

## 春去夏来 让健康随行

“斗指东南，维为立夏，万物至此皆长大，故名立夏也。”在天文学上，立夏是夏天的开始。立夏过后，气温逐渐攀升，给身体的健康也带来不小的挑战，在日常饮食、起居上多注意，就能以健康的体魄迎接炎炎夏日。

本刊 综合

### 气温升 需防病

立夏过后，随着气温的逐步升高，一些疾病也很容易找上门来。

细菌性痢疾(简称菌痢)是由痢疾杆菌引起的夏季最常见的肠道传染病，与夏季痢疾杆菌繁殖、天热人们喜欢吃生冷食品引起肠胃功能紊乱有关。为此，应注意环境卫生、饮食卫生和个人卫生，加强对饮食、水源管理，消灭苍蝇，不吃生冷蔬菜，不吃不洁瓜果，不吃腐败变质或不新鲜的食物。

初夏时节气候干燥，人易上火，所以口腔溃疡在这一时节会陡然增多。发生口腔溃疡的诱因除了干燥的气候，与焦虑、紧张、维生素和微量元素摄入不足也有关。症状严重的患者，应在医生的指导下，用局部烧灼、涂抹口腔溃疡药膜和服用维生素B2等方法进行治疗。

此外，初夏还要注意预防流行红眼病。此病潜伏期短，受感染后24小时内发病，自觉双眼剧烈疼痛，畏光流泪，有异物感。得了红眼病，一要及时治疗，二要及时治疗。平时一定要注意个人卫生和眼部保健，少去人多的场所，避免接触传染源。

### 昼渐长 宜午休

立夏之后，根据节气变化，可晚些入睡，早点起床，以顺应自然界阳盛阴虚的变化。但是，由于立夏时天亮得早，人们起得早，而晚上相对睡得晚，易造成睡眠不足，即老百姓常说的“春困、秋乏、夏打盹”。为了防止“夏打盹”，要增加午休，尤其是老年人，有睡眠不实的特点，更需要午休。

立夏之后，中午1~3点是气温最高的时候，容易出汗，稍加活动

就会因出汗多消耗体力，极易疲劳。所以，中午人们总是精神不振，昏昏欲睡，加之晚睡所致的睡眠不足，因此要逐渐增加午休时间，以消除疲劳，保持精力充沛，让大脑和全身各系统得到休息。

对于一些人来说，中午常常没有时间午休，可以听听音乐或闭目养神，最好不要加班工作。午睡时间要因人而异，一般以0.5—1小时为宜，睡觉时不要贪凉，避免在风口处睡觉，以防着凉受风，引发疾病。

### 食清淡 重养心

立夏之后，天气逐渐转热，饮食宜清淡，应以易消化、富含维生素的食物为主，大鱼大肉、油腻辛辣的食物要少吃。立夏以后的饮食原则是“春夏养阳”，养阳重在“养心”。

立夏之后可多吃牛奶、豆制品、鸡肉、瘦肉等，既能补充营养，

又可达到强心的作用；平时多吃蔬菜、水果及粗粮，可增加纤维素、维生素C和维生素B的供给，起到预防动脉硬化的作用。另外，夏季经常吃些苦菜、苦瓜等苦味食品，能起到解热祛暑、消除疲劳等作用。

春季肝气旺，而酒伤肝，所以应少饮酒。而菊花茶、金银花茶、白开水是适合夏季的佳饮。

总之，立夏之季要养心，为安度酷暑做准备，使身体各脏腑功能正常，以达到“正气充足，邪不可干”的效果。

### 多运动 不贪凉

夏季将至，合理科学的运动，有助于我们适应即将到来的炎夏。由于气温的攀升，这时候无论是运动强度还是运动时段都应该特别讲究。时间以早晨和傍晚锻炼为佳，适合小强度的运动，如游泳、打

网球、羽毛球、跑步、快走等。

初夏时段，气温的变化正好符合逐渐升高的特点，所以是进行耐热锻炼的最好时机。尤其是孩子，他们的机体调节温度能力较差，如果能提前让身体适应炎热环境，促进机体散热，可以让孩子们安然度夏。

在运动的时候，要注意天气的变化，及时增减衣物，不宜出汗过多，注意补充水分，以免体内水分丢失过多；运动方式要根据个人体质和喜好而定，比如快步走或慢跑等，每次半个小时到一个小时，能够每日坚持最好，如果平时没有时间，可以选择周末进行适量运动。

此外，随着气候日渐变暖，很多人开始贪食冷饮，女士们过早穿上短裙，男士们也喜欢在运动后选择冷水洗浴。专家表示，此时阳气正处于生长壮大的阶段，天气也忽冷忽热，一定不要贪凉饮冷。



## 济宁市第一人民医院靳清汉院长 荣获卫生部脑卒中筛查与防治基地十佳优秀院长称号

2012年5月4日—6日，中国脑卒中大会暨第二届全国心脑血管病论坛在北京国家会议中心举行，在举行的基地医院发展论坛上，济宁市卫生局副局长、市第一人民医院院长靳清汉同江苏省苏北人民医院、大连市中心医院、包头市中心医院等10家医院的院长荣获卫生部脑卒中筛查与防治基地优秀院长称号。

在此次会议上举行的卫生部脑防委中青年专家委员会及基地医院专家委员会成立大会上，市第一人民医院卫生部脑卒中筛查与防治基地首席专家、神经内科主任闫中瑞教授当选为卫生部脑卒中筛查与防治基地医院专家委员会常委，是山东省唯一一家地市级医院代表。

全国人大常委会、卫生部原副部长王陇德院士出席并讲话，卫生部办公厅秘书处处长巢宝华主持大会并揭晓卫生部脑卒中筛查与防治基地优秀院长名单，同时解读了优秀院长评选细则、评选办法和产生的过程；王陇德院士向获奖的10位基地医院院长颁奖。来自全国各地卫生卒中筛查与防治基地医院和建设单位、申报单位等有关医院的领导、专家、工作人员1000余人参加。

靳清汉院长、闫中瑞教授的当选一方面说明卫生部脑卒中筛查与防治工程委员会对济宁市第一人民医院卒中筛查与防治工作充分肯定和认可，另一方面也表明医院脑卒中筛查与防治基地建设走在了全国卫生系统的前列。(辛全秋)