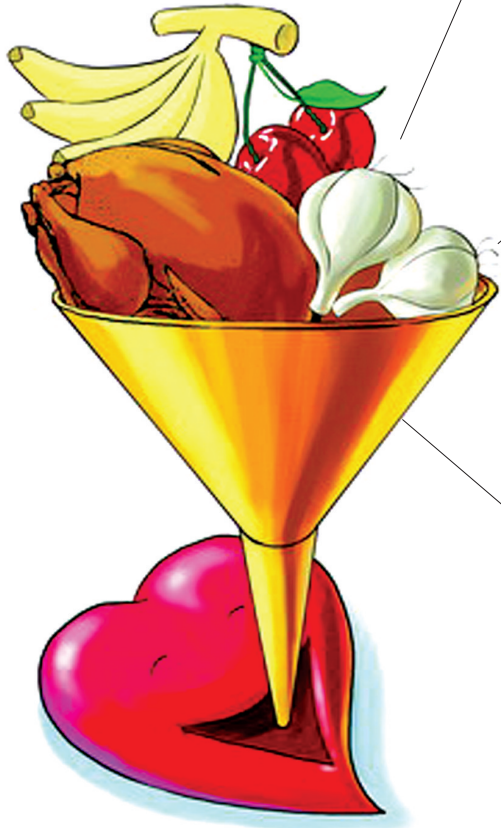


# 新郑播报 | 健康

## 吃好喝好 过节没烦恼

### 最好饮食原则:早餐五成饱、中餐八成饱、晚餐要吃少

春节在即,7天长假,忙碌了一年的大家终于可以尽情欢聚、吃喝玩乐。但在吃喝玩乐中,怎样来保护我们的身体不受疾病和意外的伤害呢?听听专家的提醒吧。  
新郑播报 李显文



#### 少食油腻多食蔬果

春节期间,美味佳肴琳琅满目,特色小吃应接不暇,亲戚朋友欢聚不断,很多人一不小心就吃得过了度,导致消化不良。还有相当一部分人在假期爱睡懒觉,一觉醒来还会赖在床上玩手机看电视,不吃早餐。

**提醒:**过年期间,特别是年夜饭,许多家庭会准备很多荤菜,这些均是油腻及高盐食物,应浅尝即止,建议将太多肉类的菜改为以蔬菜为主,多喝粥和汤,以起到清火的作用。春节期间最好的饮食原则是:早餐不要吃得饱,五成饱即可;中

餐要吃好,但只能吃八成饱;晚饭前最好喝半碗汤,这样可以减少进食量。如果有吃剩的煎炸食品,如炸鱼、炸鸡等,再次食用时,可再过一次油,并与新鲜蔬菜搭配吃。熬夜看春晚可准备一个水果拼盘,既有过节气氛,又能提供丰富的维生素。

# 食

#### 量力而行勿空腹

春节期间餐桌丰盛,餐餐有酒,推杯换盏间极易造成身体损伤。

**提醒:**适量饮酒有益健康,但健康饮酒是指每天饮酒量不超过20克酒精,过量饮酒指男性每天饮酒量超过40克酒精、女性超过20克酒精。换算成各种成品酒应为:60度白酒50克、啤酒1千克、威士忌250毫升,红酒每天2~3小杯为佳。

不过不要空腹饮酒和只喝酒不吃饭,饮酒前喝点奶类和豆浆,可以延缓酒精吸收,减轻其对肝脏的危害。不要用咸鱼、香肠、腊肉下酒,因为此类熏腊食品含有大量色素与亚硝酸胺,与酒精发生反应,对肝脏伤害更大。

# 饮

#### 通宵达旦使不得

春节期间,许多人成日连夜地看电视,也有许多人沉湎于麻将扑克,酣战通宵达旦,扰乱了正常生活规律。

**提醒:**饭后1小时再去K歌是最为合适的,因为此时胃里的食物基本消化,充血的嗓子也得到了休息。包房逗留时间也不要过久,应经常出去透透气。老年人娱乐切忌通宵达旦,打牌、

打麻将不宜超过2个小时。患心脑血管疾病的老年人要尽量保持日常睡眠习惯,节前准备一些常用药和应急药,并遵从医嘱按时吃药。一旦感觉疲惫要特别注意观察心跳、血压和大小便情况。

