



立夏时节养生

饮食宜清淡 纳凉要有度

立夏时节饮凉纳凉一定要有度,膳食调养应坚持低脂、低盐、多维生素、清淡饮食。

初夏天气比较干燥,需要增加水分的摄入量,但不宜用饮料代替水,以免影响消化和食欲。多吃水果不仅可以补充水分,更是消暑和补充身体养分的首选。按照中医的说法,人的体质有寒、热、虚、实的区分。事实上,水果也是有性味寒凉的区别。肠胃不好的人,最好是选择“温和”一点儿的水果,比如虚寒体质以及胃寒、胃溃疡的患者,最好少吃西瓜、香瓜等寒凉食物。

初夏要坚持清淡饮食,但清淡不等于素食,素菜缺乏人体必需的蛋白质,因此需要适当摄入一些瘦肉、蛋、奶、鱼以及豆制品。烹调时可用清蒸、凉拌等方法,不要做得过于油腻。

入夏之后,人们往往睡得晚起得早,易造成睡眠不足,增加午休可缓解精神倦怠。对于不能午休的上班族来说,午间可以听听音乐或闭目养神。(据《北京晚报》)

夏季养生

应食开胃粥 清热解毒

泰山医学院附属医院急诊科主任史继学称,进入夏季,气温升高,体内水分随汗液排出,脾胃消化功能较差,不少人思饮食。另外细菌滋生,食源性疾病如胃肠炎等在这个季节开始“抬头”,在饮食方面大家首先应该管住嘴。

夏季应进食一些醒脾开胃的粥,如荷叶粥等,煮粥时可以放入一些绿豆达到消暑止渴、清热解暑、生津利尿等作用。史继学建议,可适当多吃一些当季的水果蔬菜,补充维生素。不吃不洁果蔬,不饮生水,不吸烟,不过量饮酒,避免疲劳。养成饭后便后洗手的好习惯,要合理膳食,营养搭配,生、熟食案板、菜刀等分开使用,不食用来源不明确和过期食品。食用禽类制品要煮熟熟透。

史继学说,虽然已经立夏,但是现在早晚气温仍比较低,昼夜温差比较大,这个季节早上还是要注意保暖,不要感冒。对于年老体弱或年幼抵抗力差的人群来说,更要注意个人卫生及自我保护,少去人多拥挤的地方,出行时备好衣物、食物和水,有基础疾病者带好自备药,出现不适要及时就诊。(据《齐鲁晚报》)

每10个成年人就有1个患糖尿病,专家提醒——

患者应定期查肾功能

我国最新的流行病学调查显示,我国大于20岁的成人中有9.7%患有糖尿病,另有15.5%为糖尿病前期,即每10个成人中就有1个确诊为糖尿病。近日,中国科学院院士、广东省肾脏病研究所所长、南方医科大学南方医院肾内科主任侯凡凡教授在接受媒体采访时说,15年糖尿病人中三成患糖尿病肾病,糖尿病肾病是导致尿毒症的主要病因,呼吁大众关注。

糖尿病患者 应定期查肾功能

据侯凡凡介绍,在病程超过

15年的糖尿病人中,有30%会出现糖尿病肾病,而糖尿病肾病不仅会显著增加心血管病的发生率和死亡率,同时还是引发终末期肾病(尿毒症)的最主要病因。所以,早发现、早治疗对于糖尿病肾病患者至关重要。

南方医科大学南方医院肾内科主治医师聂晨表示,起床后眼睑或下肢浮肿,小便泡沫增多,夜尿次数增加等,都可能是肾脏疾病的早期预警信号。“对于病情稳定的糖尿病病友来说,最好是定期到医院复查尿液以及肾功能,一般每3个月~6个月复查一次,以便发现

早期的肾损害。另外,除了有慢性病史的中老年人,中青年也同样需要关注肾脏健康,因为少数肾脏疾病就是在青少年乃至儿童中高发。”

