊疗费减免15%: 治疗费、检查费、化验费减免15%诊疗费
- 4、妇科微创手术援助200-2000元

## 医疗保障范围

意外妊娠、妇科炎症、宫颈疾病、不孕不育、子宫肌瘤、妇科整形、乳腺疾病等各种妇科疾病。

医疗保障工程时间: 2010年6月18日——2010年7月17日

24小时申领专线: 0371-67353333

地址: 郑州市黄河路43号(黄河路与卫生路交叉口)  
官网: www.zzxsj.net 官方QQ咨询: 139501991

