



县人民医院「义诊夜市」受民赞

6月3日晚,县人民医院本年度第五场“义诊夜市”在为民公园开诊。活动立足“我为群众办实事”实践宗旨,将问诊答疑、中医药体验、急救科普融为一体,把便捷优质的医疗服务送到群众身边。

夜幕初临,县人民医院的医护人员们已准备就绪,此次义诊涵盖高血压、心脑血管、儿科、孕产妇、慢病管理等全生命周期健康领域的十余个诊疗专区。

中医药体验区,群众参与热忱高涨,中药饮品免费供应,特色膏方现场品鉴;各科室按需开展穴位贴敷、推拿、耳穴压豆等中医适宜技术施治服务,将传统中医理念与现代健康管理相结合,为群众带来多元化健康体验。

急诊医护现场,实操小课堂围绕心肺复苏、海姆立克等实用急救技能分步演示,手把手指导在场群众实操练习,填补群众应急救护知识盲区。

来自父城街道群英社区的李阿姨表示:“掌握一项急救技能,关键时刻能救人一命,这样的培训实用且意义重大,希望多开展这样的活动。”

常态化“义诊夜市”,是县人民医院践行“以人民为中心”的生动缩影,医院将持续迭代服务内容、优化服务形式,让健康福祉常伴群众左右,真正将惠民初心融进民生答卷。

(曹非凡 李文雅 文/图)

如何预防夏季常见眼病

随着夏季气温攀升、阳光愈发炽热,我们的眼睛面临诸多挑战。紫外线变强、空调房干燥、用眼过度疲劳等问题接踵而至,稍有不慎,就可能让双眼“闹情绪”。就如何预防夏季常见眼病,有关专家针对不同的常见眼病,给出以下护眼指南。

急性结膜炎 夏季气温高、湿度大,细菌和病毒极易滋生和传播,急性结膜炎在此时进入高发期。急性结膜炎主要通过接触传播,如共用毛巾、脸盆,或用脏手揉眼都可能导致眼部感染。感染后,患者通常会出现眼睛红肿、疼痛、分泌物增多、畏光流泪等症状。一旦出现这些症状,应及时就医,避免传染给他人。

预防急性结膜炎要注意个人卫生,勤洗手,不要与他人共用眼部用品,游泳时要戴泳镜。

干眼症 夏季长时间待在空调房,加上人们频繁使

用电子设备,眨眼次数减少,泪液蒸发加快,导致泪膜不稳定,容易诱发干眼症。干眼症患者会感觉眼睛干涩、异物感、烧灼感,严重时干眼症还会影响视力。

预防干眼症要调整生活习惯,如注意用眼卫生、规律作息、控制用眼时间等。

日光性角膜炎 强烈的紫外线长时间照射眼睛,可能引发日光性角膜炎。患者会突然感觉眼睛剧痛、畏光、流泪、睁不开眼,就像眼睛被“灼伤”一样。

夏季做好眼部防晒至关重要。户外活动时一定要戴太阳镜,必要时还可戴宽檐帽,全方位保护眼睛,以免眼睛受紫外线伤害。

专家提醒,只要从防晒、保湿、饮食、作息等细节入手,将护眼融入日常生活的点点滴滴,就能在炎炎夏日为眼睛撑起坚固的“保护伞”。来源:开封新闻网

预防头痛 日常记住这几点

预防头痛,很多时候比“等痛了再处理”更重要:

1. 规律作息:别总熬夜,尽量固定睡觉和起床时间。
2. 别空腹太久:三餐规律,避免长时间不吃东西。
3. 多喝水:尤其天气热、运动后、工作忙的时候更别忘记补水。
4. 少盯屏幕,别总低头:工作1小时左右起来活动活动,放松颈肩。
5. 学会减压:焦虑、紧张、情绪压抑,都可能让头痛更频繁。
6. 止痛药别滥用:不要自己长期、频繁吃止痛药。
7. 记录诱因:找到属于自己的“头痛开关”,比盲目吃药更有用。

总的来说,头痛很常见,但反复头痛不是小事。大多数头痛和疲劳、压力、睡眠不足、生活不规律有关;但如果头痛突然很重、越来越频繁,或伴随发热、呕吐、肢体无力、说话不清等异常表现,一定要及时就医。越早识别、越规范处理,越能少受罪、少耽误事。

来源:人民网

“芒种”到来,天气炎热、雨水增多,如何因地制宜积极调养、舒畅身心?

