



每年3月8日为国际妇女节,相约亲朋好友一起聚聚是在所难免,然而,与在这一天里“恶补”,不如从日常生活开始,真正学会爱护自己,5种必不可少的营养物质能让你忘却年龄。新郑时报 邓春丽

妇女节要快乐,也要健康 5种营养物质让你美美哒

适当补充糖分和碳水化合物

作为最基本的营养成分,糖分和碳水化合物是体能的主要来源。人们所有器官的运行,尤其是大脑,都需要消耗糖分。

每天50%~55%的体能补充都要依靠糖分。最为有利的是复合糖(“慢吸收糖”),因为它不会很快被身体消耗,可以长时间补

充能量。以下食品都含有丰富的复合糖:面点、米饭、面包、干菜,不过,没有必要每餐都食用,一天一次就足够了。

别忘了维生素C

维生素C的抗疲劳功效是众所周知的。此外,它还有助于增强免疫功能(抵抗病毒入侵)。猕猴桃、柑橘类水果(如橙、柠檬、

柚子)、红色水果(如草莓、覆盆子)、色彩鲜艳的蔬菜(如白菜、西红柿、青椒等)都含有大量的维生素C。大脑正常工作需要多种维

生素和矿物质,B族维生素和维生素C对于维持人体的智力和体力尤为重要,每天保证要吃一两个水果、500克的蔬菜。

铁的吸收不容忽视

许多女性都不喜欢吃红肉(牛肉、羊肉等),然而,红肉所含的铁是红细胞的基本成分,可以保证向身体的所有器官供氧。

缺铁会导致贫血,表现为极度疲乏。铁的最好来源是血肠、肝、红肉类、乳鸽等。在进行体力(远足、打网球等)和脑力活动之

后,可以嚼一些干果或果干等,能快速补充体力。所以应常在书包里放一些杏干、杏仁或榛子等,以备不时之需。

牛奶很重要

每餐最好至少要食用一种乳制品。牛奶可以提供丰富的钙,而钙则是强健骨骼的重要元素。失眠的时候,喝一杯温热的牛奶:它的色氨酸可以促进形成5-羟色胺,这种物

质可以协助大脑调节睡眠。奶制品能够为你提供蛋白质、维生素和钙质,而且不会含有太高的脂肪。另外,失眠的时候,每天晚上睡觉前半小时喝一杯温热的牛奶,有助于睡眠。

补充水分要规律

水对于维持体内平衡非常重要,它可以运输营养成分、矿物质和维生素,促进体内交换,保证体内垃圾的排泄……所有缺水的症状(不仅仅是在酷暑

季节),表现为体能削弱、体力恢复能力下降,因而疲劳增加。为此每天至少需要饮用1.5升水,少量多次饮用,不要等到口渴时才喝。

让病人放心 让病人方便

新郑市人民医院解放路院区多部门开展创新服务

为落实中原华信民生医疗集团“让病人放心 让病人方便”服务提升活动,新郑市人民医院解放路院区护理部、门诊办等纷纷展开行动,在创新的基础上,方便患者,让病人放心,推出各项举措,让病人方便。2月27日,护理部在院三楼第二会议室做阶段性总结,现场为大家展示科室创新服务举措。



一杯热茶 一个二维码 于细节处彰显关怀

VIP产科,通过录制视频、制作PPT,为患者讲解电动床使用方法,宣传讲解健康知识,介绍医院环境等,并且在各个病房多媒体上循环播出;同时,为了方便产妇办理出院,VIP产科特为产妇制作多种报销方式的出院流程图,极大减少产妇家属来回奔波,缩短办理出院手续的时间;而产科病房为减少产妇颈椎和腰椎的损伤特提供哺乳枕,为宝妈提供方便;这些便民举措,得到产妇和家属的一致好评。

一杯热乎乎的花茶,舒缓住院病人惆怅的内心,从细节处彰显关怀。神经内科诊疗中心五病区的护理团队在天气干燥时,为患者提供菊花茶、栀子茶等。一张小小的名片让我们知道一个人的基本信息,但是在信息化时代,它却缺少了灵活性和及时性。心血管院中院四病区医生的名片别具一格,他们的个人微信二维码印制在名片的正面,方便患者随时咨询各种医疗信息和健康知识。

便民服务袋 为孩子理发 便民惠民暖人心

住院期间的就诊卡、检验单、交款收据、医保卡、新农村合作医疗本、身份证……是否生怕手上的这些重要票据丢失呢?心血管院中院的护士解除你的担忧,一个可以反复使用的便民服务袋,方便患者收纳各种票据。普外诊疗中心一病区考虑到小孩、老人等输液扎针时的多种不定因素,特为患者准备静脉输液手固定板,避免多次扎针,减少疼痛。呼吸内一科则针对慢阻肺患者免费发放气球,锻炼患者肺活量,促进肺康复;在发放的气球上同时印制科室地址,主任、护士长联系方式,方便患者直接性的联系医生;护士长更是为输液瓶装上报警器,保障病人输液中的安全,减少陪护压力,避免药液浪费。

心为孩子理发,为老人剃胡须。骨科诊疗中心三病区护理人员针对科室骨折患者制作下肢抬高垫、踝骨垫、翻身垫等,方便行动不便的患者。还有神经内科诊疗中心一病区特为烦躁病人准备的乒乓球拍式的约束袋。肾内内分泌病区为病人提供饮食指导,制作的食物卡片。手术室患者用灌水的乳胶手套支撑手术患者受压部位,防止压疮。临床科室为患者提供便民服务箱,增加便民服务样品,如老花镜、吸管、充电器等。

据了解,以上方便病人的创新举措将在该院各临床科室、门诊、医技科室进行推广,便民、为民一直是新郑市人民医院的宗旨,院区将在“让病人方便 让病人放心”的道路上不断前行,继续创新,便民惠民。

小儿康复科护理人员更是自费购买剃须刀和儿童理发器,贴

新郑时报 邓春丽 通讯员 杨东红

