

# 三伏天养生 来点素的最靠谱

“热在三伏,冷在三九”,大家都知道三伏天是一年之中最闷热潮湿的时候。今年的三伏天从7月12日开始,到8月20日结束,共40天。懂中医的朋友都知道,三伏天养生尤为重要,如不宜长时间在温度过低的空调房内待着,饮食上以清淡为主,忌吃过多的生冷食物,否则会导致体内寒气无法排出。新郑时报 李显文 整理

**三伏天时间表**  
 初伏:7月12日(农历六月初十)~7月21日(农历六月十九)  
 中伏:7月22日(农历六月二十)~8月10日(农历七月初十)  
 末伏:8月11日(农历七月十一)~8月20日(农历七月二十)

## 这些食物适合三伏天食用

### 莲子

入伏后多吃莲子可祛火。热天心脏最脆弱,暑热逼人,易烦躁、易伤心。莲子芯的味道虽苦,但可清心火,还有降血压作用,适宜体质虚弱、心慌、失眠多梦的人食用。但大便干结、腹胀者最好少吃。

### 醋

入伏后天气转热,排汗量也随之增加,多吃点醋,能提高胃酸浓度,帮助消化和吸收,促进食欲。醋还有很强的抑制细菌能力,对伤寒、痢疾等肠道传染疾病有预防作用。夏天人易疲劳、困倦不适等,多吃点醋,很快会解除疲劳,保持精力充沛。

### 绿豆

绿豆性凉、味甘,有清热解毒、消暑除烦、止渴健胃的功效。对于因三伏日晒导致的皮肤瘙痒或出现红疹的人,吃绿豆可缓解症状。但需注意的是,有四肢乏力、腹泻等症状的老人、儿童则不宜食用。

### 黄瓜

黄瓜是夏季当家菜,炎炎夏日,吃一碗炸酱面,配上些黄瓜丝或在晚饭时拌个黄瓜做凉菜是不少人的选择。黄瓜性凉、味甘,能起到清热解毒、利水消肿、止渴生津功效。可用于身热烦渴、热毒疮疡、黄疸热淋、小便赤黄等症。

### 苦味菜

夏季气温高、湿度大,往往使人精神萎靡、倦怠乏力、食欲不振。此时,吃点苦味蔬菜大有裨益。苦味蔬菜中含有丰富的具有消暑、退热、除烦、提神和健胃功能的生物碱、氨基酸、苦味素、维生素及矿物质。苦瓜、苦菜、莴笋、芹菜、蒲公英、百合等都是佳品,可供选择。

### 西红柿

西红柿是大家最为熟悉的果蔬之一,性凉,营养丰富,酸甜爽口,有清热止渴、养阴凉血、生津止渴、美容、防辐射、减肥等功效。

## 喝姜枣茶养气血、补阳气

三伏天是喝姜枣茶最好的时候。养气血,补阳气,让女性面若桃花。苏东坡曾在《东坡杂记》中记载一则轶事,说是杭州净慈寺有位80多岁的老和尚,面色童相,好奇问之,老僧的答案是:“自言服生姜40年,故不老云。”

另有一说法,孔子在世73年,一年四季“不撤姜食,不多食”,每次饭后都要嚼服姜数片。虽然听上去有些不可思议,但并非一点可信度没有。在中医里有个常见的“驻颜不老方”:以生姜为主药,配合补脾、养血、健胃、安神、解郁之品,久服令人容颜白嫩、皮肤细滑、皱纹减少。其中最常与生姜配合的,非

红枣莫属。

中医认为生姜是入气分,大枣是入血分。一气一血,一补一散,一散一收,这是阴阳平衡,也是最好的搭配。在张仲景的《伤寒论》中,就有128次提到姜和枣的配伍使用,特别适合阳虚、气虚和血虚人群,尤其适合有宫寒症状的女性朋友饮用。

姜枣配伍熬制的姜枣茶可以补充中焦的阳气,从而很好地带动全身气的运行,晚上阳气就能顺利潜藏于阴,睡觉更香。

温馨提示:内热重、湿疹、孕晚期、生理期量多者避免饮用。

# 新郑市人民医院解放路院区“不忘初心 向军人致敬” “八一”即将来临 军人的体检福利往这儿看

为扎实做好拥军优属、拥政爱民工作,新郑市人民医院解放路院区特开展“不忘初心 向军人致敬”活动,体检中心向现役及退役军人提供体检优惠项目。新郑时报 李显文 通讯员 高展

## 体检项目 (活动日期:即日起至8月1日)

类别	体检项目及意义	门诊价(元)
一般检查	通过仪器测量人体身高、体重及血压,科学判断体重是否标准、血压是否正常	2
上腹部彩超	腹部彩超对人体腹腔内肝、胆、肾、胰、脾、血管等器官的内部结构形态进行检查,可筛查脂肪肝、结石、囊肿、肿瘤、血管瘤、肝硬化、肾实质病变,是腹部脏器检查的重要项目。且彩色超声比黑白超声检查更清晰,分辨率更高	80
下腹部彩超	通过彩色超声影像对男性前列腺和膀胱的检查,可筛查前列腺肥大、前列腺癌、前列腺囊肿、前列腺钙化、膀胱占位性病变。是男性体检的重要检查项目	80
颈部血管彩超	“筛查颈部血管有无斑块、粥样硬化、堵塞情况,是诊断脑梗、心梗的重要诊断指标”	220
甲状腺彩超	通过彩色超声影像检查,可筛查甲状腺肿、甲状腺囊肿、甲状腺炎、甲状腺瘤、甲状腺癌等疾病	60
动脉硬化监测	通过仪器测量四肢血管的动脉硬化程度,是诊断心脑血管的重要诊断之一	109
糖尿病风险评估	评估5~10年患糖尿病的风险及并发症	204
骨密度监测	通过仪器筛查骨质疏松、骨量减少等疾病	110
胸部DR正位片	利用数字化X射线摄影系统(DR),对胸部进行透视检查,可筛查肺炎、肺气肿、胸膜炎、气胸、肺结核、肺癌等病。对心脏、主动脉、纵隔以及胸腔内骨骼的疾病均有诊断价值,是肺部脏器检查的重要体检项目	70
心电图	有助于判断心肌缺血、心律失常、房室肥大、心肌梗死及全身性疾病引起的心脏病变	36.5
检验项目	血常规(发现感染性疾病、血小板减少、贫血的早期迹象)	20
	尿常规(是筛查泌尿系统简单且准确的方法,如糖尿病、肾炎、结石等)	8
	血脂四项(甘油三酯、胆固醇、高、低密度脂蛋白)是脂肪肝、肥胖症、动脉硬化、脑中风、心肌梗死、胆结石的重要指标	28
	空腹血糖(是筛查糖尿病最基本的方法)	7
	肝功能五项(谷丙、谷草、转氨酶谷氨酰转肽酶等)了解肝胆心肌损害的基本指标	27
肾功能三项(肌酐尿酸尿素)是监测肾脏功能诊断痛风及代谢综合征的基础指标	24	
采血费	含一次性针头、采血管、止血带、垫巾等	4
营养早餐	豆浆+稀饭+鸡蛋+小菜四样+水果	0
体检报告讲解	提供通俗易懂、男女分色、独立封存的体检报告及医院特聘专家讲解报告	0
合计		1089.5

门诊价:1089.5元 优惠价:500元