中国中医科学院西苑医院综合内科主任医师张颖介绍,芒种节气,北方以热为主,偶有短时雷雨,总体热重于湿,多汗、头重、乏力等情况多见,需重视养心、防热、护气,避免心火过旺、耗气伤津。

饮食宜尽量避免生冷冰饮、重油重甜、烧烤烈酒,以防滋生痰湿、损伤脾胃,从而加重多汗、困重等问题;可选用百合莲子薏米丝瓜排骨汤,以健脾祛湿、清心安神;气虚多汗、身体乏力、口干烦热者,可饮用黄芪浮小麦乌梅茶。

小麦在中医里被称为“心之谷”,能够养心健脾,缓解夏季心烦乏力。张颖提醒,芒种时节,北方新麦已经成熟,主食选用新麦馒头、面条、新麦粥等,十分贴合。

这一时节,进入梅雨季的南方则是湿重于热,人容易为湿邪所困。

上海中医药大学附属曙光医院传统医学科主任医师傅慧婷介绍,湿热裹挟下,肥胖或痰湿重的人容易多汗,若不及时更换衣物,易生痱子或疖疮;瘦人或阴虚、血虚之人则易感烘热无汗,常伴头晕眼花、倦怠乏力、纳呆便秘等症状。此外,蚊虫繁衍迅速,容易引发感染。

“这一时节,人体消化功能显著减弱,宜多食清淡之品,如当季新鲜蔬果、豆制品等。”傅慧婷提醒,老人不宜多食隔夜菜、冰镇饮品,以及西瓜、火龙果等寒性水果;有基础疾病或脾胃功能较弱的老人宜少食多餐,多食营养丰富的流质或半流质食物;饮品宜选择淡茶或白开水,或咨询中医医师,选择适合自身体质的养生茶。

南方的时令水果枇杷具有润肺下气、生津止渴、和胃降逆的功效,适合肺燥咳嗽或咽干口渴烦热人群食用;枇杷叶粳米粥可清胃热、止呕逆、润肺燥;部分可食用品种的仙人球花性凉味甘,具有清热解毒、消肿止痛、润肺止咳等功效,可以煲汤、凉拌、白灼、炒菜或当作甜品食用。

“芒种时节,人体毛孔舒展,是外治调养的好时机。”湖南中医药大学第二附属医院治未病中心主任医师熊暑霖介绍,一些中医外治法,能够疏通经络、外散湿邪。例如,艾灸足三里、中脘、脾俞、阴陵泉等穴位,可以改善大便黏腻、四肢沉重;在背部膀胱经轻柔刮痧、拔罐,能够舒缓肩背酸痛、头昏乏力;对于心火扰神引发的失眠多梦,耳穴压豆刺激心、脾、神门等穴位,可以安神理气、平复心绪……

炎热天气,力倦神疲,不妨在午时小憩15分钟至30分钟,以养心安神、缓解暑热疲劳;清晨、傍晚相对凉爽时段,可以散步、快步或练习八段锦,微微汗出即可,有助于宣透湿邪。

“祛湿不贪寒凉,清热不伤正气,养心不生浮躁。”湖南省中医药管理局局长肖文明提醒,坚持清淡饮食、规律作息、适度运动,疏泄体内湿浊,顺时养护身心,从而安然度夏、固本养元。

来源:新华网

中医细说芒种养生

清淡饮食 规律作息 适度运动

健康人群别照搬糖友吃法

近日,社交平台上“把自己当糖尿病患者来吃饭”的理念走红,不少人通过模仿糖友的控糖饮食模式来管理体重与血糖。

北京大学第三医院内分泌科副主任医师田勍表示,糖尿病患者的饮食模式确实有助于减少脂肪合成、控制体重,并改善各项代谢指标。然而,健康人群与糖尿病患者在生理状态上存在显著差异,盲目照搬可能带来健康风险。

碳水是大脑主要供能物质,过度限制会影响注意力与记忆力。“对于健康人群而言,刻意模仿糖尿病患者的饮食模式,可能会因主食摄入不足导致能

量不够、情绪低落,有人甚至因过度恐惧碳水出现进食焦虑;严格限制水果可能造成维生素、矿物质缺失。”田勍表示。

田勍强调,健康人群可借鉴糖尿病患者的进餐顺序和粗细搭配原则,比如,先吃蔬菜再吃肉



类,增加饱腹感,最后吃主食,有助于控制总热量,保持合理体重;无需过度限制主食,更不必完全戒断精细主食,只需在保证饮食多样性的基础上,适当增加粗粮比例;同时,减少高糖、高热量、高脂肪食物的摄入。

来源:健康时报