

“立夏”养生 合理运动多吃“苦”

5月5日是立夏,夏天正式来到啦!作为暮春与盛夏的过渡期,立夏前后要格外注意做好身体的调养,为平安度过整个夏天打好基础哟!
新郑播报 邓春丽 整理

立夏这样吃

吃蛋 快速补充营养的首选食物

在民间,有“立夏吃蛋,石头踩烂”的说法,意思是立夏吃蛋,人就会劲头足。鸡蛋相当于一个“微型营养库”,是夏天快速补充身体所需营养成分的首选食物。夏天人们由于大量出汗,体力消耗大,容易疲乏,食欲减退,吃鸡蛋可以快速补充体力,还可以提高自身的抗病能力。

夏天易出现心火旺,还可以吃鸭蛋来缓解。鸭蛋偏凉性且带点腥味,不但可以去心火,还可补充由于出汗较多所丢失的钠盐,恢复体力。

喝绿茶 清热解暑又补水

江西、扬州等地有立夏饮茶的习俗。夏天炎热,经常喝茶,尤其是偏凉性的绿茶,可以让暑气顿消,起到清热解暑、利尿排毒的作用。另外,夏季气温高,人体丢失的水分多,常喝茶可以及时补充水分。

喝粥 顺应胃气

立夏后常因气候燥热而食欲不振,其实这是因为湿热蕴积在内,肠胃缺乏运化动力的反映。胃喜潮湿,因此多吃稀食是顺应胃气的重要方法。早晚喝些大米或薏米粥,体质弱的人还可以增加一些红枣或者生姜。

吃点儿酸 护脾胃

夏季更易发生脾胃不和及脾虚等症状。酸味食物有助于增强脾胃的消化功能,具有健脾的功

效,常吃一些番茄、山楂、猕猴桃等略带酸味的水果,能够敛汗祛湿,有助于生津解渴、健脾消食。同时,护养脾气不能过多食用寒凉食品。

煲汤养阴润燥

春夏交替时节,煲点沙参玉竹排骨汤,每次喝一小碗,嗓子就不会干了。沙参、玉竹是炖汤的百搭食材,在广式靓汤中,这两样食材是必不可少的。沙参有养阴润肺、益胃生津、解热镇痛之效,而玉竹和沙参有异曲同工之妙,都是养阴润燥的“补料”,两者合用,效果更佳。

“三瓜一芽”夏季塑身首选

“三瓜一芽”就是苦瓜、黄瓜、西瓜、绿豆芽。苦瓜里含有苦瓜素,也叫清脂素。在四川有一个地区,当地人大多都很苗条,就与爱吃苦瓜有关。有人可能觉得苦瓜太苦不愿意吃,苦瓜拿清水泡一到两个小时,它的苦味会减弱很多;

黄瓜有助于加速体内脂肪的分解;西瓜是夏天防暑降温最好的水果,还可以利尿,帮助排毒;

绿豆芽在从绿豆发芽成芽时,营养也可以说是“化茧成蝶”,维生素C的含量增加了70%左右,是非常好的减肥美容食品。

立夏这样动

早起花间走 颐养心神

立夏养生要早睡早起,注意养阳,方能较好地保护心血管健康,尤其要避免大汗淋漓,因为汗液过多地流失,伤及体内阳气。

运动可以选在最凉爽的清晨,大家不妨清晨起来在住所附近的林荫、花间处散步。

午睡转眼睛 强效护心

中医认为心主神明,也称“心藏神”。“闭目养神”,其实是在养心,午睡更是如此。午睡的时候如果能在一开始练练转眼球的练习,不但会增加午睡质量,还能有效缓解视疲劳,进而提高下午的工作效率。

具体的方法是双目从左向右转9次,再从右向左转9次,然后紧闭片刻,再迅速睁开眼睛。

晚归梳“五经” 预防心悸

晚上梳头不妨“拿五经”。用五指分别点按人头部中间的督脉,两旁的膀胱经、胆经,左右相加,共5条经脉,所以称之为“拿五经”。回家略作休息以后,梳3~5次,每次不少于3~5分钟,晚上睡前最好再梳3次。

中医认为,头为“诸阳之首”,梳头“拿五经”可以刺激头部的穴位,起到疏通经络、调节神经功能、增强分泌活动、改善血液循环、促进新陈代谢的作用。经常梳头,可使人的面容红润、精神焕发。此外,还能帮助防失眠、眩晕、心悸、中风等。



新郑市人民医院
People's Hospital of Xinzheng



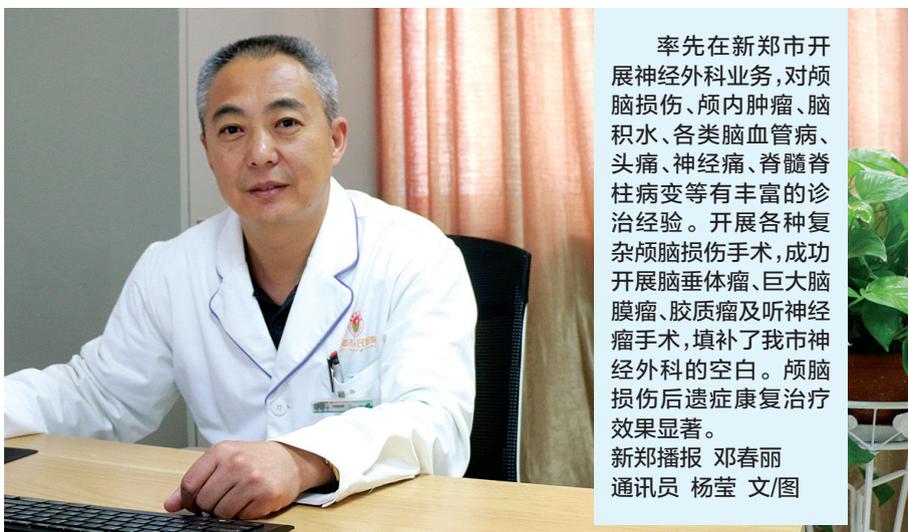
风采巡礼

新郑脑外领域“第一刀”

