

立秋宜养生 防疾病“秋后算账”

立秋,二十四节气中的第13个节气,是秋天的第一个节气,标志着孟秋时节的正式开始。

立秋时,北斗指向西南。从这一天起秋天开始,秋高气爽,月明风清。此后,气温由最热逐渐下降。

新郑时报 李显文 整理

饮食调养

立秋以后气温由热转凉,人体的消耗也逐渐减少,食欲开始增加。因此,可根据秋季的特点来科学地摄取营养和调整饮食,以补充夏季的消耗,并为越冬做准备。

秋季气候干燥,夜晚虽然凉爽,但白天气温仍较高,所以根据“燥则润之”的原则,应以养阴清热、润燥止渴、清新安神的食品为主,可选用芝麻、蜂蜜、银耳、乳品等具有滋润作用的食物。

秋季空气中湿度小,皮肤容易干燥。因此,在整个秋季都应重视机体水分和维生素的摄入。秋季为人体最适宜进补的季节,以在冬季到来时,减少病毒感染和防止旧病复发。

精神调养

要做到内心宁静,神志安宁,心情舒畅,切忌悲忧伤感。即使遇到伤感的事,也应主动予

以排解,以避肃杀之气。同时还应收敛神气,以适应秋天容平之气。

起居调养

立秋之季已是天高气爽之时,应开始“早睡早起,与鸡俱兴”,早卧以顺应阳气之收敛,早起为使肺气得以舒展,且防收敛之太过。立秋乃初秋之季,暑热未尽,虽有凉

风时至,但天气变化无常,即使在同一地区也会出现“一天有四季,十里不同天”的情况。因而着衣不宜太多,否则会影响机体对气候转冷的适应能力,易受凉感冒。

艾灸调养

大椎穴:保健要穴、主宰全身。《甲乙经》说过“大椎,三阳督脉之会”,大椎穴又称“督阳之海”,能主宰全身,更是保健要穴。所以按摩、艾灸等可以起到提高人体免疫力、改善肺功能的作用。

太白穴:补充气血、美容养颜。太白是脾经的原穴,健脾补脾效果比其他穴位都强。脾经为少气多血之经,气不足、血有余,所以脾经常出现脾气虚的症状,我们常说的黄脸婆就是脾虚的象,

每天按摩这个穴位能较好地补充脾经经气的不足,为脾经经气的供养之源。

关元穴:理气和血、补虚益损。关元是小肠的募穴,意味着它是小肠的气积聚在腹部的穴位。《扁鹊心书》里面的“每夏秋之交,即灼关元千柱,久久不畏寒暑”,艾灸关元,不但可以疏通脉络、强壮腰脊,还可以很好地理气和血、补虚益损。不方便艾灸的可以每日围绕关元穴顺时针方向按摩。

温馨提醒

立秋前后 过敏症不容忽视

立秋湿度较小、浮尘较多,花草树木开始了新一轮的新陈代谢。过敏原的增加,使具有过敏体质的人更容易出现过敏症,哪些过敏症我们要警惕?有什么方法能防治这些过敏症?专家言:从中医来讲,立秋前后发生的疾病要属“秋燥”居首位,咳嗽、外感也时常发生。但是,这个时候也是过敏症的高发期,不容忽视。

立秋前后的过敏症多由花粉、尘螨及霉菌引起,可导致过敏性眼结膜炎、过敏性皮炎、过敏性鼻炎及过敏性哮喘。因此,有过敏史的人应提早预防,从以下四个方面做起:首先要增强体质;其次避免接触过敏原;再次可以进行脱敏治疗;最后可以采用药物治疗。

给孩子一次与众不同的成长体验

新郑市人民医院与新郑市仁爱助学协会联合组织“小医生 大爱心”活动

为丰富孩子的课余生活,提升社会实践能力,促进身心健康,8月2日上午,新郑市人民医院与新郑市仁爱助学协会联合组织“小医生 大爱心”社会体验活动,来自新村镇、薛店孟庄、梨河观音寺、辛店镇城关乡的35名学子在新郑市仁爱助学协会会长王建伟及协会工作人员的带领下来到新郑市人民医院解放路院区开启“医院之旅”。解放路院区副院长高丽娜、医患服务中心主任樊改萍及相关部门人员陪同参观体验。

新郑时报 李显文
通讯员 王梦梦 文/图



为孩子们做视力检查

高丽娜首先在门诊大厅接待来访的学子们,并向他们致以亲切的问候。新郑市仁爱助学协会授予新郑市人民医院“大爱无疆”荣誉牌。随后,孩子们在工作人员的带领下分成两组,参观了口腔科、眼科、急诊科。

在眼科门诊,医护人员用诙谐幽默的语言,为孩子们讲解了护眼常识,并详细介绍了预防近视的方法,同时为每一名孩子测试视力。在测试中发现30多名孩子中眼睛保护较好的寥寥无几,于是,医生又为孩子们进行了详细的视力检查,并给他们填写了检查意见表。

教孩子们学习急救常识

在口腔门诊,专门做儿童牙齿保健的医生丁芳芳通过一张张图文并茂的PPT,为孩子们讲述了如何预防蛀牙,如何正确的刷牙,并为每名孩子提供口腔模型,让孩子现学现用,不懂的或操

作错误的现场提问,及时纠正。随后,丁芳芳又让孩子们自己来当医生为其他孩子检查牙齿,孩子们纷纷表示在实践中收获颇丰。

在急诊科,孩子们在医护人员的带领

下,学习了急救常识,尤其是心肺复苏的实际演练,让孩子们懂得了在遇到窒息病人时,如何第一时间拨打120,并待医务人员来临之前,给窒息病人做心肺复苏,尽力挽救生命。

看望“爱心之家”残障儿童

有爱心的孩子们来到新郑市人民医院当然也忘不了去看望“爱心之家”里被收留的残障儿童,他们亲切地与“爱心之家”的孩子们互动,或用手牵着他们聊天,或者教他们数数,或者陪他们一起玩玩具,整个

“爱心之家”充满了浓浓的爱意。

参观结束,医院还为孩子们精心准备了礼物,孩子们在一片欢声笑语中结束了医院旅行。

此次参观让孩子们体验到了医生的工

作环境,了解了医学常识,学到了课本中学不到的保健知识,让他们大开眼界,还有的孩子表示长大要努力成为一名优秀的医护人员。医院有关负责人表示,将继续奉献爱心,为更多的孩子送上不一样的人生体验。