



### 忌晨练

大暑最忌讳晨练。夏天植物的呼吸作用很强,早上空气中的二氧化碳浓度很高,晨练无益。

另外,夏天老人的血压较高,尤其是早上。早上锻炼身体,很容易发生危险。

大暑健身一定要讲究方法。可以在傍晚时分做一些不剧烈的运动,比如散步、太极拳,稍微出汗即可。

### 忌贪凉

虽然大暑是一年中最热的时候,但是阴气已显。冷饮、瓜果生食尽量少吃。冷食吃得太多,很容易损伤脾胃,积攒湿气,等到冬天会引起诸多不适。空调不要直吹,温度最好不要低于28℃。在睡觉、洗澡过程中也不可贪凉。不要用冷水洗澡,睡觉的地方不宜过凉。如果用凉水洗澡,人体的热汗散发不出来,憋在身体中,很容易生病。用热水洗澡,洗完之后,身体排汗完成,发现身体会舒畅很多。

### 忌大喜大悲

夏季雨水和阴阳交替,闷热天气让人的心情烦躁。此时心血管压力较大。年龄大的人,一旦情绪激动,很容易损伤心脏。所以,夏天一定要注意清静养心,控制情绪。俗语讲:心静自然凉。可以尝试音乐、画画、沉思打坐,让自己保持心境的平稳。静为躁君,心灵经常与清静为伴,健康才能有保障。

### 宜吃苦

夏主火,火入心。“多吃苦”能清热养心。像苦瓜一类的苦味食物,可以刺激味蕾,促进食欲。苦丁茶、莲子心,则可以清心火,止疮痛。而且,对于心气虚的人,还能补心气。不过,苦瓜性凉,对于脾胃比较虚弱的人来说,并不适合食用,吃太多反而会引发腹泻。脾胃虚寒,久坐办公室的人也不宜吃太多苦。

### 宜晚睡早起

中医讲:“顺四时而适寒暑”,人的作息要顺应四季轮转。夏天阳盛而阴虚,白昼时间长,要晚睡早起。晚上11点睡,早上6点起,是较为健康的作息。中午可以适当小憩,尽量控制在30分钟左右,以免影响晚上休息。

### 宜补钾

夏天人排汗多,身体的无机盐大量排出体外。此时人们常常以淡盐水补充盐分,而忽略了补钾。钠钾失衡,很容易导致心脑血管疾病,所以夏天一定要补充钾元素。喝茶、吃蔬菜、吃番茄、吃红薯,都是很好的补钾方式。

## 三忌三宜三秘诀 过好最热20天

大暑是二十四节气中的第12个节气,也是夏季最后一个节气。大暑节气正值“三伏天”里的“中伏”第二天,是一年中热气的时期,气温最高。“冬病夏治,事半功倍”,很多冬病都是夏天积累的。

大暑,暑邪和湿邪交替,人体最容易落下病根,此时一定要多加注意。

新郑时报 李显文 整理



### 三秘诀

#### 多吃瘦肉

大暑虽然阳气旺盛,但是对人来讲却是一个“内耗”的过程。很多人“苦夏”,只吃水果蔬菜。长此以往,营养不够,很容易生病。除了果蔬之外,一定要吃正餐。吃谷物,出汗会损失维生素B,所以馒头米饭一定不能缺。吃瘦肉,夏天内脏消耗很大,一定要多吃优质蛋白,少吃油脂。

#### 摇扇降温

在家家都有空调电扇的时候,扇子几乎被人遗忘。但是扇子的好处是不会被吹着凉。天气炎热的时候,摇扇子既可以降温,还可以预防肩周炎。老年人夏季中风一般发生在右脑,所以左手摇扇子能有效预防疾病发生。手摇扇子看似落伍,但是对于身体而言,有益无害。

#### 热水泡脚

古人说:“干寒易除,一湿难去。湿性黏浊,如油入面”,许多疾病都跟体内湿气有关系。到了夏季,人长期待在空调房里,吃大量冷饮冷食,都会导致人体内湿气过重。夏季要注意祛湿,多吃点祛湿食物,如红豆薏米汤等。洗热水澡、泡脚、吃姜都是祛湿除寒的好方法。

### 三宜



## 新郑市人民医院眩晕中心揭牌成立 为眩晕患者提供更加规范化、精准化的治疗

7月18日,新郑市人民医院眩晕中心成立暨揭牌仪式举行。为提高新郑市眩晕性疾病的诊治水平,使眩晕诊治迈上专业化、多学科诊治的正规化进程,共享最新研究成果,同时进一步加快新郑市临床眩晕疾病学科建设,新郑市人民医院成立眩晕诊疗中心,为此类疾病患者带来康复福音。

北京医学会眩晕医学分会副主任委员王恩彤教授、新郑市卫健委副主任李二峰、解放路院区贾朝京院长及全体领导班子、各乡镇卫生院内科医生及乡医代表等参加了此次启动仪式。

启动仪式上,王恩彤代表全国眩晕医学为新郑市人民医院授予全国眩晕医学专科联盟单位,与会领导共同为新郑市眩晕诊疗中心揭牌。

新郑时报 李显文  
通讯员 高展 文/图



### 为眩晕患者带来康复福音

据悉,眩晕是临床上的一种常见病、多发病,且发病率日渐增高,给患者的生活、工作和身心健康带来严重困扰。由于眩晕的病因不同,治疗方案也不尽相同,因此医生需要对眩晕进行准确诊断,如何明确患者的病因并针对性地做出治疗是当前工作中的一个难题。眩晕诊疗中心的成立,可针对眩晕患者有更快更准确的诊断和治疗,减轻患者的眩晕痛苦,同时也大大地节省了患者住院周期和住院费用。

### 开启眩晕医学诊疗“新跨越”

会上,李二峰表示,新郑市人民医院眩晕中心的成立,标志着新郑市头晕症、眩晕症的诊断治疗水平进入科学系统专业化,达到省内先进水平,开启了眩晕医学诊疗“新跨越”。希望新郑市人民医院以此为契机,加强与上级专家的交流与学习,充分依托北京医学会眩晕医学分会专业委员会强大的专家团队和精湛的技术优势,积极开展学术交流,开展远程会诊,努力推进新郑市眩晕诊疗康复中心的各项工作,为

广大眩晕患者提供更加规范化、精准化的治疗,同时也为实现新郑市医疗卫生协同发展做出更大贡献。真正打造出新郑市及周边县区首屈一指的眩晕诊疗中心,为保障全市人民群众健康,提升全市医疗卫生服务水平做出新的更大的贡献。

启动仪式结束后,王恩彤为大家授课,做了BPPV及其诊疗策略的知识介绍,并带领卫生院医生及乡医参观,向他们介绍眩晕中心。