



随着秋意越来越浓,白天越来越短了。昨天下午6点,夕阳已经西下,花园路东风渠西侧的游园里,余辉洒在一个二人打鼓的雕塑上。

## 今天有点儿热 让你的心保持 26°C 吧

这几天飓风“艾琳”成为大家街头巷尾的热点,它让大海那边的美利坚合众国如临大敌。

其实,“飓风”就是我们说的台风。

省气象台的专家解释说,两者都是产生于热带洋面上的一种强烈的热带气旋。飓风一般产生在大西洋上,台风产生于西太平洋上,两者性质一样,只是叫法不同。

幸好我们地处中原,这些飓风啊、台风的,对我们的威胁不大。

这样想想,心情好多了。

虽然今天气温会有点高,不过心静自然凉,努力让自己的心情保持在 26°C 吧。

因为 26°C 是个不高不低的温度,26°C 是刚好让人感到温暖的温度。26°C 还是一个相对节能的夏季空调设置温度。

所以无论从健康角度还是节能角度,“26°C 法”貌似都挺健康的。今天,全省多云间晴天,虽然有 2~3 级的偏东风,最高气温部分地区也能达到 32°C。

郑州今天多云和晴天轮班,气温在 21°C~31°C。

想想 26°C,让自己悠然度过吧!

马燕

## 增强抵抗力、润燥滋补 几种食物没事吃点儿

秋季,是从炎夏向寒冬过渡的季节,是人们抵抗力相对较弱的时候,这时,如果不注意,会很容易得病。因此,在秋季应该多吃一些能够增强人体抵抗力和免疫力的食品。面对这个干燥天气,我们还要做的是为自己滋润一下。

### 大蒜、洋葱、姜

大蒜和洋葱能够使人精神畅快,增强人体免疫力,常吃大蒜和洋葱还可使人体呼吸顺畅。

姜可以增强人体的免疫系统,能够镇咳、退烧、减轻疼痛,还能有效抑制疾病。是一种很好的抗毒物质,能杀菌和抗霉菌。

### 海藻

海藻含有丰富的蛋白质、纤维素、维生素和矿物质。而海带更是含有丰富的可溶性纤维藻糖酸,可以保护人体免受放射线的伤害。

### 秋梨、甘蔗

秋梨是很好的秋季水果,对于止咳、去燥有很好的疗效。

甘蔗有滋补清热的作用,含有丰富的营养成分。作为清凉的补剂,对于低血糖、大便干结、小便不利、反胃呕吐、虚热咳嗽和高热烦渴等病症有一定的疗效。劳累过度或饥饿头晕的人,只要吃上两节甘蔗就会使精神重新振作起来。

但是,由于梨、甘蔗性寒,对脾胃虚寒和胃腹疼痛的人不宜食用。此外,适宜秋冬季吃的水果还有苹果、香蕉、橘子、山楂等。

秋季养生保健必须遵循“养收”的原则,其中饮食保健当以润燥益气为中心,以健脾补肺清肺为主要内容,以清润甘酸为大法,寒凉调配为要。

# 圣玛生孩子 “金” 日赶上好运气!

花丛中的尊崇空间,200 多席停车位,大型中央空调,国际化的诊疗服务!

“金风梧桐秋叶黄,珠帘不卷夜来霜。”这是唐朝诗人王昌龄笔下的秋日情景,用此来形容现在郑州的天气有点“言过其实”。“这样的天,不冷也不热,最适合分娩!”在郑州圣玛妇产医院 VIP 住院部走廊里,有几位孕产妇一边散步,一边幸福地交谈。

### 生孩子

#### 选来选去还是圣玛最适宜

由于连阴小雨,郑州市内气温最高 25 度左右。“既然是秋高气爽,适合出行,我就选择自己理想中的分娩医院,当然不能当排队的傻子,不为自己也为了肚中的宝宝!”“我是太原人,以前来圣玛医院做过围产保健的,天气这么好,生了孩子做完月子再走,我老公给我交了三个月的费用!”三个产妇产一胎戏,都认为来到圣玛,“一切问题都迎刃而解了”。

