

“七一”心系革命情

88 医院为山口革命老前辈义诊



7月1日是建党节,八十八医院查体中心在辛英主任带领下,赶赴山口镇岳阳社区为革命老前辈、老党员进行义诊查体。

早晨6点,查体中心医护人员备好医疗器材和必需药品,整装到达山口镇。车上医生、护士都尤为开心,他们说,能为革命老前辈查体特别荣幸和快乐。

上午7点30分,体检活动正式开始。在筹划本次下乡查体活动初,八十八医院查体中心根据查体对象科学地安排了胸透、彩超、心电图、血压测量及血液检查五项检查项目,同

时还特设了多名导检员带领老党员查体。一位95岁的军人遗属,高兴地说:“解放军医院能来给我们检查身体,我很高兴,他们真是好军人、好党员!”

此次,除为老党员查体外,还为患有疾病的人员诊断病情,普及老年常发病的预防和治疗知识。

上午11时,本次下乡查体活动结束。查体中心辛主任说,乡镇医疗卫生条件相对落后,但这并不会减少他们为乡村人查体服务的热情,也不会阻挠下乡医疗服务的脚步。

(张春晓)



医护人员细心为革命老前辈查体。



生活提示

小暑养生,多吃西瓜绿豆

小暑时节,天气炎热起来,人们食欲降低、胃口不佳、肠胃不适,有民谚称“小暑大暑,有米也懒煮”,意指天气太热了,人变得散漫,连三餐都懒得准备。其实,恰恰相反,医学专家提醒,酷暑时节,人们应该通过“食疗”改善对热天的不适感,如西瓜、黄瓜、冬瓜、茄子、绿豆等,这些食物味甘性凉,具有清热、去暑、解毒的作用。

西瓜:不但能清热解暑、除烦止渴,而且能利尿,帮助消化。因此,人们一定要吃些西瓜,特别是从事露天工作或在室内高温环境下工作的。西瓜汁中还含有人体所需丰富的营养物质,如蔗糖、葡萄糖、果糖、

瓜氨酸、丙酸、丙氨酸、谷氨酸、精氨酸、磷酸、苹果酸、盐类,以及胡萝卜素、维生素C等。

绿豆:工作和劳动之余,喝一碗绿豆汤,自有神清气爽、烦渴尽去、暑热全消、心旷神怡之感,这是由于绿豆具有清热解暑、止渴利尿的功效。

黄瓜:《本草求真》里提到黄瓜“气味甘寒,服此能清热利水”,因此,炎热的夏天多吃些黄瓜是有好处的。黄瓜的含水量为96%—98%,为蔬菜中含水量最高的。它含的纤维素非常娇嫩,这对促进肠道中腐败食物的排泄和降低胆固醇均有一定作用。

冬瓜:有良好的清热解暑功效。夏季多吃些冬瓜,解渴消暑、利尿。

因其利尿,且含钠极少,所以是慢性肾炎水肿、营养不良性水肿、孕妇水肿的消肿佳品。它含有多种维生素和人体所必需的微量元素,可调节人体的代谢平衡。

茄子:《本草纲目》上说“茄子味甘、性寒、无毒。主治寒热、五脏劳损及瘰疬。吃茄子可散血止痛,去痢利尿,消肿宽肠”。《医林纂要》称茄子“宽中、散血、止泻”。现代医学研究表明,茄子中丰富的维生素P,可增强细胞间的粘着能力,能防治微血管脆裂出血和促进伤口愈合。因此,常吃茄子可防治脑溢血、高血压、动脉硬化等病症,对慢性胃炎等也有一定治疗作用。

榛子营养高,提高记忆力

有“坚果之王”美誉的榛子,是人们喜爱的四大坚果之一。这个美誉与其丰富的营养价值密不可分。相比其他坚果,它有许多突出的优点。

榛子有丰富的单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。在榛子总脂肪中,单不饱和脂肪酸占77.7%,多不饱和脂肪酸占9.5%。单不饱和脂肪酸有助于降低血液中低密度脂蛋白,对防治心血管病很好。多不饱和

脂肪酸在进入人体后可生成称之为脑黄金的DHA,可以提高记忆力、判断力,改善视神经,使人变得更加聪明。

因此,榛子特别适合整日与电脑为伴的脑力劳动者食用。

此外,人体所需的8种氨基酸在榛子中样样俱全,其含量远远高出核桃。它富含精氨酸和天冬氨酸。这两种氨基酸可增加精氨酸酶的活性以排除血中的氨,防止癌变,增强免

疫力,消除疲劳。

而且,榛子中的钙、磷、铁含量高于其他坚果。每百克榛子果仁含钙316毫克,是杏仁的3倍、核桃的4倍;含磷556毫克,高于其他坚果;含铁8.6毫克,是其他坚果的1-3倍。

榛子既可直接炒熟后食用,也可用来配制糕点和糖果。与粳米等谷类一起煮粥,可起到营养互补的作用。榛子每次吃20粒左右为宜,肝功能严重不良者应慎吃。

夏季煎中药,泡药别超半小时

夏天,中药材煎制、储存都有别于其他季节。如果不加讲究,药材和药液一旦变质发霉非但不能治病,还有可能影响药效甚至危及患者健康。

如果是从医院取回中药饮片自己回家煎煮,药材在煎煮之前泡一泡,可使药材中的有效成分泡出,药效会更好。如果按

季节分,春秋季节一般泡30-60分钟,夏天天气较热,浸泡过久药物更易变质,因此控制在30分钟以内即可。

熬制中药时先用大火烧开,然后用文火慢慢煎煮。其他草药饮片用干净的塑料袋或玻璃瓶密封,放入冰箱冷藏室储存。但是,夏季药材保存不要超过一个月。

夏季气温高,药液保存也需注意。为了充分利用药材,人们通常习惯在第一次煎后,将药渣保

存到晚上甚至次日,药渣翻煎后服用。夏天药渣翻煎要记

住,别保存药渣,而要保存药液。一服药通常一天煎两次,夏天在煎药时应在头煎后,立刻加温水煎第二次,以防药渣变质。此外,从冰箱拿出来的药液,一定要彻底加热后再服用,以免引发肠胃不适。加热时,应把药液放入蒸锅、电饭煲隔水蒸,最好不要用微波炉加热。如果是医院或者药店代煎的中药一般是采用真空密封包装,保存时间是比较长的,但最好是将药液放在冰箱里储存,保存时间不宜超过7天,不能图方便请人代煎多袋中药拿回家慢慢服用。

夏季吃中药要少吃凉辣食品。对服药者来说,要注意避免和药材相冲。虚底、寒底体质的人如吃温补药物,要避免吃冷食;而热底者如果在服用清热解暑类药材,再吃性质寒凉的食物,就可能“凉过头”。

(通讯员 李斌)