

立夏后日渐炎热也需养阳 三道养生粥助你适应季节转换



眼下已进入今年夏季的首个节气——立夏。

立夏之际,虽然白昼日渐炎热,但早晚依旧凉爽,稍不留神还是容易受凉,特别是对温差感知较弱的老人与孩子。

清晨和夜晚,一件薄外套足以抵御轻寒;夜间,一床薄被便是最佳的睡眠伴侣。即便是在日间,也不可贪图过分凉快而猛吹空调或风扇,否则易招来热感冒。

饮食调养上,立夏时节宜清淡,避免油腻和辛辣,减少含糖饮料摄入,以养护脾胃,避免湿邪的侵扰。

《千金方》所言:“夏七十二日,省苦增辛,以养肺气。”意在告诉人们,适当增加辛辣食物,有助养肺。

同时,养心的食物如荞麦、薏苡仁、豆浆、绿豆、苹果、核桃等,都是夏季养阳的佳品。此外,梨、藕、百合、芥菜等清补食物,也能达到

养心的效果。

随着此节气的到来,天气渐热,人们容易心躁不安。

“戒怒戒躁,要尽量保持神清气和。”潘智敏强调,特别是对老年人而言,心情舒畅不仅有助于改善血管功能,还能协调人体各脏器,维持正常状态,对于提高免疫力和预防多种疾病都有非常重要的意义。

此时,多参与一些令人心情愉

悦的活动,如赏荷、登高远眺等,都能帮助人们调摄情志。特别是对于高血压患者,适度户外活动对于预防和治疗疾病尤为关键。

/ 养生食谱 /

立夏后,肠道功能较弱的人群容易没有胃口,潘智敏推荐了几道材料和做法都十分简单的节气食谱,它们不仅味道鲜美,还能帮助调理身体,适应季节转换。

荷叶粥:1张鲜荷叶洗净,剪成数片,加水适量煮沸,捞去荷叶,入50克粳米煮沸后,以文火煮数沸即成。适宜大便稀溏或有口干者,也适用头昏脑胀、胸闷、小便黄者。

山药粥:20克山药研成细末,备用;用水500毫升,把50克粳米放入煎沸,把山药粉扬入,不断搅拌,以文火再煮数沸即可。温服。适合多数人群,尤其对于需要调理脾胃、肾脏功能的人群特别友好。

山楂粥:12克山楂在适量水中煮20分钟,取出山楂,10枚红枣和50克粳米同煮20-30分钟即可。温服。夏令消化不良或食油腻食物后食欲不振者服之,能助消化、增食欲。(戴虹红 吴煜)



国民营养健康指导委员会办公室近日发布信息建议,成年人平均每天摄入15克至25克大豆或相当量大豆制品。目前我国2/3以上居民未达推荐摄入量,应适当增加。

常吃大豆及其制品有益儿童生长发育,可降低成年人心血管疾病、乳腺癌、绝经后女性骨质疏松等发病风险,还有助于延缓老人肌肉衰减。

根据建议,居民一日三餐可选择不同的大豆及其制品,20克大豆相当于北豆腐约60克、南豆腐约110克、豆腐干约45克、豆浆约300克。摄入畜肉过多人群,可用大豆及其制品替换部分肉类。

(据新华社)

信阳市中医院召开信阳市中医医院医联体理事会成立大会暨院内制剂推广使用研讨会

本报讯(记者严杨见习记者石洋洋)近4月29日上午,由信阳市卫生健康委员会主办,信阳市中医院承办的信阳市中医医院医联体理事会成立大会暨院内制剂推广使用研讨会在医院五楼会议室成功举办。市卫生健康委相关领导,市中医院领导班子,医联体各成员单位分管药剂工作副院长、药剂科主任参加会议。

信阳市中医院院长曾宪国致辞,他表示医院牵头成立信阳市中医医联体,愿意发挥纽带作用,向各界朋友学习借鉴,以促进中医药传承创新为己任,交流融通,资源共享,医药同行,产研并进,为共同推进中医药事业发展、护佑全市人民身体健康、不断实现新时代“中医梦”而不懈奋斗。

会上,市中医院药学部主任胡广林、制剂室副主任詹红丹、药学部副主任国敏分别就“医联体内中药制剂合作方式研讨”“院内制剂与协定方的开发使用”“智慧共享中药房”等方面开展了业务培训和学习交流。

市中医院院长助理丁涛宣读了《关于成立信阳市中医医院医联体理事会通知》。

最后市卫生健康委三级调研员唐显东作总结讲话,信阳市中医医院医联体成立是信阳市中医药事业发展的一个新起点,也是信阳市中医药事业高质量发展的重要举措。各成员单位要提高站位,凝聚共识,共同为医联体建设出谋献策。市中医院作为牵头单位,要充分发挥专家、技术、服务、管理等优势,长期开展人才培养、业务培训、技术指

导、专家下沉等工作。全力推进中医药技术、管理、服务共同体建设,切实为群众提供安全、高效、便捷的中医药医疗服务,为信阳市中医药服务和卫生健康事业发展再创新佳绩。

此次大会的成功举行,标志着信阳市中医院在推进基层中医药事业发展方面迈出了重要的一步。信阳市中医院将以医联体建设为契机,进一步加强与各方的合作,积极探索新的发展模式,引进先进的管理理念和技术,提升中医药服务的质量和水平。充分发挥牵头示范引领作用,带动区域内中医药协同发展,为基层中医药事业的发展注入新的活力,为服务群众健康、推进健康信阳建设再谱新篇章。

淮滨县人民医院

召开继续教育委员会暨学术委员会会议

本报讯(记者杨燕见习记者方巧)近日,淮滨县人民医院继续教育委员会暨学术委员会会议在门诊六楼第一会议室召开。副主任委员任行功主持会议,全体委员会委员参加会议。

会上,科科长葛艳从科研论文完成、重点学科建设、继续医学教育和人才培养等方面汇报了淮滨县人民医院2023年委员会工作完成情况及2024年的工作重点。

医务科主任徐冬汇报了2023年医疗技术临床应用管理和二级医院绩效考核等工作情况。

委员会副主任委员张建和副主任委员任勇分别对住院医师规范化培训工作和继续教育工作做了强调和安排,各参会委员也从学科建设、科研提升、项目开展、人才培养、存在的主要问题等方面发表讨论意见,提出了合理化的建议。

最后,任行功指出,淮滨县

人民医院继续教育工作中存在思想重视不够、科研创新不够、学习氛围不够的问题,今后的工作中,一要加强科研团队建设,充分利用科研平台,加快推进科研工作,在科研项目质量、成果数量、项目转化上实现新突破;二要推进继续教育工作的制度建设,力求常态化和规范化,不断提升继续教育工作的层次与质量;三要积极申报、举办高水平继续医学教育项目,提升淮滨县人民医院学术影响力。

多数人大豆摄入不足需合理膳食