

夏至时节 阳气旺 养生忌宜 看过来

6月22日是二十四节气中的夏至。中医认为,夏至节气进入阳气最旺时节,这一时节的养生保健要顺应夏季阳盛于外的特点,注意三忌三宜。鹏云

宜 节气针灸
夏至的节气针灸是很有效的“冬病夏治”手段,对于冬季易发的呼吸系统疾病和骨关节病效果不错。此外,有胃痛、腹痛、腹泻等消化系统问题的人,通过针灸还可以固护脾胃。冬季里爱发作的颈肩腰腿痛患者,盛夏针灸则可以驱散体内的寒邪。

宜 晚睡早起
古人对于夏季的养生是很有讲究的,起居调养讲究顺应自然界阳盛阴衰的变化,宜晚睡早起。不过中午需午休一会儿,以恢复体力、消除疲劳。

宜 多吃“苦”
夏至后饮食除了要清淡,还可多吃苦菜类蔬菜,如苦瓜、香菜等。因苦味食物具有除燥祛湿、清凉解暑、利尿活血、解除劳乏、消炎退热、清心明目、促进食欲等作用。

忌 空腹饮茶
空腹时饮茶极易导致茶水消耗人体的阳气。因此,夏季饮茶应在餐后饮2~3杯为宜,有饥饿感则立刻停饮。

忌 冷水洗浴
冷水洗浴是很多青年男性喜欢的消暑方式,但夏季天气炎热,汗孔肌腠均处于开泄状态,冷水洗浴寒气极易侵入人体。即便热水洗浴,也要注意浴后避风。

忌 夜卧贪凉
中医认为,头部是人体阳气的汇聚之处,夜卧吹冷极易导致阳气折损。所以不可晚上睡觉整夜开空调冷气,这种习惯易导致伤风、面瘫、关节疼痛、腹痛腹泻等。

扫描二维码或搜索“郑州晚报TOP养生”微信公共账号
官方微博: <http://weibo.com/u/2276442871>

制图 李丹

从不信到服了,妇科白斑患者180度大转弯

809人获得首席专家免费会诊并康复,咨询热线0371-63227120

河南省外阴白斑诊疗中心公益援助活动开展以来,每天都会接到众多患者咨询预约,很多患者都关心这个病能不能治好、费用贵不贵。据该中心统计数据,此次援助活动开展两个月来,共惠及809名外阴白斑患者,彻底治愈了她们的外阴白斑顽疾。

20年顽疾缠身,难治愈

昨日,来自开封的刘女士专程赶到河南省外阴白斑诊疗中心,给尹冰寒主任送来了一面“医德高尚妙手回春”的锦旗,感谢她为自己治好了20年

的外阴白斑,让自己又成了一个正常的女人。

据了解,20年前孩子刚满一岁的刘女士经常感到不舒服,后来她观察到外阴有星星点点的白色斑块,不敢怠慢,忙到医院检查,经某医院诊断为“外阴白斑”。

白斑易诊难治。20年来她不知跑了多少医院、看了多少医生,只要从报纸、广播、电视里看到、听到有关治疗的消息,她都不辞辛苦前去求治,但均收效甚微。这个病因此也成了刘女士心中一个结,她特别期待可以彻底把这个病治好。

病友亲人推荐,除病痛

说来也巧,一个月前,她把她的烦恼吐露给了一位好朋友。朋友说:“你有这病怎么不早告诉我。我姐也得了外阴白斑,有10来年了,花了不少冤枉钱都没治好,后来是河南省外阴白斑诊疗中心给治好的,要不你去看看吧。”朋友的话刘女士将信将疑,但她还是来到了医院。

尹冰寒主任为她仔细检查后制定了严密的治疗措施。治疗当天,她的瘙痒症状就明显减轻;一个疗程后外阴皮肤开始恢复到正常颜色;前几日复查结果显示,刘女士的外阴白斑已经彻

底康复。这次,刘女士是彻底信服了。昨天,刘女士专程给尹主任送来了锦旗,拉着她的手千恩万谢,也希望更多的外阴白斑患者能在这里尽快康复。

夏季治妇科白斑,最佳时

夏季是外阴白斑治疗的黄金季节,根据中医“春生、夏长、秋收、冬藏”及夏季为四季阳中极阳的理论,夏季人体细胞分裂、繁殖及生长速度最快,此时治疗会极大地促进正常细胞生长、防止更多的正常细胞坏死,可为治愈外阴白斑提供良好的内部保障。蒋晓蕾

公益援助详情

- 专家免费评估病情
- 申请2000元援助基金
- 治疗免前3天药费

咨询及预约热线: 0371-63227120

医院地址: 郑州市二七区金水路与合作路交叉口向南50米路西
乘车路线: 市内乘50.322.37路公交车医学院站下车,向北步行约250米即到