

大暑是全年温度最高、阳气最盛的时节,此时人体气血运行和心脏功能都旺盛。而气候的炎热及酷暑多雨,也往往让老人、儿童和体虚气弱者难以承受,极易导致中暑。如何在如此燥热的天气下健康养生呢?来看看小编的一些建议。  
新郑播报 邓春丽 整理

### 巧用芳香植物消暑

大暑正值“中伏”前后,是一年中气温最高的时候。这个时候往往心气容易亏耗,易出现头晕、心悸、胸闷、注意力不集中、大量出汗等症状。要化解这些症状,最好的方法是合理安排工作,注意劳逸结合;避免在烈日下暴晒;注意室内降温;保证充足的睡眠。

如果已经感觉到头晕了,也可以用芳香型植物来缓解头晕。比如新鲜的藿香叶、薄荷叶、佩兰等,用来煮汤或熬粥。但要注意不能过度,也不能将其作为治疗疾病的方法。而且藿香和薄荷均不宜久煎,最好在粥、汤煲好前几分钟放入即可。

### 度夏莫让“情绪中暑”

大暑时节高温酷热,人们易动“肝火”,会产生心烦意乱、无精打采、思维紊乱、食欲不振、急躁焦虑等异常行为,这是“情绪中暑”所引起的。大暑养生要注意心态宜清静,越是天热越要“心静”,以避免不良刺激。专家提醒,有心脑血管疾病的人一定要避免生气、着急等极端情绪,应尽量做到“心静自然凉”。

# 大暑时节 养生7妙招



### 趁暑化湿“冬病夏治”

阳气最盛的时节,养生保健中常有“冬病夏治”的说法。专家称,暑天阳气旺盛,治病就是通过艾灸等方式,利用补充阳气来达到疗养的

效果。通常情况下,那些冬天容易患的疾病也就是阳虚证的疾病是可以“冬病夏治”的。比如慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘、腹泻、风

湿等阳虚症疾病,有上述慢性病的人可以利用好大暑这个时节治病。若是一些体质热的慢性病人,就不适合用这种方式来治疗了。

### 多饮暖水有益消暑

夏季养生,水也是人体内十分重要、不可缺少的健身益寿之物。俗话说“人是水浇成的”,这话不无道理。水占人体重量的70%

左右,传统消暑的养生方法十分推崇饮用白开水。不过需要提醒的是,为了解渴有人一次性饮水过多,殊不知这样会增加心脏负担,使

血液浓度快速下降,甚至出现心慌、气短、出虚汗等现象。所以,炎热季节,渴极了应先喝少量的水,停一会儿再喝。

### 药食同粥补气消暑

李时珍认为,“粥与肠胃相得,最为饮食之妙”。医学界也公认,粥能补益阴液、生发胃津、健脾胃、补虚损,最宜养人。大暑时节,典型的“度暑粥”可以选择绿豆百合粥、西瓜翠衣粥、薏米小豆粥,这些食材都具有补气消暑、健脾养胃的功效,可以帮助大家安度盛夏。

另外,大暑喝粥,还可以放一些拇指淮山、茯苓等药材,祛湿效果会更好。

### 桑拿天健身宜散步

大暑时节天气往往闷热、潮湿,人体感觉热,但即使大汗淋漓也不能解热,很容易中暑。因此大暑养生首先要避开“桑拿天”,闷热天气尽量少出门、少活动,即使出门也不能长时间暴露在露天环境中。为了让体内的湿气散发出来,应尽量在早晚温度稍低时进行散步等强度不大的活动。中老年人,更应在盛夏高温中避免体力消耗过大的运动项目,比如慢跑、器械运动等。

### 起居避开“穿堂风”

大暑时节,睡眠也要充足,不可在过于困乏时才睡,应当在微感乏累之时便开始入睡。不可露宿,室温要适宜,不可过凉或过热,房中也不可有对流的空气,即所谓的“穿堂风”。早晨醒来,可先在床上做一些保健的气功,如熨眼、叩齿、鸣天鼓等,再下床活动。

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



风采巡礼

## 辉煌篇章一甲子 放疗事业开新篇

### 新郑市人民医院隆重举行放射治疗直线加速器开机典礼



关注微信服务号  
新郑市人民医院  
实现预约、查询、  
咨询等线上服务



辉煌篇章一甲子,放疗事业开新篇。7月19日上午,新郑市人民医院隆重举行放射治疗直线加速器开机典礼,新郑市副市长缙云峰,郑州市卫计委调研员朱仙霞,新郑市卫计委副主任毛保卫、高瑞敏,河南省放疗专业委员会主委、省肿瘤医院放疗中心主任王建华,中原华信商贸集团总裁周治平,中原华信商贸集团医疗养老(子)集团董事长赵剑英携各子单位班子成员及省级放疗专家及医疗同仁共500余人,参加开机盛典。  
新郑播报 邓春丽  
通讯员 杨莹 文/图

### 引入直线加速器 造福肿瘤患者

据悉,为更好地掌握这项先进技术的功能和优势,造福广大肿瘤患者,开机仪式前,新郑市人民医院邀请专家进行学术讲座。河南省放疗专业委员会主委、省肿瘤医院放疗中心主任王建华教授讲授了《肿瘤发病现状》,河南省放疗专业委员会主委、安阳市肿瘤医院放疗科主任郑安平教授讲授了《肿瘤防治漫谈》,新郑市人民医院特聘专家刘震主任为大

家介绍了《直线加速器新技术临床应用及肿瘤血液中心》,专家们深入浅出地讲解了肿瘤精确放疗的相关知识、现代肿瘤防治最前沿的医疗动态,精彩的演讲引来阵阵热烈的掌声。

当天上午10点半,在该院三楼第一会议室,开机典礼正式举行。会议由华信儿童医院院长赵丽霞主持。新郑市人民医院解放路院区院长李丽介绍了该院目前整体状况及直线加

速器项目概况,并表示直线加速器的正式投入使用,将为新郑市人民医院肿瘤临床治疗工作的顺利开展提供更加坚实的保障。中原华信商贸集团总裁周治平在致辞中表示,新一代直线加速器的引入,是华信集团致力于服务社会、造福百姓的又一创举,希望直线加速器的引入真正能起到提高新郑市肿瘤疾病防治水平的作用,为发展新郑地区医疗卫生事业作出新的贡献。

### 放疗事业开新篇 填补新郑空白

王建华教授说此举是基层医疗的又一幸事、又一喜事,是新郑市人民医院为保障新郑市群众健康办的一件实事。

新郑市副市长缙云峰在讲话中称,医疗卫生事业直接关系到人民群众的身体健康,是建设幸福轩辕的重要内容之一。此次引进的新一代直线加速器,给广大肿瘤患者带来了福音。它的引入无疑是轩辕大地卫

生事业发展史上一个新的里程碑,更是一项惠及子孙的“民心工程”。

据了解,新郑市人民医院创建于1952年,建院64年来,该院秉承博学求精、厚德至善的医学精神,励精图治、辛勤耕耘,发展成为功能齐全、服务一流,集医疗、预防保健、教学科研于一体的二级甲等综合性医院,被评为国家“爱婴医院”、新郑市卫生系统先进集体,为新

郑市及周边地区医疗卫生事业的发展作出了突出贡献,受到了人民群众的广泛赞誉。该设备的引进,是新郑市肿瘤治疗进一步发展的里程碑,不仅填补了新郑市一项技术空白,更使该院肿瘤疾病的治疗手段更加完善、全面,通过多元化个体化的综合治疗,提高患者的生存率及生活质量。同时,解决了新郑肿瘤患者外出转诊就医的种种困难。

