



省级专家莅临县人民医院 开展惠民义诊活动

5月29日,郑州人民医院(河南中医药大学附属医院)专家团队走进县人民医院,开展公益义诊、科室指导、手术带教一站式帮扶活动,将优质省级医疗资源精准下沉基层,切实惠及全县百姓。

“昨天看诊时听说今天有郑州的专家来,我一大早就带着孩子赶来了。”在县人民医院门诊三楼口腔科,一位陪同孩子完成颌面部治疗的家长,眉头舒展了不少。

本次义诊涵盖普通外科、介入医学科、超声介入科、口腔颌面外科、皮肤科、神经内科六大专科,均为郑州人民医院资深学科骨干,临床经验扎实、诊疗技术精湛。面对前来咨询就诊的群众,专家们耐心问诊、细致分析病情,提供专业的诊疗建议和用药指导。对于需要进一步检查或治疗的患者,专家们也给出了明确的就医方向。

义诊期间,专家们不仅分享专业经验,还同步开展实操带教。县人民医院一线医师全程跟台学习、认真记录、积极交流,近距离学习省级医院先进的手术理念和实操技术。

此次义诊活动是一次立体医疗帮扶:对群众,是送医送健康的义诊;对医生,是答疑解惑的诊疗指导;对医院,是提升核心技术的手术带教。未来,县人民医院将持续深化与省级医院的协作,持续开展义诊惠民、科室帮扶、手术带教、学术交流等活动,以更精湛的技术、更优质的服务,全力守护全县百姓的身心健康。

(曹非凡 文/图)

专家开出夏日养生“药方”

立夏以来,暑气滋生。国家卫生健康委日前召开时令节气与健康主题发布会,就如何顺应时节调理身体、安然舒适度夏邀请多位医学专家为公众送上实用健康指南。

当下,不少公众跟风饮用红豆薏米水、祛湿茶饮,食用各类祛湿糕点盲目调理身体。对此,中国中医科学院西苑医院主任医师刘征堂表示,祛湿产品要因人而异。生薏米偏凉,对于胃肠虚弱的人群与经期女性、孕妇,不建议长期大量食用。祛湿糕点的糖分不低,血糖偏高的人群要少吃。如果长期身体困重、食欲差、腹胀、大便黏腻,应到医疗机构请医生判断。

夏季炎热,健康饮水和科学补水至关重要。对此,中国疾病预防控制中心研究员张岚介绍,科学饮水重在适量、适时和卫生。人体主要依靠肝脏、肾脏

等器官完成代谢和排泄功能,并非喝水越多越“排毒”。相反,短时间内过量饮水会导致电解质紊乱,严重时甚至会引发低钠血症。她建议,饮水首选白开水,水温以温凉接近室温为宜,要少量多次、主动补水。在大量出汗、长时间户外作业或运动后,可适当补充一些电解质。需要注意的是,淡盐水并不适合长期或者过量饮用,高血压、肾病等患者尤其应谨慎。

“夏天光照强,眼睛防护十分重要。”首都医科大学附属北京同仁医院主任医师王宁利表示,长期暴露于高强度的阳光,紫外线会造成皮肤和眼睛的损伤。他建议,尽量挑选紫外线防护率高、足够大的太阳镜进行佩戴,最好戴上遮阳帽,如此可以保护眼睛周围的皮肤。需要注意的是,一旦发生莫名其妙的畏光流泪,尤其是刺激性的流泪,应主动寻求医生诊治。

来源:光明日报

· 健康“医”点通

睡前4个拉伸动作 缓解一天疲劳

忙碌一天,躺到床上却感觉身体像拉紧的弦?其实,只需几个拉伸动作,就能让紧绷的腰背、髋部、脊柱重归轻松。人民网《健康“医”点通》栏目采访了北京协和医院康复医学科主管治疗师张宇航,教大家4个动作带你睡前释放压力,畅享舒适睡眠,快来试试!

动作1:仰卧开髋拉伸 双脚并拢,髋部打开,感受大腿内侧拉伸感,静态拉伸30-60秒或小振幅摆动30-60次,2-3组。

动作2:下腰旋转拉伸 双腿并拢,缓慢转向一侧,感受腰臀部拉伸感,末端维持2-3秒,每侧15次,2-3组。

动作3:侧卧脊柱拉伸/翻书拉伸 侧卧下肢自然屈曲,上肢带动脊柱旋转向后看,感受胸腰椎旁肌肉拉伸感,末端维持2-3秒,每侧15次,2-3组。

动作4:臀部梨状肌牵拉 跷二郎腿后抱另一侧膝关节,感受跷二郎腿侧臀部拉伸感,每侧静态拉伸30-60秒,2-3组。

来源:人民网



专家推荐两道家常养生餐品

芒种至 暑湿起

6月5日将迎来二十四节气中的芒种。此时气温显著升高、雨水增多、湿度加大,人体易出现困倦乏力、食欲减退、湿气淤积、肠胃不适等症状。近日,平顶山市第一人民医院优越路院区营养科主任董博结合节气养生要点,为市民推荐两道简单易做的家常养生餐品。

“芒种养生核心是清热解暑、健脾祛湿、清淡易消化。”董博表示,芒种时节饮食宜清淡、少油腻、忌过甜过咸,多吃新鲜蔬果与优质蛋白,少吃辛辣燥热、生冷寒凉食物,同时规律作息、适当运动,帮助身体排湿健脾。结合时令特点,她推荐苦瓜炒瘦肉和红豆薏米粥。

苦瓜炒瘦肉

食材:苦瓜、瘦肉、蒜末、盐、生抽。

做法:苦瓜切片焯水,瘦肉切片。锅中倒油,下肉片炒至变色,加蒜末、苦瓜大火快炒,放少许盐、生抽调味即可。

董博表示,瘦肉低脂高蛋白、易消化吸收;苦瓜清凉降火、清热祛湿,整道菜低糖低热量、肠胃负担小,适合湿热天气食用,但脾胃虚寒、手脚冰凉人群不宜过量食用苦瓜。

红豆薏米粥

食材:红豆、薏米。

做法:红豆、薏米提前浸泡2小时,大火煮开后转小火慢熬40分钟至软烂。

董博表示,该粥品清淡温和,健脾养胃、利水祛湿,可有效缓解夏季肢体困重、浑身乏力、身体浮肿等不适。但孕妇、经期女性、尿频及津液不足口干舌燥者不宜多食薏米。

“芒种时节宜早睡早起、中午适当小憩。”董博建议,大家要少待空调房,适度出汗排湿,多喝水、少喝冷饮,保持心情舒畅。

(王亚楠)

市生态环境局宝丰分局开展世界无烟日志愿服务活动

5月31日是第39个世界无烟日。为深入开展控烟宣传教育,持续巩固无烟环境建设,进一步增强青少年健康意识,5月29日,平顶山市生态环境局宝丰分局开展了主题为“青春无烟,未来无限”的世界无烟日宣传活动。

活动现场,该局志愿者通过发放宣传手册,讲解吸烟的危害,普及科学戒烟知识等,帮助人们更深入了解吸烟对自身及家人身体健康造成的危害,以及如何引导家中青少年树立健康的身心发展观念。

此次无烟日宣传活动,旨在呼吁全社会拒绝烟草,从自身做起,从家庭做起,从守护好青少年身心健康做起。告诉青少年朋友,吸烟不是“酷”,而是对自己和别人健康的不负责任,让我们共同努力,守护青春,对烟草说“不”!做自己健康的第一责任人。(崔丽果 文/图)