四成急性肾损伤 与肾毒性药物有关

据聂晨介绍,临床研究发现,接近40%的急性肾损伤与肾毒性药物有关,其中16%可能由中草药以及偏方导致。

聂晨表示,消炎痛、布洛芬、保泰松、扑热息痛等消炎止痛药,庆大霉素、丁胺卡那霉素等

抗生素,以及部分中草药、偏方都具有肾毒性,长期或大量服用,会损害肾脏健康。此外,含汞制剂的美白产品,染发、焗油产品,以及一些不知名的所谓“保健品”、“秘方”,都有可能对肾脏造成伤害。

对已出现肾脏问题的糖尿病患者,聂晨建议其到正规医院接受规范治疗,并且要规律用药、定期复诊,监测病情变化;同时注意饮食、适当运动、保持心情舒畅。不要迷信所谓的“神医”、“秘方”,治疗的过程中要尽量避免肾毒性药物的使用。

(据《南方日报》)

中年补肾要警惕三大误区

深呼吸

肺主气,肾为气之根。深呼吸可通过肺肾的相互作用,对肾起到温煦的效果。

浴足

一个人有没有活力、耐力都有赖于肾精的充足。每晚临睡前用40℃的温水泡脚,能引血下行、温肾助阳,改善腰膝酸软、浑身乏力等症状。另外,浴足之后做足底按摩,效果更佳。

冷面

即用20℃左右的冷水洗脸。此法可提神醒脑,促进面部血液循环,增强机体的抗病能力。同时,冷水的刺激还能改善面部的营养供应,增强皮肤弹性。中医认为,“心其华在面”,用冷水洗脸,可帮助心肾收藏精气,有利于冬季的心肾保养。

温齿

即用35℃左右的温水刷牙、漱口。研究表明,牙齿和牙

龈在35℃左右的环境下,才能进行正常的新陈代谢。中医认为,“齿为肾之余”,冬季寒冷,保持牙齿的湿润对肾脏有益。因此,从某种意义上讲,保护牙齿就是保护肾脏。

有人得到了良好的补肾方法,身体健康了,有人却效果甚微,越补越虚,严重的甚至引起疾病。同样是肾虚,方法和效果却又为何大不同?

误区一： 都是肾虚,只要补肾 效果好,吃什么都一样

专家回答:肾虚分阴、阳,补肾先要对症。中医把肾虚分为肾阳虚和肾阴虚,不同类型的肾虚必须使用不同的配方治疗。有些肾虚者表现为肾阳虚,5大症状是神疲倦怠、腰背酸痛、气短乏力、畏寒肢冷、夜尿频多,典型症状是夜尿频多,其中女人更易畏寒肢冷。有的人表现为肾阴虚,典型症状是口干舌燥,五心烦热。

肾阳虚人群占大多数。如果阴虚阳补,阳虚阴补,不仅达不到效果,越补越虚甚至会产生严重疾病。所以补肾前要辨明体质属于肾阳虚还是肾阴虚症状,

选择适合症状的补肾药。肾阴虚人群宜服用六味地黄丸等产品,肾阳虚人群宜服用温补产品,其中含有肉苁蓉、淫羊藿、补骨脂等。

误区二： 补肾其实就是壮阳

专家回答:中医补肾涵盖全面。调补中医的补肾,涵盖了全面调补“肾”概念中的人体生殖、泌尿、神经、骨骼等各个组织、器官,起到调节人体功能,为机体提供元气。肾虚症状中,生殖功能衰退只是其中一种症状。补肾不仅用来解决生殖功能衰退,更是为了身体的其他症状得到改善和康复。

误区三： 女人不需要补肾

专家回答:女性肾阳虚者更需要补肾。肾阳虚者中,女性的比例更高,这是因为女性体质更弱,在症状上更易出现夜尿频多,特别是畏寒肢冷,手脚冰凉。调补肾阳虚能提高女性体质,全面改善、缓解女性肾虚症状。(据家庭医生在线)

