

大暑节气如何养生?

收好这份防暑保健食谱

近些天,大暑和中伏相继到来。大暑是夏天的最后一个节气,“中伏”是全年中天气最热、温度最高的三伏天的中段。此时,夏季易发的情绪障碍、肠胃病等,都需引起大家的注意。

那么,在这个特殊的时段,老年人该如何养生呢?



医生简介

蔡文墨
晋江市中医院副院长、主任医师;中医外科、皮肤科专家。

解析▶ 大暑如何养生

盛夏酷暑,高温燥热,要预防高温中暑,健康的饮食和良好生活习惯是非常重要的。

蔡文墨表示,夏季要注意避暑,平时要保持室内通风,降低室温。其次,高温下工作时间不宜过长;多补充淡盐开水或含盐饮料。此外,情绪与睡眠亦密切相关。睡眠不足心情会变得急

躁。经常作息颠倒或长期熬夜的人,通常情绪不稳定。因为夜间11点到凌晨1点是脏腑气血回流的时间,此时,血会流到肝脏准备储存精气,如果不睡,能量无法被储藏。时下暑性炎热,容易耗气,正常人都会觉得乏力,所以要多休息、早休息。

支招▶ 防暑保健食谱

蔡文墨建议,越是天热,我们越要心静,尽量保持淡泊宁静的心境。防暑保健,可从食谱着手——

最佳调味品:食醋。酷热出汗多,多吃点醋,能帮助消化和吸收,促进食欲,同时点醋有助于解除疲劳,保持充沛的精力。

最佳蔬菜:苦味菜。夏季气温高,湿度大。吃点苦味蔬菜大有裨益,苦瓜、苦菜、莴苣、芹菜等都是避暑佳品。

最佳汤肴:番茄汤。夏令多喝番茄汤既可获得养料,又能补足水分,一举两得。

最佳肉食:鸭肉。鸭肉不仅富含夏天急需的蛋白质等,而且能防疾病。

最佳饮料:热茶。夏天离不开饮料,首选饮料既非各种冷饮制品,也不是啤酒或咖啡,而是极普通的热茶,既解渴又解乏。

指导单位

晋江市卫生健康局

特约协办



电话 0595-85891234

预约咨询时间:24小时,节假日无休

门诊就诊预约方式:晋江市中医院微信公众号预约、电话预约、自助机预约

地址:晋江市泉安中路1105号

现象▶ 夏日炎炎爱喝冷饮

最近这段时间,住在晋江梅岭的张先生觉得天气热没有胃口,吃饭时特别喜欢吃辣食,饭后还要吃一根冰棍或者喝一杯冰奶茶才过瘾。平时,他白天爱宅在空调房里,晚上特爱冲冷水澡。不久后,张先生觉得腹部胀气,且伴随腹痛。

蔡文墨介绍,夏天养生有三忌:忌夜食生冷、空腹饮茶;忌冷水洗浴;忌夜卧贪凉。三伏天天气炎热,食欲下降容易患肠胃病。椒性辛热,虽然开胃,但辣椒吃多了容易损伤脾胃,轻则上火溃疡,重则胃疼。三伏天很多人喜欢贪凉吃冰冻的东西,市场上大多冰冻的都是甜食,吃多了容易肥胖,在饭后吃容易导致消化不良。

开栏语

护士,被称为白衣天使。在医院,护士护理工作精细而繁琐,尤其在监护室里,护士的工作直接关系到病人的安危。当患者处于困境需要帮助时,挺身而出的,往往是暖心的白衣天使们。他们用饱满的热情,温暖的语言,娴熟的护理技术,纯洁善良的心为患者排忧解难送去爱心。

为此,本报健康周刊携手晋江市中医院,开设《天使在身边》专栏,旨在弘扬白衣天使坚守以人民健康为中心的思想,赞扬他们在日常护理、疫情防控等平凡工作中做出的不平凡业绩。

天使在身边

晋江市中医院陈晓萍:守护患者的“暖心天使”

陈晓萍,是晋江市中医院十病区外科的护士。在岗工作11年,她始终对待患者如亲人。2018年,她获得党建先进工作者称号;2017年度被评为先进个人;在2020—2021年优质护理服务工作中,她表现优异,被评为晋江市中医院“暖心天使”。

患者家属缝制手工鞋垫送护士

2020年8月15日下午,晋江市中医院十病区外科医护人员依旧忙碌,正在病房发药的陈晓萍护士收到一双绣着“心心相印”漂亮图案的鞋垫。

陈晓萍是一名二胎妈妈,疫情期间,她休完产假后回医院上班。这双鞋垫是她分管的43床病人家属王阿姨手工缝制的。

就在送鞋垫前几天,王阿姨曾问:“小陈,你穿多大码的鞋?”“39码,阿姨怎么了?”“没事,我看着也像。”后来就有了开头的这一幕。过了三天,王阿姨又给陈晓萍送来了一双鞋垫,上面绣着亮眼的大红色“福”字和梅花图案。

“小陈,你一天跑来跑去的,做双鞋垫给你吸吸汗。那段时间你鞋码,没敢和你说是要给你做鞋垫,怕你拒绝,就想着做好给你送来再和你说。”王阿姨对陈晓萍说,“我想着做一双不够,得多做一双让你替换。不知该怎样感谢你,这是我特意为你绣的,我没什么文化,只会缝鞋垫,家里人用的鞋垫都是我缝的。你一定一定要收下,收下,收下吧!”



