

□本报记者 田军

立夏以后,天气往往会热得不得了,市中心医院急诊科主任张传耀认为,人们在春夏之交要顺应天气的变化,重点关注心脏,学会养心,同时注意护胃。

自我调节,养心为重

一到夏天,很多人就感觉浑身不适,头痛、失眠、烦躁、坐立不安。张传耀认为,这跟心脏的承受度有关。心对应“夏”,也就是说夏季心阳最旺,因此,在春夏之交要顺应天气的变化,重点关注心脏保养。

现代医学研究发现,立夏后不仅情绪易波动起伏,机体的免疫功能也较为低下,起居、饮食稍有不妥,就会发生各种疾病。特别是老年人,心肌缺血、心律失常、血压升高的情况并不少见。所以,立夏后要做好自我调节、笑口常开。

多吃清淡,平衡营养

立夏过后,温度逐渐攀升,人们会觉得烦躁上火。多吃清淡,平衡营养,是夏季饮食养生的重要方法。早晚进餐时食粥,午餐时喝汤,这样既能生津止渴、清凉解暑,又能补养身体。

同时,还要注意补充一些营养物质:1.补充维生素,如多吃些西红柿、青椒、冬瓜、西瓜、杨梅、甜瓜、桃、李等新鲜果蔬。2.补充水和无机盐,特别是要注意钾的补充,豆类或豆制品、香菇、水

果、蔬菜等都是钾的很好来源;多吃些清热利湿的食物,如西瓜、苦瓜、桃、乌梅、草莓、西红柿、黄瓜、绿豆等都有较好的消暑作用。3.适量地补充蛋白质,如鱼、瘦肉、蛋、奶和豆类等都是最佳的优质蛋白。

护好肠胃,注意生冷

随着天气转热,人们爱吃刚从冰箱中取出来的水果、饮品等。有些人特别是肠胃功能较弱的儿童,在吃后半小时内最易发生剧烈腹痛,严重的还会出现恶心、呕吐、头晕、腹泻和全身打冷战等症。张传耀指出,这种痉挛性腹痛是由吃了冰箱里存放的食物引起的。人的胃肠温度一般在36℃左右,而刚从冰箱里拿出来的食物只有2℃~8℃,肠胃受到强烈的低温刺激后,导致生理功能失调。预防的简单方法是,从冰箱里取出来的食物不要急着吃,放一会儿再吃,且一次不要吃太多,特别是老年人、儿童及有慢性胃炎、消化不良的人更应注意。⑨1

如何远离不孕不育症 (三)

目前,因男性造成的不孕不育症的患者日益增多,为此,我们专访了南阳不孕不育症医院的陶洪昌院长。

记者:目前造成男性不育的主要原因有哪些?

陶洪昌:主要由三个方面造成的男性不育。一是精子生成和精液质量的因素,其中包括精索静脉曲张、精子抗体、肿瘤、隐睾、内分泌紊乱、染色体异常、腹腔或盆腔疾病、某些药物影响精液射出、输精管道病变、性欲减退、勃起功能障碍、射精功能障碍;二是环境因素,其中包括杀虫剂、暴露于重金属环境、X射线或其他放射线、睾丸温度过高、长时间骑自行车等;三是生活方式,其中包括吸毒、酗酒、吸烟、精神紧张、维生素缺乏、肥胖、老龄等原因。

记者:如果出现精索静脉曲张病状怎么办?

陶洪昌:首先要到专科医院进行详细的检查,诊断静脉曲张的程度和睾丸的大小,确定是否需要手术治疗。手术后约有80%的精液质量会改进,并能获得生育能力。

相关链接:陶洪昌,南阳不孕不育症医院业务院长、不孕不育症诊治专家、健康宣传大讲堂特邀客座专家。对男性无精、少精、死精、精子成活率低、输精管梗阻方面深有研究,精于男科微创手术治疗。目前已进行腹腔镜手术上千例,其专项技术“经皮穿刺输精管造影”填补了国内医疗技术空白。

(田军) ⑨1



健康大讲堂

南阳不孕不育医院协办

出场专家:南阳不孕不育医院陶洪昌

我市 30 余名唇腭裂患者搭上“微笑列车”



4月26日起,“微笑列车”专家组在南阳市口腔医院为30余名唇腭裂患者集中免费手术,让这些唇腭裂病人就近得到了全国最高水平的专家治疗。

特别提醒没有赶上此次集中手术的唇腭裂患者,今后随时到南阳市口腔医院可继续接受唇腭裂免费手术。

图为国内著名专家在手术中。通讯员 戴笑春 摄 ⑨6

编辑:田军 创意:陈明黎 质检:杨凤

分类信息

广告热线: 63136669

名师家教部 13782093167

一对一辅导,提分快。

总工会职专会计培训

省会计证考试考点,晚班5月23日开学,全日制班,周末班,会计职称班同步招生。地址:人民路文化宫院内 电话:63224085

一天一元钱 网站做一年

联系电话:13723049490

业之峰装饰培训

常年招收设计师、木工、水电等专业学员,随到随学。电话:63228777

儿童微电影

专业电影棚,专业导演,高清设备。电话:63396811 13837788086

专业除水垢

清洗中央空调,水处理。电话:60387058

批量供应甲醇

公司主要生产销售甲醇柴油助剂,无偿提供配制甲醇柴油配方,使您的利益最大化,并以全市最低价格供应一级甲醇及各种化工原料。电话热线:63176265 18624806661 南阳市景宏新能源开发公司

无塔供水

恒压、无负压,无塔供水设备。电话:63318588 www.nygssb.com

春兰保洁公司

十年专业服务,外墙清洗,室内保洁,刷漆涂料,单位常驻保洁。另招员工。电话:63267710 13503878505

强威保洁公司

专业外墙清洗、刷漆、石材养护,清洗地毯、厕所。电话:13569263062

工商·资质

公司注册、验资、年检、增资、各类资质快速办理。电话:15936167167

工商注册

代办公司注册,增资,年检。电话:18203778886 15603777075

寻借款

寻信誉企业、地产、个人,常年出借大小额借款。电话:13838776636

可研报告 立项报告

项目计划书编制、蓝天投资咨询。电话:63150111

信用卡贷还

电话:13271330133

帮你卖房二手房贷垫资

电话:15538437878

拨打 114 找开锁黄工

复制进门 IC 卡

开锁黄工公安特批 01 号,专修车库门,对讲门、普通楼宇门改遥控自动门,开汽车锁,配汽车芯片钥匙遥控器,安装可视门铃,换防盗门锁芯。总店:66666665 七一西路店 电话:13700779747 15083323069

一世情缘婚介

由卧龙区民政局主管,颁证:民证字第 070010 号。一世情缘婚介为答谢单身朋友们的关心和支持,“5·1”期间再次推出优惠活动——“半价征婚,报名免费”,活动时间:5月1日至7日,望大家相互转告,莫失良机! 61707051 七一一路工业路口西 100 米路南 2 楼

出售

本公司现出售车床、钻床,有意者请联系韩经理。电话:15883707286

供应脱毒红薯苗

电话:13938962869

急求购

购经营副食品公司,要求手续齐全。电话:13607636096

承包或转让

市区一水厂对外承包或转让,所有手续齐全,开机即可生产。

联系电话:15303779076

品牌转让

百年意大利知名商务男装,在南阳高端商场已经经营 9 年,正营业中,急转让或县域代理。

电话:13607633626

敬告:使用本报分类信息请供需双方认真核实有关证明材料,签订有效法律合同。