

初夏养生很重要 这些方法要知道

从小满开始,意味着全国开始进入夏季,南北温差减少,降雨会增多。

初夏养生三要点

- 一、睡眠忌贪凉
- 小满过后,气温开始升高,天气较热。但要注意降雨增多、早晚温差大等气候特征,晚上睡觉的时候不要贪凉,避免被感冒君看上。
- 同时睡觉贪凉也容易引发风湿、湿性皮肤病等疾病。
- 夏季,可以适当增加午睡的时间,以保持精力充沛。
- 二、健脾祛湿
- 中医里有个词叫“暑多挟湿”,意思是说初夏的“热”加上降雨的“湿”,会联手侵犯人体健康,大多表现为乏力、困倦、食欲不好、胸闷、恶心等症状。
- 初夏时节防“湿邪”,说的就是雨水多、天气闷热潮湿。
- 这时我们的脾脏“喜燥恶湿”,受“湿邪”的影响最大。饮食上要健脾化湿,多吃些清利湿热、养阴的食物。
- 三、清淡饮食
- 夏天不宜吃太多油腻、上火的食物(平时也不要多吃),否则易引起痤疮、口腔溃疡、便秘等问题。
- 初夏时节,建议多吃如南瓜、绿豆芽、苦瓜、青瓜、燕麦等清利湿热的食物。
- 尽量少吃如牛肉、羊肉、海鲜、韭菜、生葱、生蒜、动物脂肪等生湿助湿的食物。

初夏养生食物

- 苦瓜(降火)
- 说到夏日解暑的珍宝,大家是否都会想起西瓜?
- 其实,从理论上来说最开胃爽口、祛暑清心的瓜类食物却是苦瓜。“苦味清热”“苦味健胃”等说法从我国古代就一直流传至今。苦瓜除了清热防暑外,它的微苦味道会刺激人体唾液、胃液分泌,从而增加食欲。
- 莲子(养心)
- 夏季来了,养生先养心,养心少不了莲子——除了含蛋白质和多种维生素外,还富含磷、钙、铁等矿物质。莲子的主要功效是养心健脾、清热降火、降血压、促进睡眠。莲子心虽然味极苦,但有显著的强心作用,能扩张外周血管,帮助稳定血压。此

- 外,莲心还有很好的祛心火的功效,可以治疗口舌生疮,并有助于睡眠。
- 豌豆(清肠)
- 夏天易疲劳,天气热又不想运动,容易导致肠道中“堆积物”增多,所以要及时地清理肠道,这对健康来说是很必要的。这时候就要吃点豌豆来帮帮忙,其主要功效是通利大肠、排毒解毒、治疗便秘。豌豆富含优质蛋白,帮助提高大家的抵抗力和康复力。此外,还富含粗纤维,能促进大肠蠕动,保持大便顺畅,起到清洁大肠的作用。注意,对于脾胃功能较弱、受损的小伙伴来说,粗纤维反而会增加其负担哦。
- 橙子(补钾)
- 论夏日之最,要说是“出汗”最多

- 估计不会有异议吧?出汗多了,我们身体流失的钾离子也增多,就容易造成低血钾现象——倦怠无力、头昏头痛、食欲不振等。这时吃上一个橙子,富含维生素C,还含大量的钾元素。澳大利亚科学家的最新研究成果指出,每天吃一个橙子,可以使口腔、食道和胃的癌症发生率减少一半。不过,有“橘子病”“胡萝卜素血症”的小伙伴,就不要吃橙子了。
- 薏米(祛湿)
- 薏米的营养价值很高,被誉为“世界禾本科植物之王”。它的主要功效是利水消肿、健脾祛湿、舒筋除痹、清热排脓。把薏米和同样有着健脾止泻、利水消肿的红豆放在一起食用,利尿祛湿的效果还能翻倍。

