

“百草回生,百病易发” 10招教你过一个不得病的春天

做好10件事,远离春季病

春季是万物生发的季节,天气时冷时热,加上细菌活跃,一些不适症状很容易找上门。所谓“百草回生,百病易发”,很多人容易出现感冒、流鼻涕、鼻塞、乏力等症状,堪称各种疾病的高发季节。在春夏秋冬四季之中,春季的气温、气压、气流、水汽湿度等气象要素的变化多端,影响人体免疫功能,导致各种不适。

新郑时报 邓春丽

从中医的角度讲,早在《黄帝内经》中就有了“风为百病之长”的记载,清明节气以前气温变化较大,这段时间人体最容易受到风邪的侵袭,导致心血管疾病、流感、呼吸道疾病、过敏性疾病、眼病等诸多疾病在春季高发、多发、复发。

寒冷季节阳气闭存于体内,加之人们习惯冬季进补,饮食又以烧烤、涮品为多,致使肠胃内热蕴积,易发生大便秘结,引发肛肠疾病。立春以后,虽然天气开始变暖,但是相比还是偏冷偏寒,很容易引发胃肠道疾病或者胃病复发。

1.勤开窗

通风最简单的消毒方法

开窗通风是最简单的居室消毒方法!

两个时间千万别开窗:日出前后与傍晚,是两个污染高峰。

开窗时间:上午 9~11 时或下午 2~4 时

开窗时长:10~20 分钟

2.多喝蔬果汤

能增强免疫力

配方如下:10 颗红枣,红枣中含有大量抗过敏物质环磷酸腺苷,且补气补血,尤其对女性特别好。高维 C 果蔬,根据自己喜好搭配各种食材,最好是选择维生素 C 含量相对较高的,如绿叶蔬菜、橙子、苹果、草莓等。不但能够加强免疫,新鲜果蔬还有助清除秋冬积热。

3.戴口罩

防止过敏,减少沙尘刺激

别小看巴掌大的口罩,它不仅以防沙尘,还可以预防流感

和过敏,减少沙尘刺激。

4.勤洗手

防治传染病

由于春季空气干燥,加上风多、风大,花粉、飞絮的扩散量也大,很容易诱发过敏性哮喘、皮炎、结膜炎及鼻炎等疾病,回家后赶紧洗脸、洗手,洗脸时最好用清水把鼻腔也清洗一下。

5.淡盐水漱口

杀菌,增强抵抗力

每天用淡盐水漱口,因为口腔、鼻腔内细菌增多,抵抗力下降,尤其是老人,易引起肺部感染。

6.转眼球

疏通眼睛中的络脉

春季眼病最容易发作,比较见效且方便的保健方法就是“眨眼”,或者眼球顺时针逆时针轮流转一转。转睛是自古以来就有的养眼方法,古人认为这样可以疏通眼睛中的络脉,化除“瘀滞”。

7.晒太阳

去百毒防抑郁

阳气充足,会冲击体内的病灶,将病邪赶出体外,而如果阳气不足或是阳气受到压抑,各种病征就会卷土重来。有一个好办法可以养阳去百毒,那就是多晒太阳。

上午 10 时前、下午 3 时后晒最佳,此时紫外线偏低,阳光较柔和,晒 1 至 2 小时,可以多晒晒背部,因为背部有一条不可忽视的经络——督脉。

8.多喝凉白开

清除积热

春瘟是中医瘟疫的一种,多是由于体内积攒的火气太大,一旦爆发,往往来势猛,传播快。给春瘟败火,最主要的是不能让火气捂在内里散不出,应该及时清除体内积热。

凉白开也是祛火药。水在古代中医药文献中是以药物的身份出现的。

9.饮食要素鲜

防体内积热

要“素”,防体内积热,饮食上一定要清淡素雅,品种要“素”,不要大鱼大肉。要“鲜”可以适当选吃时令菜,如荠菜、芹菜、莴笋等。对蛋白的补充可以通过豆腐、豆芽等植物蛋白来替代。少食用“发”的食品如笋、鸡等。内火过盛的人尽量避开羊肉、麻辣火锅以及辣椒等大辛大热食品。

