

今日小满，“一苦三鲜”不可少

皮肤病也到了易发期，饮食宜清淡，多喝温水排内热

今日小满，是农历二十四节气中第八个节气，也是夏季的第二个节气，是阳气最盛的时期。小满过后，我省大部分地区平均气温将高于 22℃，雨水多起来，天气闷热潮湿，中医专家提醒，从这时候起就要调整日常饮食起居，要特别做好“防热除湿”的准备。 郑州晚报记者 蒋晓蕾



养生准则

暑湿并重，多喝温水排内热

“小满节气的到来，往往预示着夏季闷热、潮湿天气即将来临。”郑州市中医院内分泌科主任张勇说，此时人们如果生活无规律，很容易产生内热、产生一系列“热病”，如失眠、口舌生疮、便秘等。

同时，这一节气后雨量也开始增多，下雨后气温会急剧下降，所以要注意添加衣服，不要着凉受风而患感冒。“暑湿并重下，除了要注意适时添加衣

服，避免着凉感冒外，更要多喝温水，以促进新陈代谢和内热的排出。但不要饮料代替，尤其是橙汁，因为橙汁多喝可生热生痰，加重内热。”张勇提醒说。

养生提醒

皮肤病易发，饮食调养宜清淡

小满过后，雨水渐多，空气湿热，让皮肤病也到了易发期，风疹、风湿疹、汗斑、湿疹、湿性皮肤病、足癣等都会趁机来袭。饮食上宜以清淡的素食为主，常吃具有清利湿热作用的食物，如赤小

豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、丝瓜、黄瓜、黄花菜、水芹、荸荠、黑木耳、藕、胡萝卜、西红柿、西瓜、山药、蛇肉、鲫鱼、草鱼、鸭肉等；忌食甘肥滋腻、生湿助湿的食物，如动物脂肪、海腥鱼类、酸涩辛辣、性属

温热助火之品及油煎熏烤之物，如生葱、生蒜、生姜、芥末、胡椒、辣椒、茴香、桂皮、韭菜、茄子、蘑菇、海鱼、虾、蟹各种海鲜发物、牛、羊、狗、猪肉类等，从源头做到“防热防湿”、“未病先防”。

养生食材

清心祛暑，“一苦三鲜”不可少

我国古代将小满分为三候：“一候苦菜秀；二候靡草死；三候麦秋至。”苦菜含有蛋白质、脂肪、碳水化合物以及多种无机盐、维生素等营养成分，可清热、凉血、解毒，对疔肿、吐血、鼻出血、便秘、感冒等都有很好的防治作用。开水烫后，凉拌、做汤、炒食或者拌面蒸食均可。肥胖、糖尿病、黄疸性肝炎、流感、大便干结等症患者均可食用，但脾胃虚寒者禁食。同时食用前一定

要先用开水焯烫，这样可以除去草酸，有利于钙的吸收。而三鲜则指的是黄瓜、蒜薹和樱桃，农谚中有“小满见三鲜”之说。黄瓜含有胡萝卜素、B、C族维生素、钙、磷、铁等无机盐及丰富的植物化学物质。常吃黄瓜有利于降脂、降血糖、抗肿瘤、抗氧化，预防大便干结，对糖尿病、高血压、高血脂、肥胖、便秘等症患者有好处。蒜薹含有糖类、粗纤维、胡萝卜素、钙、磷及维生素

A、维生素 B2、维生素 C 等营养成分，还含有大蒜素等食物化学物质，常吃有驱虫、抗感染、抗氧化、预防便秘等功效。樱桃性温，味甘微酸，具有补中益气、健脾和胃、祛风胜湿、嫩白皮肤、去皱消斑的功效。樱桃还可营养肌肤，提高机体免疫力，预防心血管病；其富含胡萝卜素，有助于维持正常视觉功能、促进儿童生长发育、维持上皮细胞的完整性并预防呼吸道感染和腹泻。



北京佑安医院肝病专家张健诚莅临会诊

活动期间两对半、肝功能检查、丙肝抗体、专家挂号费全免(赠送肝病防治书一本)



张健诚 教授

张健诚教授1962年毕业于北京医学院，从事临床诊疗工作有40余年，曾多次成功抢救危重病人，经常参加医院重症肝炎会诊。长期致力于肝病疑难诊疗的可行性研究，对肝脏疾病的诊断、鉴别、治疗积累了丰富的临床经验，熟练运用抗病毒、增免疫、保肝护肝、抗纤维化的原理，结合特异性免疫疗法、物理生物疗法等高

新治疗手段，“同而有别、同中有异、因人而异”地辨证施治，治疗病毒性肝炎效果显著，经他治疗的乙肝患者转阴率高。



金义生 教授

2011年7月9日出席北京新闻发布会“共抗乙肝消除歧视”。2012年12月15日出席卫生部“国际肝病学术报告会”。从事肝病临床40余年，发表医学论文30余篇。曾获军队科技进步奖3项，获得国家发明专利3项，荣获军队3等功4次，特别对病毒性肝炎、肝硬化、肝腹水、脂肪肝、酒精肝、重型肝炎、等肝病诊断治疗具有丰富的临床经验，并较早开展了慢性乙型肝炎的生物治疗研究。



卫永智 主任

曾就职于南京医学院附属医院，2011年7月9日出席国务院新闻发布会“共抗乙肝消除歧视”。从事肝病诊疗和科研教学工作30余年，擅长治疗大三阳、小三阳、肝纤维化、肝硬化、肝腹水、酒精肝、脂肪肝，成功地采用卫生部推广的当前国际治疗肝病最前沿技术，“德国三氧自体血回输疗法”为肝病诊疗方面打开一条新的治疗路径，彻底改变吃药、打针见效慢，副作用多的缺点，避免盲目用药后造成病毒反弹的弊端，把肝病防治新技术新疗法推向了医学界高峰。

（豫中国）【2013】第12-04-151号

德国三氧新技术治疗肝病获重大突破



我院专家出席卫生部“国际肝病学术报告会”

此疗法一经推广，激起医学界极大的反响，同时也引起中央电视台，人民日报、中国网、新华网等各大媒体广泛报道。

2012年12月15日“国际肝病学术报告会”在国家卫生部隆重召开，此次活动得到了医学界肝病权威专家的高度关注。出席的有副部长孙隆椿，中国科协原副主席冯长根，中华中医药学会副秘书长谢钟，中国中医药学会会长杨明会，中华医学会传染病学会肝病专家田庚善、郑州中大肝病医院院长金义生教授、肝病专家袁莉主任，吴阶平基金会理事长晓萌等领导喜聚一堂，同时德国三氧治疗肝病新技术推广仪式在卫生部隆重举办，“德国抗HBV三氧自体血回输疗法”是当前国际上治疗肝病最前沿的新疗法，在治疗乙肝、丙肝、肝硬化、肝腹水方面取得突破性进展，彻底改变吃药打针见效慢、副作用多的缺点，避免盲目用药后使病毒产生变异和病毒耐药，杜绝吃药打针停药后造成病毒反弹的弊端。

优惠活动

1 免费项目

两对半、肝功能检查、丙肝抗体、专家挂号费全免(赠送肝病防治书一本)

2 优惠项目

病毒变异耐药检测、彩超检查费半价

3 会诊时间

2014年5月15~25日

最终解释权归本院所有



郑州中大肝病医院
ZHENGZHOU ZHONGDA LIVER DISEASE HOSPITAL



咨询电话 0371-5568 5568

院址：郑州市(城东路东大街)交叉口