

芒种养生:饮食清淡 消暑祛湿

宜健脾祛湿

调理脾胃是“芒种”节气的一个养生要点。进入“芒种”，雨水多，天气热且潮湿，让很多人烦恼焦躁、食欲下降，再加上夏天贪食冷饮，会使胃黏膜快速收缩，甚至导致胃肠痉挛，引发疼痛、腹胀、腹泻，伤脾伤胃。

《内经》称：“诸湿肿满，皆属于脾。”中医认为，四肢沉重、容易疲劳、失眠、食欲下降、恶心、头晕等问题都跟体内湿气瘀堵有关，属于脾失健运，需要在湿气刚开始时消灭掉。脾主运湿，脾胃功能好，就能把多余的湿气运化出去。所以，此时养生的重点就应该放在健脾祛湿上。

避开阳光直射

俗话说：“春困、秋乏、夏打盹。”“夏打盹”在医学上也称之为“夏季倦怠症”，是由于夏季炎热，温度过高，使人体大量排汗，而钾元素随汗液大量排出，又得不到及时补充，导致人们倦怠疲劳、精神不振。要使自己的精神保持轻松、愉快的状态，最好午睡一会儿，适当地接受阳光照射，以顺应阳气的充盛，利于气血的运行，振奋精神。千万要注意，一定要避开太阳直射，注意防暑。

6月5日，正值中国农历芒种节气。芒种是夏季的第三个节气，表示仲夏时节的正式开始。芒种过后，气温升高、湿度增加，人体内的汗液无法通畅散发出来，会感到四肢困倦、萎靡不振，免疫力减弱，加之蚊虫滋生，容易传染疾病，因此，农历五月又被称为“百毒之月”。过好“百毒之月”要做好以下几点。新郑时报 邓春丽

睡前泡脚疏通经络

夏天易患感冒，中医称为“热伤风”。其常见症状为流涕、鼻塞、打喷嚏，有时还出现发热、头痛等，有的患

者还会出现呕吐、腹泻症状。睡前使用艾草泡脚，疏通经络，活血化瘀，使全身得到更好的休息。

常洗澡，勤换衣衫

芒种过后，午时天热，人易出汗，衣衫要勤洗勤换。为避免中暑，要常洗澡，使“阳热”易于发泄。但在大汗时不要立

即洗澡，民谚有“汗出不见湿”之说，若“汗出见湿，乃生痤疮”，出汗的时候立刻洗澡容易使外感邪气侵袭人体，导致疾病。

禁睡地板及室外露宿

中医认为，在冬季常发的病，在夏天就必须注意与这些致病因素相关的生活习惯和行为。各类关节痛及肢体麻木等

疾病的患者在夏天最好不要穿短衣裤、不要洗冷水浴或游泳，禁睡地板以及在室外露宿，避免风寒湿气流伏于经络之中。

饮食清淡忌辛辣

饮食应以清淡、易消化、富含维生素为主，尽量少吃大鱼大肉或油腻辛辣食物。在果蔬中，尤其推崇“瓜族”，如苦瓜、

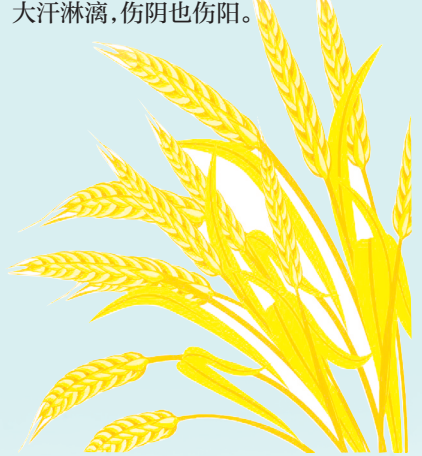
青瓜、冬瓜、西瓜等。夏季还有很多水分充足、营养丰富的诱人水果。但需注意的是，在水果入口前，最重要的是清洗。

合理休息减少熬夜

芒种节气过后，气温将持续升高，湿度也会增大。随着夏季真正到来，血压也会出现一些明显波动，高血压患者应根据自身情况和医生意见及时调整药量。对于心脏病患者来说，要注意休息，减少熬夜，缓解工作，避免过分紧张，可有效减少心脏病病情波动。

