

■ 濮阳中医

夏至养心喝“三茶”



6 月 21 日是夏至，日光直射北回归线，是一年中正午太阳高度最高的一天。中医认为，夏至是一年中阳气最旺盛的时节，此时人体的阳气也进入极盛阶段。由于内外夹热，人的心情容易烦躁，极易出现“情绪中暑”，诱发心脑血管疾病。因此，夏至节气养生，静心养心是首要原则，给

大家推荐三款花茶。
竹叶薄荷茶。取竹叶 3 克、薄荷 2 克、绿茶 3 克，一起放入杯中，冲入沸水，焖泡 8 分钟即可。此方适用于燥热失眠、暑热烦渴者。
冬瓜皮茅根茶。取冬瓜皮 3 克、白茅根 3 克、冰糖适量，一起放入杯中，加入沸水，焖泡 10 分

钟，放凉饮用。此方适用于心烦气躁、口渴水肿者。
菩提叶百合茶。取菩提叶 10 克、百合 3 克，蜂蜜适量，将菩提叶剪成小片放入杯中，加入百合，冲入沸水，焖泡 10 分钟，调入蜂蜜即可。此方适用于心悸失眠、压力较大、血压偏高者。
夏至养心也要在生活方式上多

加注意：晚上休息好，有条件的情况下，坚持午间小睡，中午尽量减少室外活动；平时少喝咖啡、酒、浓茶等，心烦意乱时听听轻音乐、看看书；日常饮食要清淡，多吃苦瓜、黄瓜、丝瓜等蔬菜，适当食用绿豆汤、凉茶、西瓜等消暑食品；保持情绪稳定，不要因人因事斤斤计较，心态要平静谦和。
张晋

夏日养生多吃“苦”

漫长而炎热的夏季，人们极易上火中暑。中医认为，多吃以下几种苦味菜肴，既可清心泻火，又可养护心脏。如此，难熬的酷暑也就多了几许清凉。
多吃苦瓜。苦瓜堪称夏季时令蔬菜中最佳瓜菜，营养丰富。可凉拌，也可素炒或炒肉、烧鱼、焖鸭，还可制成苦瓜丸子，清脆爽口，别有风味，具有增食欲、助消化、除热邪、解疲乏、清心明目、益气壮阳等作用。
多吃苦菜。苦菜又名苦苣、苦马菜。性味苦、寒，具有清热凉血及解毒等功效。李时珍在《本草纲目》中对其评价颇高：“苦菜调十二经脉，安心益气，轻身耐老，强力明目。”夏日，用腌苦菜佐饭，爽口开胃，解乏消暑，清心除烦。
多吃苦笋。苦笋味甘，性凉而不寒，颇具消暑解毒、减肥健身、健胃消积等功能，是夏季餐桌上常见的可口山珍。若用苦笋、排骨，加上咸菜做成苦笋煲，则更是一道不可多得的美味佳肴，苦甘相宜，味道鲜美，吃后令人回味无穷。
多吃莴笋。莴笋又叫千金菜、莴菜。性凉，味苦、甘，经常食用对消除小便利、脾胃气滞、食欲不振、消渴多饮等病症有很大帮助。可炒、可凉拌，炒要用大火快炒，拌要放少许食盐稍腌后，挤去汁，再食用。
卢兆盛

美国癌症学会更新防癌指南

美国癌症学会近日发布新版防癌指南，强调健康饮食和多运动的重要性，指出与其重点补充某种营养素，不如全面、均衡饮食。
依据新版指南，健康饮食和经常运动对防癌相当重要，部分原因在于这样做有助于人们体重保持在健康水平。越来越多的研究显示癌症与体重关系密切。世界癌症研究基金会最新报告列出 12 种癌症关联超重或肥胖。
饮食方面，有助于降低患癌风险的食物多为深绿色、红色或橙色蔬菜。罐装水果和果汁防癌风险不如整个的新鲜水果，全谷类防癌效果优于精制面粉。另外，应避免或限制摄入加工肉制品和红肉，少喝或不喝含糖果汁和含糖苏打水，尽量不喝酒。
癌症学会主管预防和早期检测事务的专家表示，没有一种食物或一组食物足以大幅降低患癌风险。现有和正在发展的科学证据显示不应集中补充某种营养元素，而应采取更全面的饮食模式。越来越多的证据显示，健康饮食结构关联患癌风险下降，特别是肠癌和乳腺癌。
运动方面，新版防癌指南建议人们每周中等强度运动量由先前 150 分钟增至 300 分钟。如果你喜欢跑步，新版防癌指南建议每周高强度运动量由先前的 75 分钟增至 150 分钟。不管是中等强度还是高强度运动，每周超过 300 分钟效果最佳。
新版防癌指南同时鼓励社区为人们运动和健康饮食创造条件，推广健康生活方式。
王鑫方



