

——春火秋燥,春季容易上火,盲目地捂也容易引发“春火”。有了春火怎么办?这五宝收着就可以大大缓解!

早春上火怎么破? 五宝可降

清热消痰吃青萝卜

萝卜有清热消痰的作用,对于气郁上火有明显的效果,尤其是青萝卜。红皮白心的萝卜也可以,但是胡萝卜不行,所以如果胃部不舒服,就可以选择多吃些萝卜进行调理。萝卜可以生吃,有很好的通气理顺的效果,如果不太适应萝卜的辛辣口感,也可以选择用萝卜做成汤,味道就会比较甘美了。

养胃消炎喝养麦粥

因饮食或作息不规律导致胃火上涨,可以说是每个季节都易发生的事,春季也不例外。养麦味苦、性甘,去火效果特别好。而且

养麦中的某些黄酮成分还具有抗菌、消炎、止咳、平喘、祛痰的作用。因此,养麦还有“消炎粮食”的美称。做粥时,最好搭配点其他的食材,如肉丝、黄瓜等,能避免养麦的粗糙口感。

平心静气泡杯花茶

玫瑰非常漂亮,不仅看起来赏心悦目,而且玫瑰花瓣的顺气凝神效果也非常好。在平时喝水的时候,就可以泡几片玫瑰花瓣,呼吸玫瑰的香气也可以帮助我们平心静气。所以说,在春天的时候不妨准备一些干的玫瑰花瓣,在午后泡上一杯玫瑰清茶,是一种很好的享受。而且,还可以时常买一些新鲜的玫瑰花,插在家里的花瓶中,也能够帮助我们调节心情,改善心境。

胸闷腹胀多食山楂

山楂具有顺气消食的作用,尤其是对于积食造成的胸闷腹胀等问题,山楂

都可以很好地缓解。其实,如果是生气导致的心跳加快、心律不齐等情况,山楂叶是有改善效果的。而且山楂的吃法更是多种多样,可以买新鲜的山楂当水果吃,也可以把山楂晒干,切片,泡水喝,或者是做菜的时候放进去。

养肝下火吃草莓

早春第一果,首推当属草莓,尤其是对于肝火旺盛的人来说,草莓既能养肝,又是去肝火的高手。从中医角度讲,草莓性凉、偏酸甜,能养肝护肝,又因红色入心,可去心火。此外草莓是典型的浆果,维生素C的含量丰富,有助于人体吸收铁质,使细胞获得滋养,其含有的天然抗炎成分可以减少自由基的产生数量,以保持脑细胞的活跃。在这个春困的季节,还能帮助提神醒脑。

不过,草莓性凉,不要一次吃太多,尤其是脾胃虚寒、容易腹泻、胃酸过多的人更要控制量。

大年初一,产房迎来10名“猴宝宝”



在欢度猴年春节的日子里,当许多人阖家团聚尽享天伦之乐时,新郑市人民医院医务人员仍在辛勤忙碌、默默坚守在工作岗位上。他们已经习惯了没有假日的春节,习惯了在守护患者中迎接新年的钟声。

对急诊科的医护人员而言,“忙碌”是他们一年365天,除夕夜也毫不例外。在这里,没有热热闹闹的春晚,没有与家

人欢聚的年夜饭,有的只是抢救患者的忙碌,接诊、陪检、急救、留观、分诊……春节期间,由于冬季气候干燥、空气质量差等原因,患有呼吸道疾病的患者急剧上升,急诊科工作人员比平时更辛苦,所有值班人员都忙得团团转。

作为疾患侦察兵的医技科室,在春节期间开设了假日门诊,前来检查的患者就跟“赶庙会”似的一波接一波,工作人员应

接不暇,常常加班加点。超声科的检查量一直位居前列,春节期间也不例外。每天面对较大的工作量,各科室开足马力,诊室医生有条不紊地忙活着,大家连上厕所这种急事儿也只能抽空解决。

产房里,透着更多的是幸福和喜悦。七天假期里,新郑市人民医院迎来了106个新年宝宝,初一当天就有10个宝宝顺利降生。通讯员 杨莹

新郑市人民医院
People's Hospital of Xinzheng



风采巡礼

打造便捷高效医疗环境 提供安全优质服务

——新郑市人民医院放射科展现新活力

放射科一直以来都是综合医院的传统必备科室,现代放射医学插上了高科技的翅膀,放射科在医疗领域显示出了新的活力,在诊治工作中的地位越来越不可替代。下面就带您走进新郑市人民医院放射科,一览放射科的活力。

放射科主要设备有飞利浦数字化乳腺钼靶机、盘泰 CBCT、飞利浦移动 DR、飞利浦 DR 和岛津多功能数字化胃肠机等。在这里,主要介绍飞利浦数字化乳腺钼靶机,韩国数字化口腔 CBCT(牙科曲面和 CT)及飞利浦移动 DR。

新郑播报 邓春丽 通讯员 高梦琪



韩国盘泰口腔数字化X射线机

妇女之友 飞利浦数字化乳腺钼靶机

飞利浦乳腺 X 射线机 MicroDose SI 填补了新郑市乳腺数字化检查的空白,是新郑市及周边县市最高端的乳腺检查机器,我们称之为“妇女之友”。

它具有创新的摄影方式,以 CT 旋转扫描的方式来实现对乳腺信息的采集。探测器一次扫描即可获得多幅乳腺影

像,排除了像素坏点和图像数据丢失的可能。

同时,检查平台表面采用控温设计,任何时候女性在检查时都不会接触到冰凉的检查平台表面,使女性可以更快放松下来配合检查。整个乳腺检查时间少于 5 分钟,不影响日常工作生活。

口腔卫兵 韩国盘泰口腔数字化 X 射线机

医院斥资百万引进口腔专用锥形束 CT (CBCT),成为我市第一家拥有这种先进设备的医院,被誉为口腔患者的“口腔卫兵”。

种植牙前对牙槽骨的高度、宽度、神经管的位置、植入种植体的长度等准确诊断,必须要 CBCT 检查才能实现,更重要的是可以在电脑上进行模拟种植;牙齿矫正依赖于牙齿的移动和牙槽骨的改建,而 CBCT 可以精确测量和显示牙槽骨的厚度,矫正前后外貌的变化也可以从 CBCT

上准确、直观地反映出来;对于颌骨阻生牙和埋伏牙,可以在拔除牙前确定手术切口的方向,减少盲目性,避免损伤下颌神经。

同时 CBCT 可数字直接成像,曝光时间短、放射剂量低,减少患者的射线吸收量。此外,CBCT 也十分人性化,可以根据患者的性别、年龄、体型选择合适的曝光条件,而且在曝光操作过程中,有声音提示,可以解除患者的恐惧感,使患者在就诊过程中放松心情。

可移动的工作平台 飞利浦移动 DR

随着医疗行业的飞速发展,重症患者、卧床患者如何检查,给医院提出了更高的要求。新郑市人民医院原装进口的飞利浦 DR 幻影系列是飞利浦公司 2015 年最新产品,是一个移动的工作平台,目前是国内医院应用中最先进的数字化 X

射线机之一。它独特的便携式无线探测器和多方向移动检查床为更多不方便患者提供了医疗便利,减少移动痛苦。

“便捷、高效”是新郑市人民医院医技科室的服务宣言,一切从患者需求出发,带给患者更多更好的服务体验,我们一直在努力!