多饮茶多运动

夏季人体新陈代谢旺盛，汗易外泄，易耗气伤津，故多饮茶。夏季平心静气重养心，切忌心神过度激动，尤其是过于喜悦，这样会伤害心神。此时可多参与一些户外活动，如下棋、书法、钓鱼等怡养性情，也可晨练，以散步、慢跑、打太极拳等为宜，不宜做过于剧烈的运动，避免大汗淋漓，伤阴也伤阳。



新郑市人民医院解放路院区内镜中心设备先进、诊疗种类多 男子胃中打火机被成功取出

近日，新郑市人民医院解放路院区内镜中心成功为一患者取出胃内异物打火机，解除了患者痛苦。
新郑时报 邓春丽
通讯员 杨东红 文/图



内镜中心



奥林巴斯260内镜系统



奥林巴斯V70内镜系统

设施先进 年内镜诊疗数 愈5000例次

新郑市人民医院内镜中心是以消化内镜检查及内镜下微创治疗相结合的科室。拥有专职医护人员10余人，其中主治医师2名，住院医师3名和麻醉医师等；中心开放检查间5间，拥有先进的一体化内镜洗消设备2套；拥有3套世界先进的奥林巴斯260系列内镜系统，配备麻醉机、监护仪、高频电氩气刀等各种治疗仪器。年内镜诊疗数愈5000例次，已成为新郑市设施先进、年内镜诊疗人数较多、开展内镜诊疗种类较多的内镜诊疗单元。

随着内镜技术的发展，消化内镜已不仅仅局限于疾病的诊断和筛查，在内镜治疗方面对一些外科适应症已有了无可比拟的优势。例如，用胃镜取食管异物（如骨头、鱼刺等）、胃异物，花钱少，避免住院开刀手术之苦。胃镜下治疗上消化道出血迅速、有效、彻底，大大降低住院费用，并能及时挽救病人生命。内镜下电切息肉花费少，无任何痛苦。现阶段，消化内镜下的手术已广泛开展，内镜下的黏膜切除、黏膜剥离、隧道内镜已非常成熟，为广大消化道患者提供了更为符合自身的治疗方案。

妙手取物 成功为众多患者顺利取出异物

据该院内镜中心主任姜伟峰介绍，该患者来新郑市人民医院就诊后，立即为他做了腹部X线检查，明确了打火机的具体位置在胃窦部。由于打火机形状较宽、质地硬、表面光滑，增加取出异物的难度，在通过胃部贲门、食管及咽喉部时易造成擦伤。姜伟峰组织内镜中心医务人员认真分析后，在充分考虑异物所在位置及术前的综合评估下，通过同类型物体取出模拟，术中通过异物钳将异物拉入保护套内，平行消化道取出异物，减少了对黏膜的损伤。

在内镜中心医护人员的默契配合下，姜伟峰以娴熟的内镜操作技术，20分钟后，将带有血丝的打火机顺利取出。望着取出的打火机，该男子使劲摇头，一脸苦笑地告诉医生，今后决不再干这种蠢事了，自吞下打火机起，实在太难熬了。据悉，该男子与朋友起争执，才干了这件傻事。

据了解，今年以来，该院内镜中心已成功为多名患者顺利取出食管及胃内鱼刺、鸡骨、枣核儿、塑料勺子、硬币等异物，及时有效地为患者解除了痛苦。姜伟峰

也提醒广大市民，要让婴幼儿远离硬币、纽扣、花生、大豆等硬物，否则一旦吞下，就有可能让食道出现化脓、感染，严重的可能会划伤食道甚至主动脉，造成大出血。一旦卡在气管则更危险，很容易造成窒息。同时，婴幼儿嘴里有食物的时候切记不能和他说话、打闹，情绪突然波动很容易让食物误入气管。一旦误吞鱼刺、骨头、尖锐金属等异物，应及时到医院就诊，切忌用饭团、馒头或醋等强行下咽，以免加重损伤。