第一任“体育老师”

一个孩子呱呱坠地，从蹒跚学步到健步如飞，父亲在他成长过程中扮演着非常重要的角色。但其中一个角色却容易被忽略，那就是孩子的“第一任体育老师”。
在家庭生活中，做饭、打扫、辅导作业等，父母的角色都可以胜任、互换，但要作为第一任“体育老师”，父亲仍是最适合的人选。不论潜移默化，还是有意识培养，孩子在体育方面的发展受到父亲的影响最大，很大程度上决定着孩子将来的兴趣爱好、身体健康和精神状态，每位父亲一定要珍惜、重视，努力当好孩子的“第一任体育老师”。
新华社发

病媒生物防制设施标准要求

- 完善防制设施是做好病媒生物防制工作的基础性工作，本文着重列举防鼠和防蚊蝇设施标准要求。
- 一、防鼠设施
防鼠设施是指预防外环境或下水道的鼠类进入人居环境或活动的环境而建设的建筑物或防护装置。主要包括算子或地漏、门、管线孔洞、排风扇和窗户 5 类。
1.算子或地漏：厨房操作间下水道出水口应有算子（金属栏栅），算子缝小于 1 厘米；若无算子，排水沟横算子的算缝小于 1 厘米，且无破损。地漏加盖。
2.门：门缝小于 6 毫米；木门和门框的底部包铁皮，高 30 厘米；食品仓库门口有金属挡鼠板，高 60 厘米。
- 3.管线孔洞：堵塞通向环境的管线孔洞，没有堵死的孔洞，缝隙不得超过 6 毫米。
- 4.排风扇：1 楼或地下室的排风扇或通风口，要有金属网罩，网眼直径不得超过 6 毫米。
- 5.窗户：1 楼或地下室的窗户无破损。
- 二、防蚊蝇设施
防蚊蝇设施是指能够阻挡蚊蝇类进入室内或接触食物的设施。如纱门或纱窗、风幕机、门帘、纱罩等。
1.纱窗：纱眼规格为 10~13 目，安装严密，无缝隙。

病媒防控 我们在行动

小儿药浴防中暑

小儿脏腑娇嫩，肌体调节功能未发育完善，炎夏暑气侵袭，最易发生中暑、热病。入夏之后，可适当选用一些清热解暑、芳香化湿的中药药浴。在此介绍几款，家长可选用。
藿香汤。藿香 10 克（鲜者 50~100 克），择净，放入药罐中，

加清水适量，浸泡 5~10 分钟后，水煎取汁，放入浴盆中，待温度适宜时洗浴，每日 2 次，每次 10~30 分钟，每日 1 剂。可解暑化湿、理气和胃。
佩兰汤。佩兰 10 克（鲜者 50~100 克），择净，操作方法同上。可解暑、化湿、醒脾。

荷叶汤。鲜荷叶 1 张，择净，切细，操作方法同上。可解毒清热。
香薷汤。香薷 10 克（鲜者 50~100 克），择净，操作方法同上。可发汗解表、祛暑化湿。
淡竹叶汤。淡竹叶 10 克（鲜者 50~100 克），择净，操作方法同上。可清热利尿。
胡献国

■ 濮阳眼科

鱼刺卡喉不慌张 电子鼻咽喉镜来帮忙

市眼科医院（市第二人民医院）耳鼻咽喉科门诊经常接到鱼刺卡喉的患者，有的患者鱼刺卡喉位置较深，需要借助电子鼻咽喉镜的帮助才能取出。许多咽喉不舒服的患者来耳鼻咽喉科就诊时，医生都会建议做一下电子鼻咽喉镜检查。那么，什么是电子鼻咽喉镜呢？今天，专家帮助大家来了解一下。

