



一到炎炎夏日,面对各种冷饮、冷食,人们开始开怀大吃,空调、风扇也几乎全天候开着。临沂市中医院针灸推拿老专家门诊主任中医师刘冬梅表示,这些贪凉的行为都可能存在着健康隐患,让身体处在“寒邪”的危险之中,不仅无法消暑,反而还会落下病根。

本报记者 刘婷

泡脚助代谢 热茶来降温

夏天更要“热养生”

夏季受寒为冬病埋下隐患

夏季属火,气候炎热,是万物蓬勃生长的季节,也是人体新陈代谢旺盛的时期。《黄帝内经》中说:“阳气者若天与日,失其所则折寿而不彰。”阳气对于我们身体很重要,如果损耗了阳气会对我们的健康造成危害。大自然有春生、夏长、秋收、冬藏的四季规律。夏天人体阳气外发,伏阴在内,根据中医“顺应天然”的养生原则,此时应该养护阳气。”刘冬梅说,不少人用凉对抗热的方式是不可取的,因为阳气是人体赖以生存的火,可以推动人体新陈代谢。百病从寒起,寒邪是导致人体疾病的罪魁祸首。

刘冬梅表示,夏天是阳长阴消的季节,是添阳的最好时机。而寒邪非常容易损阳气,让整个人变得倦怠无力。在专家看来,老百姓常说的:“夏天不热,冬天不冷,迟早要得病”并不是没道理。即使在夏天,如果不注意保暖,寒邪同样会侵袭体内,身体会出现明显的寒象,如精神萎靡、新陈代谢缓慢、有汗排不出、身体畏寒、四肢冰冷、容易感冒、腹泻胃疼、患肠道疾病等。还有一些病症不会立即发作但会潜伏体内,给秋冬季节留下病根。

夏天要学会“热着过”

中医讲养生要顺应时节,夏天该热就得热,该出汗就得出汗。因此,我们要顺着阳长的规律,采取以热制热的“热养”法。

夏季养阳要远离寒邪,饮食上应注意少食生冷食物。俗话说,“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开处方”,夏天就应该用姜等食物来温中散寒,把生姜、红糖一起冲泡后服用效果更好。不要长时间待在封闭的空调房里,也要注意不可用冷水洗头洗脚,下雨天避免淋雨,因为冷水最伤阳气。

夏季“热养”要用热水泡脚。因为脚是人体的第二心脏,热水泡脚可以供给它能量。热水泡脚能够使气血运行通畅,增加足部的血液流速和流量,增强新陈代谢。泡脚的水温以42℃~45℃,温暖舒适为宜。

常洗热水澡。热水洗澡使身体的毛细血管扩张,有利于机体排热、排毒,并且能够补充阳气。热水澡的水温一般控制在30℃左右为宜。另外,也可以用热毛巾擦脸擦身,不但容易去除灰尘污垢,还能够排汗降温,使皮肤透气,让人感觉凉爽、舒适。

夏季解暑要喝热茶。炎炎夏日,一杯热茶最能解暑消渴,这是因为热茶利于汗腺排汗,可以达到散热效果,而且茶能提高脾胃运化能力,把水运送到周身。夏日受欢迎的冷饮虽然消暑立竿见影,但只解决当时的热气,短暂地给人体降温,并不能真正地解渴。

夏季运动必不可少。运动可以加速体内的新陈代谢,并有助于发汗。刘冬梅认为,夏天要“以汗制汗”。锻炼还可以加强热适应,提高人体调节体温的功能,防止中暑和一些常见的热证。但专家特别提醒的是,夏季运动不要选择太阳最毒的正午,建议选择早上,运动适宜做些慢跑、太极、跳绳等不太剧烈的运动。

夏季降暑莫入误区

夏天气温正高,很多人都十分贪凉,虽能享一时的凉爽,却不知道这样损害健康,很多我们常用的方式便是最常见的消暑误区。

大量吃冷食。炎热的夏季,吃冷食是人们最常用的消暑方法,尤其是冰淇淋、冰镇西瓜。刘冬梅指出,西瓜本身性偏寒,且体积大,通常人们一次吃的量也比较多,因此对人体阳气的损耗也更大。夏季,人体的阳气呈向外扩散的趋势,体内阳气比起其他时期相对不足。过多的生冷食物使体内聚集了过多的寒气,容易导致秋冬季得病。

休息太贪凉。夏季的晚上,很多人整夜开着空调睡觉,这种行为极易使身体遭受风寒。夏季人体毛孔张大,人在熟睡时全身基础代谢减慢,体温调节功能下降,身体抵抗力变弱,这时开空调、睡地板都会使寒邪更容易进入体内,因此不要一味追求凉快。