携爱远航

——记淇县人民医院新生儿监护室

淇县人民医院NICU 张晨

在我们医院,NICU(新生儿监护室)的医护人员虽然没有戴圣洁的燕尾帽、穿洁白的护士服,每日只能以严密的口罩和帽子为装扮,以温馨的粉色为点缀,但是面对一个个柔弱的小生命,他们依然竭尽全力,恪尽职守。

由于人住NICU的多是危重症新生儿、高危儿、早产儿等小患者,他们的免疫功能差,生活能力低下,需要医护人员全力帮助才能顺利地闯过层层难关,如体温关、呼吸关、感染关、营养关。

由于患儿不能用语言来表达自己的痛苦和不适,同时没有家属陪护,护士们就充当了患儿的“爱心代言人”和“临时妈妈”。护士们对每个宝宝的情况都了如指掌,姓名、病情、各项检查、治疗情况、每次的奶量……甚至每个宝宝一天中哭的次数、大小便的分量都做到心中有数。每天扎针、输液、喂养孩子、更换尿布,面对这些琐碎的工作,护士们在护理时用慈母般的爱心与耐心,面对宝

宝充满柔情,“来,宝宝,翻个身,这样睡更舒服,睡姿也很美!”“哎!快看,这个宝宝笑起来多漂亮!”病房里,护士们总是能在琐碎的忙碌中体会到快乐。

为尽可能照顾每一个孱弱的生命,为家庭托起明天的希望,日常工作中,护士们实行12小时工作制,有时候甚至需要连续工作十四五个小时,连饭都顾不上吃。在抢救危重患儿时,他们分秒必争,全力以赴,一干就是几个小时,因抢救、照顾患儿耽误了下班时间已成为家常便饭,但没有一个人抱怨。护士们在完成大量基础护理工作的同时,还要密切观察患儿的病情变化,由于小宝宝们无法用言语表达他们的痛苦,及时发现细微的病情变化,靠的就是护士的观察和经验。

每看到一个宝宝病情好转,每听到一个个家属激动的感谢声,他们都会感到无比的骄傲和幸福。无论有多么辛苦,他们心中都有着一个共同的愿望:让每一个柔弱的小生命,在他们的护理下健康成长。



为进一步提高护理质量和水平,激发护理人员爱岗敬业的热情,更好地为广大患者服务,淇县人民医院护理部周密部署、精心组织,于近期举行了庆祝“5·12”护士节技能操作比赛。图为参赛选手在接受心肺复苏考核。 郭磊 摄



近日,浚县人民医院组织职工参加“志愿服务献爱心、文明浚县我先行”志愿服务活动。志愿者们走上街头对各类非法小广告及马路护栏进行了逐一清理,用自己的行动倡议群众杜绝不文明行为,保持清洁卫生,共同营造和谐温馨的社会环境,为创建卫生城市贡献自己的力量。 张一鸣 摄

亚洲国家产妇怎么坐月子

日前英国凯特王妃生完二胎

10个小时就身着裙装抱着小公主出院的新闻让很多人惊讶不已,关于产妇要不要坐月子的话题再次引爆网络舆论。那些与我们体质相近的亚洲国家产妇是怎么坐月子的呢?

韩国:到产后护理院休养。据了解,在韩国,产妇一般会去产后护理院坐月子,条件好的会在那儿待足4周。一般人至少也是2周,然后回家让婆婆、妈妈等继续照顾一段时间。在产后护理院期间,除给孩子喂奶外,其他时间孩子不用妈妈照看,另外还有饮食等方面的调理。在传统习惯方面,韩国跟中国相似,也是月子期间不受风、不着凉,不外出。在饮食方面,不喝凉水,不吃咸或辣的,最主要的是每天喝海带汤,韩国人认为这有利于子宫收缩及恢复。

