

## 立夏养生

### 多喝养生粥 睡好子午觉

一年四季,更迭交替。今年的春季,老天爷尽情挥洒着自己的脾气:忽而热情洋溢,热得你脱去冬衣;忽而冷若冰霜,又让你把“秋裤”穿起。但不管怎样,夏天该来还是来了。5日,天气进入立夏模式,养生专家为此提醒:立夏重在“养阳”,养阳重在“养心”,睡好子午觉,喝点养生粥,最好。  
郑州晚报记者 蒋晓蕾

#### 养心神 喝粥汤益处多

头痛、失眠、烦躁、坐立不安……一到夏天,很多人就感觉浑身不适,专家认为,这跟心脏的承受度有关。心对应“夏”,也就是说夏季心阳最旺,因此春夏之交要重点关注心脏保养,特别是老年人。国家二级营养师王旭峰表示,多进稀食是夏季饮食养生的重要方法。如早、晚进餐时食粥,午餐时喝汤,既能生津止渴、清凉解暑,又能补养身体。在煮粥时加些荷叶,味道清香,粥中略有苦味,可醒脾开胃、生津止渴。也可以在煮粥时加些绿豆或单用绿豆煮汤,生津利尿。

#### 养气色 子午觉要睡好

子时是晚11时至凌晨1时,此时阴气最盛,阳气衰弱,是人体经气“合阴”的时候,有利于养阴,晚上11点以前入睡,效果最好。午时是中午11时至下午1时,此时阳气最盛,阴气衰弱,是人体经气“合阳”的时候,有利于养阳。

立夏时天亮得早,人们起得早,而晚上相对睡得晚,子觉不足,午休就显得特别重要。增加午休,可让大脑和全身各系统及时得到休息,以消除疲劳,保持充沛的精力。不过午睡时间以半小时到1小时为宜,时间过长让人感觉没有精神。午睡醒后最好静躺10分钟后再起床。不能午休的上班族,可在午间时分听听音乐或闭目养神三五十分钟。

#### 养肠胃 冷冻品需慎吃

天气炎热,人们喜欢直接食用从冰箱中取出来的水果、饮料,有些人,特别是肠胃功能较弱的儿童,吃完后易出现腹痛、恶心、呕吐、腹泻等症状。

郑州市中医院消化内科主任白广欧指出,这种痉挛性腹痛是由于吃了冰箱里刚拿出来的食物引起的。人的胃肠温度一般在36℃左右,而刚从冰箱里拿出来的食物只有2℃~8℃,肠胃受到强烈的低温刺激后,导致生理功能失调。因此从冰箱里取出来的食物要放一会儿再吃,且一次不要吃得太多。

#### 制美食 食疗方养身心

方一:莲子猪肚汤 选猪肚1个,莲子肉50克,香油、精盐、生姜、葱、蒜各适量。先将猪肚洗净,莲子(去心)用水泡发,然后放入猪肚内,用线缝合,将猪肚放入锅内,加清水炖熟;后捞出晾凉,将猪肚切成均匀细丝,同莲子放入盘中,将香油、精盐、葱、蒜调料与猪肚丝拌匀即成。有益气补虚、健脾益胃的效用。

方二:沙参百合鸭汤 选北沙参30克,百合30克,肥鸭肉150克,精盐、味精各适量。先将鸭肉洗净切成小块;百合洗净。将鸭肉与百合、沙参同入沙锅,加水适量,文火慢炖。待鸭肉熟后,加入少许精盐、味精调味,饮汤食肉。有滋阴清热、润肺止咳的效用。

## 同样是治痔疮,肛泰医院就是更专业 只有肛泰医院有真正女子诊疗中心

有便血、便秘、便痛,预约参与母亲节特惠活动,可享18元专业无痛查痔套餐

郑州肛泰肛肠医院作为我省专业的肛肠专科医院和全国最大的肛肠连锁品牌医院,治痔疮等肛肠疾病带给患者不一样的就医体验。肛泰医院不仅独有“53个就医细节标准”、“肛泰人寿双保险”、“肛泰疗法·无刀除痔技术”等优势,而且率先在省内成立女子肛肠诊疗中心,真正做到了“男女分诊”的就医模式。 蒋晓蕾