10.快步走

排冬湿邪

机体生发的阳春,积攒了一冬的脂肪、痰湿和毒素却因“封存”在体内难以排泄,令体内湿邪加重,常常感觉疲乏沉滞。因此,排毒消脂成为春季当务之急。

当然还是首推老项目——快步走,简简单单的走路就能甩掉一身赘肉。

“让病人方便、让病人放心”

新郑市人民医院优质服务举措有奖征集活动开始啦

新郑市人民医院解放路院区于 2015 年 9 月份搬迁,运行一年半以来,致力于为病人打造更优质、更满意的服务。2017 年 1 月,该院推出“让病人方便、让病人放心”系列活动,旨在进一步优化就诊流程、改进医疗服务质量。

现面向全院员工、病友、亲属及新郑市民举行“让病人方便、让病人放心”的优质服务举措有奖征集活动,欢迎大家踊跃参加!

活动要求:

1.活动主题:

让病人方便、让病人放心

2.参与方式:

①微信留言:关注微信公众号“新郑市人民医院”,回复“征集令”,根据推送在文章下方点击“写留言”给我们。

②邮件投递:zxsrmyynbxx@163.com

③电话直拨:0371-62693486 (24 小时办公电话)

④文字资料上报:新郑市人民医院解放路院区门诊四楼党政办

3.活动奖励:

一经采用,该院将送出相应的奖金或礼品(价值 200~600 元)。活动结束后获奖者名单公示在官方微信及网站,请继续关注!

4.举例说明:

①xx 村是有 500 户的大村,建议乡镇免费接送车在此增加站点;

②为了方便就诊者,门诊大厅应该配免费充电设备;

活动时间:

2月1日~3月31日



5招教你预防H7N9禽流感

据新郑市疾控中心副主任李伟青介绍,人感染 H7N9 禽流感是一种急性呼吸道传染病,发病急,病程进展快,一般表现为发热、咳嗽、流涕、少痰,会伴有头痛、肌肉酸痛和全身不适。重症患者病情发展迅速,呈重症肺炎表现,体温大多持续在 39℃ 以上,伴有血痰和呼吸困难等。

那么,在日常生活中,该如何预防禽流感呢?

1.开窗通风,无论是在办公室还是家里,都要注意加强室内空气流通,勤开窗,开窗换气 30 分钟,每天 1~2 次。

2.勤洗手,无论是饭前便后,还是待人接物后,特别是在接触禽、蛋等东西后,一定要用消毒液、洗手液,五指交叉,流动水洗手。不要用不干净的手触摸眼鼻。

3.掩面而嚏,无论是在公共场所,还是在家中密闭空间,当要打喷嚏、咳嗽时,要用

纸巾或手帕掩住口鼻,以免通过飞沫传播病菌。

4.戴口罩,如果要外出,去人员密集的公共场所,戴上口罩还是有一定的预防病毒传染的作用。对于某些特殊人群,需要清理死禽或者禽类粪便,则强烈建议卫生手套以及口罩后处理。

5.煮熟煮透,高温烹食, H7N9 禽流感对外界环境抵抗力不强,100℃ 的高温一分钟便可消灭。因此,对煮食禽蛋类食品,一定要 100℃ 的高温烹调数分钟后才能食用,不要吃半生不熟的鸡、鸭、鹅及鸡蛋等。处理生肉和熟肉的砧板、刀具及器皿要分开使用,避免混用。

发热咳嗽早就医:如出现高烧、咳嗽、呼吸困难等症状,特别是接触禽鸟后出现上述症状,应尽快就医,并佩戴口罩,在医生指导下治疗和用药。

新郑时报 邓春丽

热饺子送进病房 医院过年也温暖

“没想到在医院也能吃上饺子,让我们这些不能回家过年的人一样感受到年味。”除夕夜,在新郑市人民医院心内院中院一病区住院的张奶奶,收到了医院送来的热腾腾饺子。“在这里住着放心,护士们贴心。”张奶奶吃着饺子满脸笑容地说。

新郑市人民医院解放路院区副院长赵丽霞介绍说,除夕夜一共煮了 700 多份水饺,当晚住院病人及值班医护人员均有一份,“饺子分队”所到之处,都是喜气洋洋的欢乐气氛。据了解,除夕夜为住院患者送饺子一直都是该院的传统。 新郑时报 邓春丽