医患关系融洽 一针一线皆是情

原来,王阿姨和老伴平时很少生病,年纪大了特别怕去医院。这次老伴生病了,正值疫情期间,只有王阿姨自己一个人陪护照顾老伴住院。

其间,陈晓萍知道了这些情况,每天早上和下午上班、下班前,都会去问候阿姨;因为阿姨不识字,不认识医院的方位,害怕她走丢,陈晓萍每天都会提醒隔壁床家属去买饭的时候捎上阿姨;每次需要复查时,都会亲自带着阿姨和病人去做检查,做完检查又去取报告给阿姨……

“本来我很怕来医院,又是外地人不会闽南话有点怕生。可没想到,小陈护士的嘘寒问暖,给了我不一样的感觉,给了我很多安慰。她做了很多事,每一件我都看在眼

里。”王阿姨说。

为了实施“鞋垫计划”,她让家里人上网买材料寄到医院后,便一针一线绣起来。棉软、厚实的纯手工鞋垫绣好了,她还细心地用彩色棉线绣出好看的图案。“其实,我也没想啥,就觉得护士一天为了照顾病人,累得很。有时候还会遭受别人的不理解,所以我心疼她。”王阿姨表示,“小陈护士不忍心拒绝我,最后接过鞋垫,也让我了一桩心事。”

看着这两双用千针万线密密缝制、饱含王阿姨一家深情厚谊的鞋垫,抚摸着鞋垫上栩栩如生的图案,陈晓萍感动不已,表示会好好珍藏起来。面对家属的夸赞,陈晓萍轻轻地说了一句:“不用放在心上,这是我应该做的。”

健康问答

如何“坐”出正确姿势?

读者唐小姐:上周看了报纸,文章中提到白领久坐危害多多。我想问问,因为工作需要,经常长时间坐着,该如何“坐”出正确坐姿呢?

晋江市中医院林育森医生:久坐的危害,并非耸人听闻。主要是久坐极易导致肥胖、胃肠负荷加重、引起颈椎疾病、腰背痛等。长久坐身伤,确实是需要注意调整好坐姿。头和颈部,双眼目视前方,视线与电脑屏幕顶端(或显示屏的上1/3处)保持平行,这样当你需要看屏幕下方的文字或图像时,头部就会自然下垂,不用绷紧着脖子了。需要提醒的是,一定要直视屏幕,不要扭转上半身,肩部和臀部之间的这种扭转很容易对身体造成压力。胳膊应当保持在能让肩膀前后、上下自如移动的高度,同时又不用费力去够鼠标和键盘。下背部,可以买一个小靠枕放在椅子的靠背下方,能让下背部保持一种自然的C字形曲线,避免因没有支撑力导致身体过度摇晃,保护脊柱。腿部的话,膝盖弯曲呈直角是久坐最应该牢记的准则。建议最理想的状态是让膝盖的位置稍低于臀部,这样就能让大腿平行于地面、小腿垂直于地面。

晚晴话题

早上起床你会感到焦虑吗?

退休后的生活中,焦虑感,可以在一天的任何时候袭来。但它最常见于早上醒来的时候。针对醒来后的焦虑,你有啥故事想分享给大家?你认为退休后的日子该如何规划,才能避免晨起焦虑?机智的你,有何化解小妙招?一起参与本周互动话题聊聊吧!若想投稿,欢迎添加微信 B84552165,或通过邮箱 84552165@qq.com,发送个人观点给记者。届时,我们会精选留言刊发见报,并为上榜的读者送出精美礼品;同时,还会邀请相关专家为大家答疑解惑,欢迎继续关注。

资讯

晋江市中医院获评第五届“县域医疗榜样力量”守正创新中医院奖

本报讯 为致敬县域医卫创新者、改革者、卓越贡献者近日,由中国县域卫生主办的“初心·笃行”第五届“县域医疗榜样力量”系列评选活动颁奖典礼,在中国县域健康大会举行。在本次评选中,晋江市中医院获评守正创新中医院奖,晋江市中院院长陈名智代表医院接受颁奖。

据悉,县域医疗榜样力量评选活动旨在寻找县级医院发展样板、县级医院优秀人物,弘扬县域医疗卫生正能量,发掘县域医疗管理典型。

晋江9个离退休干部党支部上榜第二批省级示范

本报讯 近日,省委离退休干部工作委员会、省委老干部局公布第二批省级离退休干部示范党支部名单,据悉,按照《关于推荐省级离退休干部示范党支部的通知》,各地各单位对照“六有”要求,认真组织开展第二批省级离退休干部示范党支部创建工作。在逐级推荐、资料审核、实地调研抽查、择优遴选的基础上,320个党支部被命名为第二批省级离退休干部示范党支部。其中,中共晋江市梅岭街道离退休干部支部委员会、中共晋江市农业农村局离退休干部支部委员会、中共晋江市公安局交通警察大队离退休干部支部委员会、中共内坑镇离退休干部第一支部委员会、中共安海镇离退休干部第五支部委员会、中共晋江市青阳街道离退休干部支部委员会、中共晋江市市场监督管理局离退休干部支部委员会、中共晋江市人民法院离退休干部支部委员会、中共晋江市陈埭镇离退休干部支部委员会等9个党支部上榜。