两道快手养生菜,赶走初夏小毛病

- 一、苦瓜黄豆排骨汤
- 炎炎夏日,多喝点汤水准没错。这个汤气味甘苦、清润,有消暑除热、明目解毒的功效,非常适合这个时节喝。
- 准备食材
- 主料:苦瓜1根、排骨1条、黄豆适量。辅料:姜、盐适量。
- 制作步骤
- 黄豆洗净,清水泡2小时备用;排骨洗净切块,焯水后用冷水冲洗

- 一下备用;苦瓜洗净去瓤切条,姜拍好备用。锅中放入黄豆、排骨和姜,加适量清水,盖上盖子大火烧开后转小火煮40~60分钟。打开盖,撇走浮油,加入苦瓜,小火再煮15~20分钟,调味即可。
- 二、薏米红豆莲子粥
- 薏米、红豆、莲子,用来煲粥、煮糖水(甜品)都可以。在夏天食用,既

- 养生又美颜护肤。
- 准备食材
- 主料:莲子10颗、薏米25克、红豆15克。
- 辅料:糖或代糖。
- 制作步骤
- 材料用水洗净,泡上半小时。锅中加适量水烧开,加入莲子、红豆、薏米,大火煮半小时,转中火煮半小时;用勺子搅拌,煮出黏稠感,调味即可。

新郑市人民医院举行卒中防治中心启动仪式



本报讯 5月10日,新郑市人民医院举行卒中防治中心启动仪式。

河南省卒中学会何远宏,国家卫计委脑卒中防治专家委员会委员、周口市中心医院神经内科夏磊,新郑市卫健委副主任毛保卫,新郑市人民医院解放路院区院长贾朝京等参加此次启动仪式。

记者 杨宜锦
新郑时报 李显文 文/图

卒中防治中心的成立,提升卒中诊治水平

启动仪式上,贾朝京与郭店镇卫生院、新建路社区卫生服务中心分别签订合作协议。与会领导一起开启启动球。

新郑市人民医院作为二级甲等综合医院,近年来通过全体医务人员的共同努力,医院面貌焕然一新、学科建设逐步齐全、技术水平不断提升。而卒中防治中心建设的启动,标志着医院对脑卒中患者的防治工作将走向村、乡、市一体化的科学、规范的发展阶段。

据悉,卒中防治中心启动后,将由急诊医学科、神经内科、神经外科、康复医学科、医学影像科、检验科、信息科等多科室联合协作,采用快速、标准化的诊断方案,为卒中患者提供更准确、更快速的绿色诊疗通道,实现从患者发病、120转运到入院后影像检查、紧急抢救等过程无缝对接,第一时间建立起患者生命绿色通道。同时,通过卒中防治中心的成立和创新的整合模式建设,提升卒中诊治水平,降低患者致残率和致死率。

做实、做大、做好,为老百姓搭建一道健康保护墙

新郑市人民医院卒中防治中心以“做实、做大、做好”真正造福广大脑血管急症患者为目标,希望各个协作医院通过这个平台,能够不断发展、壮大自己,为新郑市老百姓提供更优质、便捷的医疗服务。也希望各个医疗机构、友邻单位积极参与卒中防治中心的建设,携手为新郑老百姓搭建一道健康保护墙。

毛保卫在启动仪式上表示,新郑市人民医院卒中防治中心的建设不仅是医院急救管理水平和防治能力提升的标志,更是全市医疗服务模式向防治并举的重要体现。希望该院以系统性思路做好卒中防治中心建设、卒中防治中心工作,抓好卒中防治中心内涵

建设。新郑市人民医院卒中防治中心的建设,对于打造区域医疗协同体系,进一步提升医院服务能力、院前急救的协同救治能力、患者满意度具有重要意义。

新郑市人民医院要继续贯彻落实国家医疗服务改革和发展的精神,切实加强与各兄弟单位的合作,在医院管理、医疗技术、远程医疗、分级诊疗、双向转诊等方面展开全方位、深层次的协作与交流,带动各兄弟单位在管理上、技术上、质量上共同发展,共同提高,共同为人民群众提供更加便捷、安全、高效的医疗卫生服务。

启动仪式结束,还邀请了专家开展知识讲座。