运动后立即冲凉。夏日适当的运动可以将体内部分“寒邪”和“湿毒”排出体内,但运动后的燥热、流汗也往往让人难以忍受,不少年轻人会用冲凉水澡来降温。“但这会让更多的‘寒邪’进入体内。”刘冬梅说,人体对温度的适应是需要过程的,一下从高温到低温会使人体受到刺激,不要说用凉水冲澡了,运动完用凉水冲头甚至冲脚都会使湿寒进入体内。另外,运动完后也不要马上吹空调,因为这样做同样会加重体内的湿寒。



临沂和美家妇产医院

高端妇产进驻临沂,打造一站式母婴服务产业

私人定制化产科服务模式走进临沂

“生孩子是女人幸福而又痛苦的事情,也是全家庆贺的好事,我们不希望因为家属陪护的劳累,而带来其他不愉快的发生,我们更不会因为照护住院病客,而忽视陪护家属的照顾。”高端妇产医院对服务质量的追求满足了人们对妇产服务市场的需求。而如今,在临沂私人定制的妇产服务已在悄然兴起。

临沂和美家妇产医院作为一家高端妇产医院,即将为临沂的准妈妈和她们的宝宝带来其特有的“港式大妇产”医疗模式,让

原本模糊的家庭化产房概念真正走进临沂人民的生活。

明星妈妈产子一直是人们关注的热点娱乐新闻,明星妈妈入住的高端产房,也让时下生活优越的人们开始追求高端妇产,高端妇产因此逐渐走进了大众视线。如今这种高端妇产走进了临沂市场。临沂和美家妇产医院带着“健康观念与世界同步,医疗水平与国际接轨”的现代时尚医疗新理念在临沂落户。医院严格执行国际JCI标准,全面导入国际3H(医院hospital、酒店hotel、家home)服务理念,环境优美,高雅舒适,让个性的准妈妈在产房感受到家的温暖。

花一两平买房子的钱享受私人定制,你愿意吗?

酒店式环境和贵宾式服务,将人性、细致、周到、关爱、的医疗理念落实到每一个环节,多人构成的专业服务团队,实施孕前、孕中、待产、分娩、产后、婴儿护理等一系列母婴医疗保健,全面满足孕妈妈的各种需求,如今这一切在临沂,在和美家妇产医院,准妈妈们都可以享受到纯正的港式医疗服务。试想,花一两平买房子的钱去享受可能一生一次的分娩套餐对于80、90后的准妈妈们来说还是可以接受的。

“生完宝宝,身体依旧火辣

的辣妈”是很多准妈妈对未来自己的期许,可是如何成为一个拥有健康宝宝的辣妈,需要做的不仅仅是准妈妈,更需要有一套专业的产科服务体系。在临沂和美家妇产医院,受孕妈妈欢迎的产科服务模式就在这里。由产科医生、儿科医生、麻醉师、高级导乐师、营养师、24小时月护、产后形体康复师构成的医疗团队,为产妇和新生儿提供尊崇服务。

一站式的母婴服务产业链在这里

临沂和美家妇产医院导入港式医疗品质,呵护“孕产育”全程。孕前,专家为您定制孕产检查,确

保健康孕育;孕中,及时掌控宝宝,妈妈健康,安享完美孕期;生产,多对一助产团队,确保健康安全无忧分娩;产后,定制阶梯式产后康复方案,重塑美好状态。

临沂和美家妇产医院创立了LDR一体化产房,将产前护理、分娩、产后康复三个阶段结合为一体,自始至终都有家人的陪伴,消除生产时的紧张感和恐惧感。并引进国际医疗最前沿的先进设备,为医疗质量和安全提供强有力的保障。并且有导医全程陪同,“一医一患一诊室”私密关怀,将关心送给准妈妈们。

记者 刘婷



临沂和美家妇产医院
LINYI HEMEIJIA MATERNITY HOSPITAL

市医保定点单位
新农合定点医院



生金羊宝宝到和美家

01

活动一

生金羊宝宝专属分娩套餐
顺产:2000元
剖腹产:4000元

02

活动二

生金羊宝宝专属“订房送车”活动
预约产房送高档婴儿手推车一辆
预约产房送精美实木婴儿床一张

03

活动三

生金羊宝宝专属
美国GE-E8-S6四维彩超
预约后仅需350元



母婴专线
0539-

5252222

QQ: 985253333
www.ba-999.com

地址:临沂市蒙山大道与平安路交会处
乘车路线:乘坐12路公交车到七里沟北下