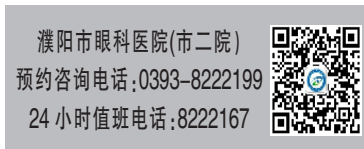
一、什么是电子鼻咽喉镜
电子鼻咽喉镜是电子内镜家族中的一员，专门用于喉部和鼻咽部疾病的检查和诊疗。检查时用一根细长的末端带微小摄像头的软管子伸入患者鼻、咽、喉等部位，形成清晰的图像，显示出喉部、咽部微小病变。
二、为什么要做电子鼻咽喉镜检查
电子鼻咽喉镜轻巧、纤细、灵便。检查的范围囊括鼻腔、鼻咽部、口咽部、下咽部、喉部，仪器镜体柔软可弯曲，患者不需要特殊体位，痛苦及创伤微小，对颈部畸形、张口困难及体弱、危重的患者均可进行检查。

电子鼻咽喉镜成像清晰。可对早期的喉部肿瘤、炎症、异物、声带麻痹以及喉部发声功能障碍的患者做出明确诊断；对就诊患者的咽喉部症状，如声音嘶哑、咽部异物感、

吞咽困难等，做出声带小结、声带息肉囊肿及喉部的恶性肿瘤的早期诊断。

三、做电子鼻咽喉镜有哪些注意事项
1. 一般在做电子鼻咽喉镜之前最好空腹（糖尿病患者可以进食少量流食），以免检查时出现恶心、呕吐等情况。
2. 做电子鼻咽喉镜时会给鼻腔和咽腔进行表面麻醉，一般是用喷雾器喷药，不用过度紧张。有的人在检查时因为过度紧张，不能正常呼吸，反而会更难受，增加了不必要的检查时间。
3.由于咽腔喷麻药，检查之后需要过一段时间再喝水和吃东西，以免造成呛咳和误吸。

目前市眼科医院（市第二人民医院）耳鼻咽喉科引进国际先进设备德国艾克松电子鼻咽喉镜。该设备对鼻腔及咽喉部疾病的诊断，有很好的效果，尤其适合对声带肿物的早期诊断，欢迎广大患者前来就诊咨询。
刘欣欣



■ 妇幼保健

科学养育早产宝宝

我国每年有近 120 万早产儿出生，约占全球早产儿总数的 10%，居世界第二位。早产儿出生后第 1 年的健康管理不仅关系到近期的生长发育，而且直接影响到成年后的生活质量。
这些早到的宝宝，本是爱笑的天使，却因先天不足，备受成长考验。早产儿出院后，怎样帮助他们继续平稳、适度生长，是绝大部分家长都感到迷茫的问题。
2016 年 1 月中华医学会儿科学分会儿童保健学组、新生儿学组发布了《早产儿、低出生体重儿出院后喂养建议》。结合这个《建议》，下面聊聊早产儿出院后怎样定期体检，才能健康又聪明。具体分为三个内容：

一、生长评估与监测
定期测量宝宝的身高体重头围，运用各种生长曲线图进行评估。横比看宝宝校正月龄后处于同龄儿的哪个位置，有无肥胖、消瘦、生长迟缓。再纵比，就是自己和自己比，对比自身数据，看孩子各项指标有无增减、程度怎样。连续多次评估后可知道宝宝近期及长期生长的情况。
二、营养评估与喂养指导
根据出生情况、喂养状况，并发症等将宝宝的营养风险程度分为高

危、中危、低危三类。结合上一轮的生长情况，考虑宝宝要不要进行追赶生长，选择适当热量的奶类和喂养时间。定期体检连续评估生长速率和水平，结合摄入奶量，不断根据评估结果调整喂养方案，防止追赶过度或营养不良，保证宝宝理想、适度生长。

三、行为发育评估与早期干预
我们不仅要关心宝宝体格生长得好不好，还要关心他聪不聪明，行为能力评估就能测出来。按宝宝校正后的年龄，运用各种神经行为评估量表，如新生儿神经行为测定、丹佛发育筛查等，检测他们的反应、大运动、精细动作、适应能力等的发育情况。若行为发育不达标，则进行早期干预，如运动纠正训练、感觉统合训练，使其赶上同龄孩子的智能水平。