护理部主任李芳玲告诉笔者,随着天气的“舒适度增加”,预约的产妇也越来越多,医院普通产房一般一星期前预约即可,预交 500 元定金出院可低 1000 元费用,配套设施最好的二室一厅产房得提前一月预约,预交 1000 元定金,出院可低 2000 元费用,还有住院大礼包赠送,医院的产科病房由于数目多一般不会吃紧,高档的情况例外。“为了享受尊贵,有的孕妇提前一个月就在这里住下了!”还有不少关系户打招呼、走后门的。从安全、服务、尊重女性的角度出发,医院还是坚持多对一服务。对于来此等待病房的产妇,医院也会在服务上进行跟进,保证每一位孕妇都能在郑州圣玛“度过一生中幸福的分娩时光”。

### 品味

#### 分娩好“孕气”

郑州圣玛妇产医院执行院长孙国俭讲,“由于天气等原因,产妇提前住院的情况多起来,即便 VIP 床位已满的消息早就告知,但很多产妇还是会来医院预订,她们等待的是医院的温馨和服务,是秋日里‘懒洋洋’的期待。”

郝小姐家住鑫源花园小区,对在圣玛生孩子之事向往已久。今年七月,郝小姐准备分娩时,每次起早赶往郑州圣玛妇产医院产检。提到在哪里生孩子最放心、最安全、最实惠的问题,她还是坚持:“当然要到郑州圣玛生孩子,这个问题早已不再是问题了。”

当笔者问及如果产房的确都住满了,她是否考虑过到其它医院生宝宝?郝小姐的丈夫表示不愿意,有一名孕妇说,“跑了一二百里来到这儿,就是看中圣玛的品牌和服务,多等几天也值。”郑州圣玛妇产医院环境好,服务细心周到,到这里生孩子的孕妇和家属心里很惬意。“这一辈子就生这么个孩子,当然要找信得过医院,确保母子度过幸福快乐时光。”

### 尊贵服务

#### 生孩子像是在度假

在走访中笔者发现,这里的大厅,宽敞



明亮,装修很精致,不知名的音乐飘荡在大厅里,听上去宁静舒缓,等待区宽大的沙发上只有三名家属在一边喝茶一边翻报纸,一幅悠闲的景象,完全没有一点即将分娩的紧张和焦虑,而那些笑容可掬、长相温柔的导医小姐更是给笔者留下了深刻的印象。

来郑州圣玛做产前检查的赵飘梅(化名)告诉笔者,之前在其他医院建的小卡,大卡刚转到郑州圣玛。她表示,生小孩,最初大家想到的都是那几家大医院,可是去了一看,实在是忍受不了做个五分钟检查要排两三个小时的队,这种时间上的折磨让人无法忍受。

来郑州圣玛上了一堂免费的孕妇课,又参观了一下医院的环境,赵女士惊奇地发现这里简直是孕妇的分娩宝地。“这里的医生经验丰富,医护人员和产妇、患者的比例是五

比一,这里也是中原地区唯一在产科实行完全“一对一”模式的专科医院,你选定一个医生,医生会从头到尾负责到底,从检查到生产,有问题随时咨询。选好医生你就会发现,医生留给你的私人的手机号码,不是办公室电话,意味着你可以 24 小时和医生联系,这已经和拥有一个私人医生差不多了。”

笔者感叹道:难怪像朱明明(化名)那样的知名人也来圣玛妇产医院生孩子,这儿国际化标准配套的环境、服务、科技真是中原医疗界骄傲,如果自己想吃宝宝,也一定会来这儿的!

详情咨询  
24小时  
咨询电话: 6690 3333  
郑州圣玛妇产医院  
Zhengzhou Santa Maria Maternity Hospital  
网站: www.fuchan120.com  
院址:农业路与中州大道交叉口向东300米