



吃对应季蔬菜轻松过夏

苦瓜清热解暑、降血糖、养血滋阴、养颜嫩肤。苦瓜能泄去心中烦热，排出体内毒素，能增强皮肤活力，使皮肤变得细嫩健美。苦瓜提取物中含有类似胰岛素的物质，有明显的降血糖作用。苦瓜生食清暑泻火，解热除烦；熟食养血滋阴，润脾补肾，能除邪热、解劳乏、清心明目、益气壮阳。

尽管夏天天气炎热，但也

不可吃太多苦味食物，并且最好搭配辛味的食物（如辣椒、胡椒、葱、蒜），这样可避免苦味入心，有助于补益肺气。
 苋菜能补气、清热、明目、利大小肠，且对牙齿和骨骼的生长起到促进作用，并能维持正常的心肌活动，防止肌肉痉挛。
 苋菜还具有促进凝血、增加血红蛋白含量并提高携氧能力、促进造血等功能，也可以减肥瘦

身，促进排毒，防止便秘。

赵计轩强调，夏季时令蔬菜很多，苋菜、苦瓜只是我们日常生活中比较常见的蔬菜。其实生活中我们扔掉的很多蔬菜“边角废料”都是宝贝，都有很高的营养和药用价值，如我们经常扔掉的芹菜叶、葱须、玉米须、香菜根、茄蒂、冬瓜皮、西瓜皮等。所以大家在选择蔬菜时不要仅仅注重口感和

李泽雅



濮阳美年大健康体检须知

尊敬的客人：

您好！为了使您能够顺利进行体检，以及确保您体检数据的真实性和准确性，请您在体检前阅读以下注意事项并遵照执行，谢谢！

1.夏季体检时间:周一至周日上午 7:00(冬季 7:30),请您 10:00 前携带身份证到前台登记体检。体检结束后，我们将为您提供纸质报告和网上电子报告查询。

2.体检当日早晨起床后请勿进食水，勿食口香糖，憋尿，空腹采血化验和超声检查后方可进食。

3.体检当日穿着要求:穿脱方便的服装、鞋袜，最好不佩戴项链等，女士不要穿金属属片的内衣。

4.体检前三天忌酒，避免使用对肝肾功能有影响的药物，勿食高脂类食品（肥肉、蛋类），如猪肝、猪血、鸡血、海带、蔬菜等食物。体检前一天避免剧烈运动，保持充足睡眠。晚上 9 时以后请勿进食，但可喝适量的水。

5.内科体检前请先测血压、身高、体重。正在服用降压药的体检者，检查当日晨起可用少量水(两小口)正常服药;糖尿病患者请携带降糖药，并优先抽血及腹部彩超检查项目后，即可服用降糖药物并进餐，以免发生低血糖反应，并将服药情况告知体检医生。

6.做妇科检查前应排空膀胱。女士生理期不宜做妇科检查及尿检;未婚女士、孕期女性请告知，不安排妇科检查。怀孕、近期计划怀孕及哺乳期的女性受检者，请提前告知工作人员，勿做有放射线的检查。

7.心律不齐、心脏病者，四肢外伤(有钢钉钢板)者，动脉瘤者，严重皮肤病者，严重静脉曲张者，血压过低、过高者，四肢末梢循环障碍者禁做动脉硬化检测项目。

8.个别特殊项目检查前的重点注意事项：(1)碳 14(呼气试验)；空腹 2 小时以上，检查前禁止吸烟，检查前 30 日不可服用抗生素、抑酸药和胃黏膜保护剂等类似药物。(2)数字化肝超：肝腹水、孕妇、植入心脏支架、近期胸腹部外伤、肋骨骨折者禁做。(3)核磁共振：体内有钢钉、钢板、心脏支架、心脏起搏器等植入者，妊娠早期的禁止做。(3)胶囊胃镜检查，需要提前至少三天预约。

类似以上特殊检查项目具体注意事项请务必提前详细咨询。

9.体检过程中不要擅自更改体检项目，也不要遗漏您的任何一项体检项目，如需做特殊检查，请与工作人员联系。

10. 体检时希望各参检人员礼让老年人、残疾人、严重高血压患者、糖尿病患者。

11. 体检结束后请您认真填写满意度调查表，为工作人员的服务进行打分，并留下宝贵建议。 赵爱玲



为深入开展“强素质 转作风 扬正气 树形象”主题教育活动,5月24日上午,市第十中学组织全校教师开展“大爱无疆 争做奋进十中人”无偿献血活动。此次共有 33 名教师参与献血,共计献血 1.32 万毫升。此次活动展现了十中人不私奉献、服务社会的热情和爱心。图为教师们在献血。