——新郑市人民医院解放路院区神经外科诊疗中心主任冯国彦



咨询等线上服务
实现预约、查询
新郑市人民医院
关注微信服务号



冯国彦 副主任医师、神经外科诊疗中心主任

率先在新郑市开展神经外科业务,对颅脑损伤、颅内肿瘤、脑积水、各类脑血管病、头痛、神经痛、脊髓脊柱病变等有丰富的诊治经验。开展各种复杂颅脑损伤手术,成功开展脑垂体瘤、巨大脑膜瘤、胶质瘤及听神经瘤手术,填补了我市神经外科的空白。颅脑损伤后遗症康复治疗效果显著。
新郑播报 邓春丽
通讯员 杨莹 文/图

精益求精 攻坚克难

新郑“一把刀”冯国彦引领脑外从新郑最早到领域权威

1985年,新郑市人民医院外科正式成立,是新郑市成立最早的外科学室,经过31年的发展,从一个综合外科逐渐发展分科,于2004年形成现在的神经外科专业。2015年9月8日搬迁至新郑市人民医院新区,正式改名为神经外科,2016年2月18日,新年钟声刚过,神经外科诊疗中心顺利诞生。近年来随着科学技术飞速发展,高、精、新医疗仪器日新月异,神经外科诊疗中心的观念和诊疗技术得到了迅速的发展和更新,手术治疗

技术也更加微创和合理。作为神经外科的掌舵者、领航人——冯国彦,凭借着对专业领域的执着探索,对患者体贴入微的优质服务,使神经外科诊疗中心这艘航母在新郑周边领域全速驶航。33年的临床经验及废寝忘食的专业领域探索,使曾经稚气年轻的他已经无愧于“新郑第一刀”的称号,成为神经外科诊疗中心的灵魂支柱。有冯国彦在的团队便有了一份无形的力量,病人心中也多了一份信任。

医者仁心 厚德至善 术绍岐黄 救死扶伤

德高望重,是大家对冯国彦的评价。工作33年来,冯国彦一直坚守在医生这个岗位上,默默地付出着。几十年来,冯国彦自己也记不清有多少次在深夜被通知即刻到科室抢救危重病人,有多少名病人被他从死亡线上拉回,有多少次废寝忘食地站在手术台上完成一例又一例疑难杂症,记不得有多少锦旗、感谢信被送到科室……在他心中,这只是自己的本职工作而已。他只记得病人需要自己,他什么都可以不在意,唯独不能放下自己的病人,患者都信任冯国彦,不单单是因为他有着高超的专业技

能,更是因为他真的做到了一切以病人为中心,真正做到了面对病人无怨无悔。

对于冯国彦来说医务工作是他钟爱一生的事业,在他心中,医治病人是实现自我价值的过程。无论工作有多忙多累,他从不抱怨。在科室,冯国彦是医患沟通的高手,一句简单的问候,亲切的话语,无形间就拉近了与患者的距离,谦虚温和的他总是那么容易走进患者的心里。他常说:“医疗服务无止境,我们要不断改善服务态度,用一颗大度、宽广的胸怀来包容和服务好咱的病人。”

不遗余力传帮带 创新钻研筑新高

对于医学界来说,传帮带显得尤为重要,没有老一辈的谆谆教导手把手带教,青年医师很难快速成长起来。比起内科,外科医生的成长更需要持久的历练,更需要刻苦学习、积累知识、练好基本功,更需要在专业领域中不断地磨练自己。所以,冯国彦率先垂范,做好科室的梯队建设。神外现已经形成以冯国彦为首,马红军为神经外科主任,田占伟为血管组主任,周维坚为功能组主任,张纛为护理组主任的20人铁三角梯队。该诊疗中心现拥有床位53张,其中神经外科重症监护室床位9张,科内拥有目前最先进蔡司S88神经外科显微镜、开颅动力系统、一拖六心电监护仪、无创颅内压监测仪等高精设备,为疾病的诊治及医疗工作的顺利开展保驾护航。神外团队更是凭借

扎实的诊疗技术开展了动脉瘤夹闭术、功能神经外科癫痫病灶切除术高难度手术、高血压脑出血的外科治疗、个性化的脑外伤康复治疗、显微镜下各类脑部肿瘤手术等。强大的专业团队、雄厚的技术力量,让神经外科诊疗中心成为新郑市当之无愧的脑外科龙头科室。

谈及未来发展,冯国彦说道:肩负重任,任重道远!作为诊疗中心主任,一是要当好拐杖,给中心成员提供帮助和支持;二是要当好梯子,给年轻人提供更多的成长空间;三是要当好一个舵手,把握好神经外科诊疗中心的发展方向,做好上联下达,加强与相关科室的合作,尤其与联系最为紧密的神经内科诊疗中心建立协作关系,挖掘共同诊疗范畴的潜力,向脑科院中院进发。

冯国彦联系电话:13598857086

冯国彦坐诊时间及地点:周一全天(外科9诊室)

周三全天(门诊特需5诊室)

周五全天(外科9诊室)