# 玩

#### ■养生在线

### 大寒时节 “一增一减”巧养生

1月20日已迎来大寒节气,这是一年二十四节气中的最后一个。在这寒冬即将结束、春天即将到来的时节,养生保健要做到“一增一减”。

**节饮食** 国家级名老中医李乾构、彭美哲称,大寒时节,天气依然寒冷,由于供暖室内温度往往较高,人体容易出现燥热感。此时适当吃点凉菜、冷饮等,可以缓解这种燥热,防止上火。但是切忌贪食冷饮,否则会导致胃肠受寒,引起消化性溃疡、胃肠炎、消化不良等疾病。另外,还有些人认为冬季多吃火锅可以祛除寒气,却不知过多摄入高脂肪、高热量的食物更容易引起胃肠疾病。因此,大寒时节饮食要有节制。

大寒之后就是立春,自然界和人体的阳气都开始上升,饮食上要有调整,以温性食物和绿色蔬菜为主,如鸡肉、牛肉、白菜、油菜、菠菜、大葱等。

**增运动** 俗话说,“冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝一碗药”。天地间阳气渐升,人体的气血也要适当舒展,便于春季阳气生发,最简便有效的方法就是增加运动。不过,由于大寒时节还要持续一段时间的寒冷,运动切不可过猛,强度不宜过大、时间不要过早。且寒冷易致气血阻滞不通、关节屈伸不利,因此这个时节的锻炼,要等到太阳出来以后再运动,可到空气较好的公园里慢跑、打太极拳,或者打篮球等,但运动不要太激烈,以免扰动阳气。每天坚持半小时柔和的中等强度运动,有助于促进胸中浊气排出,使周身气血通畅,增强抵御寒冷的能力,提高机体免疫力。

新郑市人民医院  
People's Hospital of Xinzheng



## 风采巡礼

### 2016 新起点 新征程

# 新郑市人民医院:中原“医养护”胜地



医院透析室



老人就医有人帮



1.5T核磁共振

### 打造中原最具创新力的医养护综合医院

64年,在浩瀚的医学历史长河中,只是短暂的瞬间,新郑市人民医院却用浓墨椽笔描绘出一幅现代医院生机勃勃、蒸蒸日上的发展画卷。

2015年9月30日,历时4年多建设的新郑市人民医院新区医院正式开业,以“打造中原最具创新力的医养护综合医院”为共同愿景的解放路院区,

以新的面貌展于世人,一个环境优美、设施完善、技术一流的三甲规模二级甲等医院雄伟地矗立在充满勃勃生机的新郑北区大地上。

### 配置多项国际一流先进大型设备

新区医院总投资7亿元,占地240亩,开放床位1500张,建筑面积达16万平方米,住院病房大楼21层,内设多种精美房型,各类商业区可满足患者

的需求。技术上,与解放军总医院、解放军二炮总医院、北京安贞医院、郑大一附院、省人民医院、郑州市儿童医院等多家上级医疗机构合作,定期有专家团

队坐诊、手术指导。设备上,配备了国际一流飞利浦256层螺旋CT、飞利浦1.5T核磁共振、直线加速器等先进大型设备,全面提升了医院数字化诊疗体系。

### 内设占地面积80余亩的医养中心

有形的是技术,无形的是服务,从细微处着眼,把优质服务落到实处:医院开设了城郊公交车、城际公交车和院内电瓶车,以方便患者就医;推行优质服务病区,规范服务行为,用心呵护每一位患者;汇聚国内外百名知名专家,全力打造医疗界航母阵形。依托新郑市人民医院二甲医院强大医疗、护理团队,秉承“老有所养、老有所医、老有所乐、老有所

为”的理念,建设占地面积80余亩的医养中心,拥有养老公寓350余套。

2016年,新起点、新征程,新郑市人民医院新区医院将怀着对患者和社会负责的精神,怀着对社会感恩的心情,锐意创新、同心协力,立志为打造全国百姓放心医院的品牌形象不断努力!



新郑市人民医院新区医院