

# 立夏后养生防病须抵御湿热邪气

据新华社电(记者 田晓航)5月5日迎来立夏,这是夏季的第一个节气。中医专家提示,立夏之后,气候特点以湿热为主,人若不能适应,感受湿热邪气,则易发病。

“立夏标志着自然万物由‘生’到‘长’的一个转折。”首都医科大学附属北京中医医院内分泌科副主任医师李景说,立夏之后,天地之气相交,气温开始升高,湿热之气渐盛,人体的阳气也逐渐旺盛,新陈代谢开始增强,毛孔开泄易感受邪气,因此需重点防范几类疾病。

李景说,立夏后易发皮肤疾病,如痱子、过敏性皮炎、汗斑、湿疹等。可通过勤洗澡、勤换洗衣物等保持皮肤清洁干爽,避免到蚊虫多的地方,还可佩戴芳香化湿的香囊,并适量服用药膳、代茶饮等,以达到祛湿清热的功效。

同时,夏日感受湿热邪气、暴饮暴食、

食用不洁食物或过量食用冰品、海鲜等,容易发生泄泻。若有吐泻不止甚至乏力、脱水、意识不清等表现,需要尽快就医。三餐清淡有节制、减少寒凉食物摄入、适量喝姜汤等可更好避免泄泻发生。

“中医认为夏季属火通心脉,此时养生防病也需围绕养心展开。”李景介绍,心神明,夏日养生宜保持心神安宁平和,培养偏安静的兴趣爱好,避免动怒;可适当服用莲子、百合、竹叶等清心养心安神之品;还可适量服用红色食物,补气养血,如红枣、番茄、胡萝卜、樱桃、红豆、红米等。

中医主张“春夏养阳”。专家提示,夏季昼长夜短,可夜卧早起,顺应自然规律;饮食宜清淡,应减少冷饮、冰淇淋、凉菜、海鲜、肥肉等寒凉或油腻之品摄入,以顾护脾胃阳气;尽量三餐规律,餐后至少半小时后可适量运动帮助消化。此外,应及时补充水分,避免汗出过多损伤津液。③6



## 关爱老人

5月8日,宛城区第一人民医院联合高新区张衡街道七里园社区卫生室开展义诊活动,为社区老人提供免费体检、测量血压血糖等服务。③6

本报记者 张玲 通讯员 王海涛 摄

近视、超重肥胖、心理健康问题……

## 学生常见病可以多病共防

据新华社电(记者 顾天成)近视、超重肥胖、脊柱弯曲异常、心理健康问题……这些学生群体的常见问题,可以通过行为与环境干预实现多病共防。近日,国家疾控局发布《学生常见病多病共防技术指南》,首次明确学生常见病“多病共防”的概念,并提出监测和干预措施。

指南提出,当多种疾病或健康问题存在共同的风险因素时,应采取综合干预措施。例如,长时间的静态行为、不良的睡眠习惯、营养不均衡以及缺乏亲子交流等都可能是导致学生近视、超重肥胖、脊柱弯曲异常和心理健康问题的共同风险因素。因此,通过推广健康生活方式、改善学校环境、加强健康教育等措施,可以有效预防这

些疾病的发生。

指南提出,要构建三级防控体系,一级干预主要侧重于推广简单易行、效果可靠的干预技术,如保障每天体育锻炼1小时、校内和校外日间户外活动各1小时等“6个1”健康生活方式,同时改善学校环境和加强健康教育;二级干预注重早期发现高危群体,进行分级管理,并针对重点人群开展干预;三级干预针对已出现多病共患的学生,指导学生到专业机构确诊和治疗,并加强重点人群的干预力度。

指南鼓励探索建立政府、专业机构、学校、家庭和社区共同参与的“五位一体”协作模式,共同加强学生多病共防健康教育,普及科学的多病共防知识。③6



## “母亲微笑行动”落地南阳

### 关爱唇腭裂患儿

本报讯(全媒体记者 李贺)5月8日,记者从市妇联获悉,在市妇联的积极争取下,中国妇女发展基金会“母亲微笑行动”公益项目落地南阳,专家将于5月22日至27日开展手术。

“母亲微笑行动”是全国妇联、中国妇女发展基金会联合杭州微笑行动慈善医院发起的关爱低收入家庭唇腭裂患儿公益项目,旨在为困难家庭唇腭裂及头面部畸形的患儿提供免费救助治疗,帮助他们恢复正常生活,重拾自信,重展笑颜。该项目在南阳落地后,将由中国妇女发展基金会、杭州微笑行动慈善医院组织专家与南阳市口腔医院医护人员共同实施。

即日起,凡5个月以上的单侧唇裂,8个月以上的双侧唇裂,14个月以上的腭裂,手术2年以上的唇裂术后畸形患者均可在杭州微笑行动慈善医院、南阳市口腔医院官方公众号上报名。值得注意的是,报名人员需提供相关证件(患者户口簿或出生证明、患者本人或监护人身份证、患者本人医保卡),患者报名及治疗期间交通费、食宿费自理。③6

## 引入团餐4D食品安全管理体系 我市首家示范店亮相

本报讯(记者 李谱)5月7日,南阳市团餐首家4D食品安全管理体系示范店在市第二人民医院亮相。

4D管理法是餐饮行业的一种先进管理模式,以整理到位、责任到位、培训到位、执行到位为核心,旨在提升餐饮企业的整体运营效率和服务质量,是食堂管理的一种高标准、严要求的方法。

随着物价水平的不断提高,用工成本的不断增长,市第二人民医院为进一步精细化管理,压缩成本,向管理要效益,引入了4D食品安全管理体系等。市第二人民医院食堂实施该管理体系后,通过科学合理的布局和规划,提升了后厨的工作效率,提高了食材的存储安全和卫生水平。通过严格的培训和考核,确保每位员工都能熟练掌握各项工作要求,从而在日常工作中能够自觉地遵守规范,提高服务质量。③6

## 市口腔医院举办技能比赛

### 以赛促学强技能

本报讯(全媒体记者 田华冉 通讯员 李冬 高艳红)5月7日,市口腔医院举办“比技能赛教学”活动暨表彰大会。

该院22个临床护理单元参与此次活动,经过初赛、复赛,6个科室进入决赛。决赛现场,选手们以护理教材为版本,结合自身专业选题,运用讲授、互动、操作体验、情景模拟等形式,将视频、动画、模型展示、助教互动等多种教学手段融合,展现临床功底。经过激烈角逐,口腔颌面外科二病区获得一等奖,耳鼻咽喉科病区、眼科获得二等奖,手术部、口腔种植科、儿童口腔科获得三等奖。

当天,该院还对评选出的10名优秀护士、10名“岗位技术能手”和临床护理教学竞赛获得者进行了表彰。③6