#### 肛泰女子诊疗中心 权威女专家,更懂女人心

在肛泰医院女子诊疗中心,权威女专家接诊,咨询、分诊、检查、治疗、护理、换药、留观、住院等整体流程,全由女医护人员提供一站式亲情服务。肛泰女子专家团由赵德美教授、姜春英教授等知名女性肛肠专家领衔,同为女性,女专家更懂女性患者的生理周期和身体特点。女专家会根据不同年龄段、不同周期,制定“因人而

异、因时而异”的治疗方案,不但能更好地治愈肛肠疾病,还能对患者进行心理疏导和健康指导。

肛泰女子专家团均从事肛肠外科临床工作多年,在痔疮、肛瘘、肛裂、直肠息肉、直肠脱垂、便秘等肛肠疾病的诊疗及术后康复领域有很深的造诣,如今肛泰女子诊疗中心已成为99.8%女性朋友就医的选择。

#### 母亲节惠民在肛泰 18元专业无痛查痔受热捧

为了迎接5月11日母亲节的到来,郑州肛泰医院在5月1日至31日开展“关爱女人就是关爱‘妈妈’”大型公益体检活动,所有女性均可到郑州肛泰医院享受原价248元,现在仅需18元的肛肠镜检查套餐,只要拨打24小时热线电话60997777,即可进行个人、团体免费预约服务。

该院院长赵虎说,作为全国最大肛肠连锁品牌,郑州肛泰医院一直坚持诚信、惠民的办院理念,积极参与各种社会公益活动。2013年,该院先后开展了聘请百名行风监督员、万元现金买答案、肛泰·人寿双保险、社区党员免费体检、社区趣味运动会等活动,深受广大居

民的欢迎和好评。2014年5月母亲节到来之际,医院开展这样的大型公益体检活动,也是希望社会上更多的人能在日常生活中给父母多一些关心,给爱人多一些体贴。

#### 这些人需要做专业无痛查痔

- √ 便血、便痛者
- √ 肛门发痒者
- √ 腹泻、便秘者
- √ 肛门或肛周疼痛者
- √ 肛门有异物脱出者
- √ 肛门有肿块突起者
- √ 肛门直肠有异物感者
- √ 肛门坠胀、排便不净者
- √ 肛门流黏液或血水者
- √ 肛肠病久治不愈者

#### 不同“妈妈”不同“痔” 关爱女性,从肛肠检查做起

古医经典上素有“十男九痔”、“十女十痔”的说法。作为女人,不同生理周期所易患的肛肠疾病也会有所不同,但都需要慎重对待。

未来“妈妈”:知“痔”早预防。女性在20岁以后,随着身体发育成熟,人体气血旺盛,特殊的经期生理特点,再加上现在在社会生活压力大,加班熬夜、嗜辣重味等不良生活习惯多,肛肠疾病进入快速上升期,一些办公室女性便会出现便秘、便血、便痛等症状,常见的如痔疮、肛裂是这一时期的“常客”。尤其是孕前的女

性,由于怀孕便腹压增高,更会增加痔疮等肛门疾病发生的概率。

已婚“妈妈”:有“痔”早治疗。这一时期的女性,一般家庭都相对稳定,成为家庭或者单位的中流砥柱,由于经历过怀孕生产的生理过程,肛门疾病或多或少已经有所“潜伏”。同时,随着工作和生活压力的增大,极易出现痔疮、直肠息肉、肛乳头瘤等肛肠疾病。此时更应经常参与肛肠疾病检查,一发现有息肉、肛乳头瘤出现,要及时在专业医疗机构进行处理,避免恶变的发生。

退休“妈妈”:莫让“痔”相伴。随着年龄的增大,女性肛肠病的疾病谱也会随之发生变化,如老年性便秘、直肠黏膜松弛、直肠脱垂等一系列症状和疾病就会出现。同时,一些恶性肿瘤也在这一时期进入高发期,因此,养成一个良好的生活习惯,定期检查,做好预防,是最有效的防“癌”措施。

关爱女性,就是关爱“妈妈”。不管她是女儿、妻子、母亲,不管她在忙碌工作,还是在照顾家庭,在5月的母亲节,让她们多一份健康,给家人多一份安心,给生活多一份幸福。