以上 3 项生长发育管理频率为出院后 6 个月以内宝宝，每月 1 次；6~12 月龄，每 2 月 1 次；高危儿第 1 年内每月 1 次。根据宝宝生长、患病情况可酌情增加次数。
早产儿的养育需要家长和医生一起携手，共同努力，帮他们顺利跨过成长考验，带着天使般的笑容，开启美好未来。
刘小瑜

晨练后补觉 不利于心肺功能恢复

夏季，晨练的老年人开始增多，但对于老年人来说，最佳的锻炼时间并非早晨。临床研究发现，上午 9 时心脏病发作的概率比下午 1 时要高出 3 倍，早晨起床后的几小时更是心脏病发作的高峰。
老年人由于身体机能出现老化，晨起后短时间内肌肉、四肢等运动器官还处于松弛状态，此时锻炼容易出摔伤、碰伤、扭伤等，早晨是肝脏含糖量最低的时候，老年人在这一时段锻炼，会导致心律失常，甚至引发心源性休克，继而危及生命。
需要注意的是，很多晨练的老

年人因起床过早，运动后常感觉疲劳不堪，不少人晨练后会再睡个“回笼觉”。实际上，这个习惯并不好。
在锻炼过程中，肌肉骨骼活动加速，肌体为使运动系统各组织器官能及时获得足够的氧气和营养物质供给，血液循环相应加速。如果晨练后立刻上床休息，很快由运动状态转为相对静止状态，将使含有大量代谢废物如乳酸和二氧化碳的静脉血淤积于肌肉、韧带、关节、皮肤等组织中，回心脏的血量减少，致心、脑、肝、肾等脏器缺血缺氧，对心肺功能恢复不利。
王新志

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

珍视生命
享受清洁空气

中共濮阳市
委门户网站—濮
阳网室内空气检
测治理中心

治理项目：清除甲
醛、苯、氨、TVOC
业务范围：新建学
校、医院、宾馆、饭
店、办公室、会议室等
公共场所及家庭新居

地址：濮阳日报社
大门北侧 20 米
电话：
0393-8917869
手机：
15083295960
翟经理（微信同号）
需要改变的家装认
识误区

●误区一：新房敞
一下就没事了。这是典
型的治标不治本的方法。
有害气体潜伏期很长，
甲苯、二甲苯的潜伏期
在 1 年以上，危害最大
的甲醛的潜伏期能达 3~
15 年。

●误区二：无刺激
性气味就无污染。其实，
那些闻不到的有害气体
足可以让你不知不觉中
毒。甲醛超标 3 倍以下
时闻不到刺激性气味，
闻到刺激性气味时已超
标 4 至 8 倍以上。而且
像二氧化碳、一氧化碳
、苯系物等气体和放射
物质，人是闻不到的。

●误区三：使用合
格材料就环保。事实上，
达标的环保材料是不含
有有害物质，只是在限
量范围内。如果在一间
房内大量使用同一种材
料，由于累加效应，也
可能导致室内空气质
量不符合要求，甚至严
重超标。

●误区四：放些绿
植就能除甲醛。这种认
知大错特错。绿植的确
对某些有害气体有吸收
作用，但作用非常有限。
而植物的光合作用只在
白天，夜晚时它跟人体
一样是吸入氧气呼出二
氧化碳，对人体同样有
伤害。

●误区五：掩盖味
道就能根除污染。“装
修后用芳香剂、柚子皮
、茶叶、醋等弄弄就行
了”。这种做法只是用
其他的气味来掩盖室内
刺激气味，等于自欺欺
人。

●误区六：基础装
修，检测合格就环保。
装修公司检测合格就
安全了吗？其实不然！
业主不能保证自己另外
购置的家具和软装都是
环保的，定制的墙体柜
、橱柜、吊顶及电视柜
、床垫、窗帘等都是
有害气体含量超标的重要源
头。

●误区七：室内甲
醛不超标就等于环保。
很多装修业主对环保理
解仅限于甲醛，而甲醛
只是污染气体的一种，
还有苯、二甲苯等气体污
染。