记者 管淑颖 摄



不要让烟草夺去你的呼吸

一、世界无烟日的由来

世界无烟日是世界卫生组织在 1987 年创立的，现在每年的 5 月 31 日就是世界无烟日。第一个世界无烟日是 1988 年 4 月 7 日。自 1989 年起，世界无烟日改为每年的 5 月 31 日。世界无烟日的意义是宣扬不吸烟的理念。

二、烟草中的有害成分

香烟含有 1400 多种成分。吸烟时产生的烟雾里有 40 多种致癌物质，还有 10 多种促进细胞发展的物质，其中对人体危害最大的是尼古丁、焦油、一氧化碳和多种有害金属化合物。一支烟所含的尼古丁就足以杀死一只健壮的小白鼠。香烟烟雾中大量的一氧化碳同血红蛋白的结合能力比氧大 240～300 倍，严重地削弱了红细胞的携氧能力。因此，吸烟使血液凝结加快，容易引起中风、心肌梗死等心血管疾病。

三、吸烟的危害

吸烟已带来严重危害健康、破坏人类生存环境、降低人们的生活质量、缩短人类寿命等紧迫问题。吸烟曾被 WHO 称为是“20 世纪的瘟疫”，吸烟有百害而无一利。

1.吸烟与呼吸系统病:慢性支气

管炎、肺气肿和支气管哮喘(总称慢性阻塞性肺病)，其发病率随吸烟率的增加而增加。

2.吸烟与心脑血管疾病:冠心病、动脉粥样硬化、脑中风。由于在尼古丁刺激下,心跳、血压异常,从而增加心血管系统的压力,长此以往可导致血流不顺畅,形成动脉硬化,从而导致一系列心脑血管疾病。

3.吸烟与癌症:流行病学调查表明,吸烟是导致肺癌的最重要致病因素之一。从 1939 年至今,国内外学者进行了数百次回顾性调查均说明,吸烟者比不吸烟者更易患肺癌。同时,动物实验证实了香烟烟雾致癌(被动吸烟)的事实。此外,吸烟与食道癌、胃癌、结肠癌、胰腺癌、肾癌和子宫颈癌的发生都有一定关系。

4.吸烟的其他影响:吸烟也是导致胃溃疡、口腔炎、抵抗力下降、女性月经紊乱、胎儿畸形、男性不育等问题的重要危险因素。

四、吸烟的误区

1.过滤嘴香烟危害轻?虽然过滤嘴香烟可以去除烟中的煤焦油,减少患肺癌的可能性,但其并不能排除可吸入一氧化碳。且由于抽过滤嘴香烟比没有过滤嘴的香烟需要花费更大

的力气，必然吸入更多的一氧化碳。抽过滤嘴香烟的人患心脏病的概率相对增加。

2.吸烟不影响服药?烟草中的化学物质能与许多药物的有效成分发生作用,产生新的有害物质,降低治疗效果。因此,服药期间不宜吸烟。

3.借烟消愁。心情不好时,吸烟会削弱人体免疫力,从而诱发一些慢性病。心情越是不好,越是过量吸烟,吸入的有害物质就越多,导致人体功能受损严重。

五、戒烟的方法

1.弄清自己戒烟的原因
了解吸烟对身体的危害,但是这并不能成为坚持戒烟的唯一原因。或许你应该想到保护你的家人,不让他们吸二手烟，或是患肺癌给了你警告。

2.尝试尼古丁替代疗法
当你停止吸烟后可能会感到沮丧、不安或愤怒。研究显示,使用尼古丁口香糖或含片,成功戒烟的概率增加。

3.安排体育运动
安排一些体育活动，如游泳、跑步、钓鱼等。一方面可以缓解精神紧张和压力,另一方面可以避免花较多的心思在吸烟上。

葛春仙



妇幼保健

孕期常见症状及应对(一)

准妈妈在孕期经常会出现各种不适和反应，遇到以下这些常见症状,该如何应对呢？

一、孕期早孕症状有哪些

妊娠早期出现轻度恶心、呕吐、食欲不振、低热等症,常在怀孕 12 周左右自愈。处理方法：

1. 注意情绪调节，可通过听音乐、散步、与家人聊天等方式放松和转移注意力。

2. 饮食易清淡、消化,应经常变换花样，可促进食欲，注意少食多餐。

3. 注意防寒保暖,预防外感,保持大便通畅。避免各种不良刺激以防加重呕吐。

4. 将鲜牛奶 200 克、生姜汁 10 克、白糖 20 克混匀,煮沸温热服,每日 2 次。

二、孕期为何会出现便秘

1.便秘症状:妊娠期肠蠕动及肠张力减弱,排空时间延长,水分被肠壁吸收,且运动量减少,容易出现便秘，增大的子宫也会对肠道有所压迫。

2.痔疮症状:由于增大子宫或便秘使静脉回流受阻，引起直肠静脉压升高所致。静脉曲张性痔疮可在妊娠间首次出现，也可使已有的痔疮复发和加重。

处理方法：
清晨空腹饮温水，多吃易消化的含有纤维素的新鲜蔬菜和水果，少吃辛辣食物，适当活动，按时排便。若痔脱出,可以手法还纳,严重的就医用药。痔疮症状于分娩后可减轻或自行消失。