日本:生完在医院能洗澡。医院里有淋浴室,生完两三天,医生检查完就可以洗澡洗头。住院期间的伙食也是由院方提供的,是由专门的营养师准备的,饮食方面并没有禁忌。医院发的牛奶都是刚从冰箱里拿出来的,菜也包括凉的沙

拉。泰国:坐月子主要靠按摩。在泰国坐月子,不像中国传统坐月子那么多要求,不会一个月不出门、不洗头。会请人家里按摩,还会吃一些对身体有好处的泰国草药。泰国的产科医生很少会建议产妇不能做什么和不能吃什么,反而会建议一定要吃些什么,以及一定要多走动,才会有助于产后恢复。

朝鲜:40天不洗头洗澡。在平壤产院,产妇生产后在医院住大约40天(非强制性)。如果是剖宫产,手术约一周后就可以洗澡,每周洗一次。顺产则不行,需40天后才可以洗头洗澡,所以产妇们在生产前大部分都会剪成短发。

平壤产院每天给产妇提供4顿饭,每顿都有海带猪肉汤。而且还提供婴儿的尿布等,都统一由护士来清洗管理。婴儿也都统一放在一个房间进行管理,需要喂奶的时候才送来交给母亲。

平壤产院不让陪护,只有探视时间可以进入,家人可以做一些其他好吃的给产妇送去,常见的有黑鱼汤、猪蹄、猪肉汤等。

(据新华社电)

感恩母亲节 Happy mother's Day 首届“亲爱的妈妈”随拍摄影大赛 爱妈妈,拍合影,赢全自动洗衣机

拍一张和妈妈或者和宝宝的合影。扫描左边二维码。关注爱民医院微信公众号,回复“亲爱的妈妈”,把照片上传到微信平台。待工作人员编辑好在公众平台发布,请于2015年4月16日至2015年5月31日期间自由投票。获奖名次按最终投票数量决定。

所有奖品以实物为准,图片仅供参考!

无痛胃肠检查不插管 只需50元 骨密度检测 只需99元

妇科六大公益援助 (4月16日~5月31日)

1. 妇科整形 韩式妇科整形技术 减免50% 2. 无痛保宫人流 宫腔镜下取胚术 减免20% 3. 宫颈糜烂 美国LEEP刀技术 减免20% 4. 不孕症 三镜一丝怀孕技术 减免1000元 5. 宫腔镜手术 微创治疗子宫肌瘤卵巢囊肿 减免500元 6. 意外怀孕 无痛人流术 包干价:1180元起

男科六大公益援助 (4月16日~5月31日)

1. 前列腺疾病 前列腺腔介入技术 减免50% 2. 性功能障碍 太阳神性功能康复技术 减免50% 3. 性传播疾病 韩式GCCR基因体修复技术 减免50% 4. 早泄治疗 阴茎背神经阻断术 减免300元 5. 包皮包茎 韩式包皮包茎术 减免300元 6. 感染手术 微创大汗腺摘除术 减免300元

妇科体检 仅收5.1元 (4月16日~5月31日)

检查项目	检查意义	现价
血常规	反映出血液系统本身的生理、病理变化	5.1元
尿常规	检查有无尿道感染等	
白带常规	可检测出各种病菌所导致的生殖道炎症	
早早孕检测	检测女性是否怀孕	
电子阴道镜	及早发现宫颈及阴道内肉眼难以辨别的细微病变	

男科体检 仅收5.1元 (4月16日~5月31日)

检查项目	检查意义	现价
血常规	反映出血液系统本身的生理、病理变化	5.1元
尿常规	检查有无尿道感染等	
前列腺液常规	检测卵磷脂小体、红细胞、白细胞等数量	
分泌物常规	检测所患疾病的菌群性质	

详情咨询: 0392-3326120 免费咨询: 400 007 0392 QQ咨询: 1457490217 医院地址: 鹤壁市淇滨区淇河路78号(107国道与淇河路交叉口西南角) 乘车路线: 102路、103路、105路、21路、23路公交车到淇滨客运总站下车向北50米即到