

夏 至养生“三字经”

6月21日是二十四节气中的夏至,夏至前后人们身体最明显的感觉除了疲乏燥热、心悸气短之外,食欲也会明显下降。此时,如何随时随地给身体充电,如何安然度过酷暑,中医给了养生“三字经”。
郑州晚报记者 蒋晓蕾

养阳气 晚睡早起中午打个盹

夏至是阳气最旺的时节,养生保健要顺应阳盛于外的特点,注意保护阳气,应保证每天午睡半小时左右,让一下午都有良好的精神状态。年老体弱者则应早睡早起,尽量保持每天有7小时的睡眠。

调心致 调整呼吸整理好情绪

夏天气温高,容易使人烦躁或倦怠,因此精神调养很关键。郑州市第八人民医院副院长孔德荣指出,夏季要保持神清气和,快乐欢畅,心胸宽阔,精神饱满,如万物生长需要阳光那样,对外界事物要有浓厚的兴趣,培养乐观外向的性格,以利于气机的通泄。切忌情绪大起大落、为小事大发脾气,以免加重甚至诱发心脏病。

吃点苦 饮食清淡多吃点“苦”

“早、晚喝点粥,既能生津止渴,又能补养身体。在蔬果方面,苹果、葡萄、木瓜、枇杷这类平和的水果适合各种体质的人吃;体质虚寒的人最好少吃香蕉、雪梨、西瓜、柿子等寒凉类水果。”郑州市中医院消化内科主任白广欧建议。除了饮食清淡,因苦味食物具有除燥祛湿、清凉解暑、促进食欲等作用,还可多吃苦菜类蔬菜,如苦瓜、香菜等。

常运动 选清晨或傍晚凉爽时

夏季运动最好选择在清晨或傍晚天气较凉爽时进行,场地宜选择在河湖水边、公园庭院等空气新鲜的地方。锻炼的项目以散步、慢跑、太极拳、广播操为好。若运动过激,可导致大汗淋漓,汗泄太多,不但伤阴气,也会损阳气,还易中暑。运动锻炼过程出汗过多时,可适当饮用淡盐开水或绿豆盐水汤,一定要喝几口停一会儿,一次不要喝太多,尤其不能大量喝冷饮,以免胃肠道痉挛,甚至引起胃痛。

淋温水 洗掉疲劳增加抵抗力

每日温水洗澡也是值得提倡的健身措施,不仅可以洗掉汗水、污垢,使皮肤清洁凉爽、消暑防病,而且能起到锻炼身体的目的。但由于夏日炎热,腠理开泄,易受风寒湿邪侵袭,因此刚洗完澡不宜马上吹空调。

控湿度 空调温度26℃最适宜

在恒定温度下,室温保持在26℃是最适合休息的。郑州市中医院呼吸内科主任王树凡告诉记者,如果室温过低,第二天起来易出现浑身乏力、头疼、腰酸背疼、四肢痛、关节痛等症状,更严重时会引起腹泻、月经不调、“空调病”等更多疾病。王树凡建议,室内外温差不应太大,一般在8℃至10℃左右,26℃左右的室内温度是比较合适的。



制图 董思秀

千里求医,江西小伙非洲务工身染恶性疟疾 成功救治,市六院重症医学科凸显专业实力

上饶小伙回国后发病,紧急转入郑州市六院救治

经过近一周的精心治疗,昨日,从江西上饶赶来郑州求医的小孔,终于从郑州市六院重症医学科转入普通病房。这意味着,一度被输入性恶性疟疾威胁生命的他,彻底脱离了危险,即将顺利康复。和他一同转入普通病房的,还有新乡获嘉县的老董。这两人分别在非洲的塞拉利昂和埃塞俄比亚务工,均在回国后不久发病。据悉,作为河南省恶性疟疾救治中心,郑州市六院每年均收治20多例重症疟疾患者,拥有丰富的救治经验。去年11月,该院重症医学科曾成功救治患恶性疟疾的埃塞俄比亚的埃迈德,被媒体广泛报道。
郑州晚报记者 邢进
通讯员 秦川 王鹤彬

6月10日晚,郑州市六院重症医学科收治一名从江西上饶市某医院转来的孔姓患者。这名26岁的患者在非洲塞拉利昂务工,5月25日回国。在回国前几天,患者曾经发烧,在当地的中非友好医院诊断为伤寒,经过治疗后退烧。回到上饶家中之后,小孔再度发烧,并出现尿液发黄、头痛等症状,在县医院被诊断为上呼吸道感染,治疗效果不好,随即转入上饶市医院。在

上饶市医院,医生认为是伤寒,但是按照伤寒治疗,病情依然不见起色。此时,家里人打听到和小孔一起出国务工的朋友曾患流行性出血热,在郑州市六院重症医学科抢救成功。

于是电话联系到了杨跃杰,经过与当地医生的电话会诊,杨跃杰高度怀疑是“输入性恶性疟疾”。小孔的家属当即决定赶往郑州求治,6月10日晚10点多,入

住郑州市六院重症医学科。杨跃杰第一时间安排小孔抽血检查,果然在显微镜下发现了疟原虫,这证明小孔的确患上“输入性恶性疟疾”。医生立即给予抗疟原虫特效药物青蒿琥酯应用,并对其他症状予以对症治疗。经过一夜的精心救治,6月11日早上,患者情况明显好转,神志清醒,高烧已退,基本脱离生命危险。

经验丰富技术精湛,两例重症患者同时抢救成功

无独有偶,在小孔入住的5天前,郑州市六院重症医学科收治了同样病情的44岁患者老董。

老董是新乡获嘉县人,在非洲埃塞俄比亚务工半年,在返回家乡途中晕倒在郑州火车站。急救车将老董送到郑州市三院抢救,病情稳定后又转至新乡市中心医院,该院医生怀疑是疟疾,连夜紧急转诊到郑州市六

院重症医学科。入院时,老董后已经昏迷、皮肤发黄,尿液混浊呈红色,医生连夜抽血检查,确诊为恶性疟疾后予以对症治疗。

杨跃杰说,作为河南省传染病医院,郑州市六院是我省恶性疟疾救治中心,自2009年开始收治各类疟疾患者,拥有丰富的重症疟疾救治经验。“疟疾的早期诊断非常重要,如果能够提前一周时间给予明确

诊断,重症疟疾的死亡率下降50%”,杨跃杰说,这就要求有非洲务工、旅游、经商经历的人要提高警惕,一旦回国后出现发烧、发冷等症状,一定要及时到当地医院就诊。

据悉,省疾控中心对各省辖市的中心医院、传染病医院均进行了相应的培训,患者可选择这些医院就诊。如果是病情严重,要及时到郑州市六院求医,以免贻误病情。