三、孕期为何会腰背痛

由于子宫内胎儿逐渐长大，子宫向前牵引，腰部肌肉的力量也会随着时间的延长而增加，这样会导致腰肌劳损而出现腰酸背痛，这属于正常的生理现象。

处理方法:休息时,腰背部垫枕头可缓解疼痛,必要时应卧床休息、局部热敷。可做舒缓背肌的前弯动作,或用腹托带将腹部上提,维持身

体平衡。腰痛明显者,应及时查找原因,按病因治疗。

四、孕期为何会出现下肢浮肿

孕妇于妊娠后期常有踝部、小腿下半部轻度浮肿,休息后消退,属正常现象。

处理方法：
睡眠取左侧卧位，下肢垫高 15 度能使下肢血液回流改善，浮肿减轻。低盐饮食，注意血压变化,观察尿液有无改变，以防妊娠高血压疾病和并发肾脏疾病。若浮肿明显,经休息后不消退，考虑妊娠高血压综合征及其他并发症，应针对病因治疗。

五、孕期为何会贫血

孕妇于妊娠后,血容量增加,尤其是妊娠中晚期对铁的需求量加大,单靠饮食补充明显不足。

处理方法：
日常饮食中多摄入含铁和维生素 C 丰富的食物，如红肉、动物肝脏、绿叶蔬菜类。如果已出现贫血,应查明原因,及时服用铁剂治疗。甘氨酸亚铁是最新一代口服铁剂,具有口感好、胃肠道刺激小、吸收利用度高的特点,是孕期首选。

六、孕期为何会下肢肌肉痉挛

肌肉痉挛多发生在小腿腓肠肌,妊娠后期多见,是孕妇缺钙的表现之一,常在夜间发作。

处理方法：
痉挛发作时，将腿伸直使腓肠肌紧张,并予局部按摩,痉挛常迅速缓解。同时注意及时补钙。

七、孕期为何会出现下肢及外阴静脉曲张

孕期,变大的子宫压迫到骨盆,使得骨盆腔静脉和下肢静脉血流运行不通畅，时间长了慢慢就会导致静脉压力升高。

处理方法：
妊娠后期应尽量避免长时间站立,下肢绑以弹性绷带或穿弹性袜，晚间睡眠时应适当垫高下肢。以上方法有利于静脉回流。分娩时应防止外阴部曲张的静脉破裂。 暴桂萍

市妇幼保健院供稿



濮阳眼科



长时间看电脑、手机 小心视频终端综合征

电脑、手机等电子产品,在给我们带来工作方便与乐趣的同时,也给我们的眼睛带来了较大损害,特别是在电脑前长时间工作的白领们。

调查发现，大多数长期在电脑前工作的人,都会感觉眼干发涩,有灼热感或异物感。有的人视力不稳定或暂时视物模糊；更有人眼皮沉重，眼球胀痛甚至头痛……经过眼科检查，该类人群的眼睛出现结膜充血、视力下降、调节力减退、泪液分泌减少、眼压升高等症状,被诊断为视频终端综合征。

视频终端综合征是指由于长时间在视频终端前操作和注视屏幕而出现的一组无特征的症状。视频终端综合征会造成眼睛不舒服，出现发红、充血、干涩、有异物感、分泌物多等症状。

视频终端综合征会给眼睛带来哪些影响

1.视力调节灵活性下降。
2.固视能力下降。
3.引发干眼症。

如何有效预防视频终端综合征

1.调节显示屏亮度，避免光线过强造成视神经高度紧张。
2.有意识地多眨眼睛，使眼泪均匀分布在角膜、结膜表面。
3.室内保持通风和一定的湿度。
4.平时多吃胡萝卜、动物肝脏、西红柿等富含维生素 A 的食物。
5.“20—20—20 法则”：每工作 20 分钟,向前远眺 20 米,持续 20 秒。

董芳芳

濮阳市眼科医院(市二院)
预约咨询电话:0393-8222199
24 小时值班电话:8222167



无偿献血新去处:丹尼斯爱心献血屋、银街爱心献血屋(京开大道与胜利路交叉口西北角)

开放时间:9:00—15:30

捐血热线:8991000 8918000