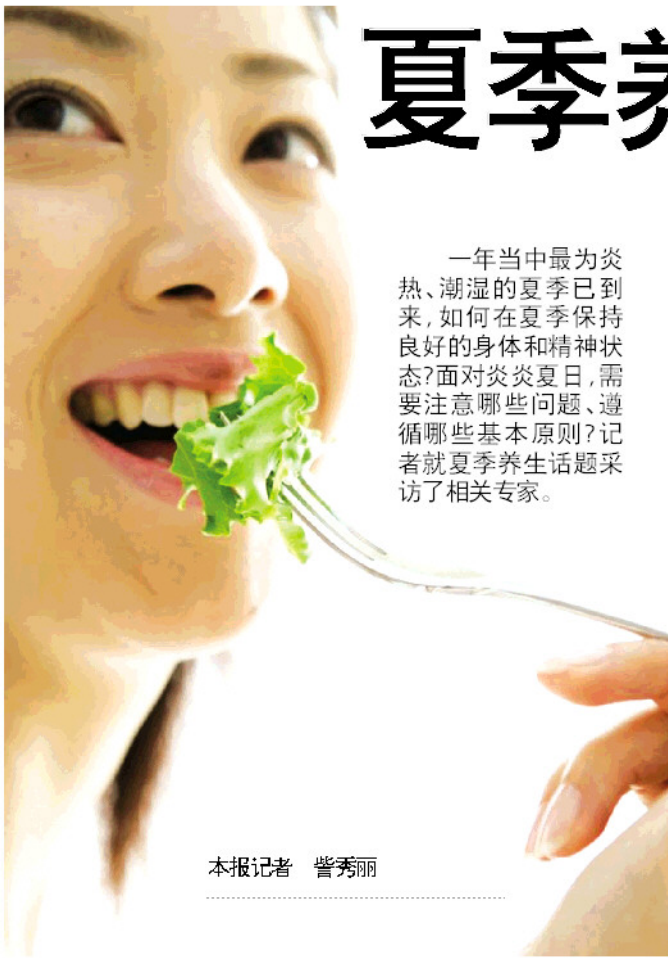




本报记者 訾秀丽

夏季养生要以“清”为贵

一年当中最为炎热、潮湿的夏季已到来，如何在夏季保持良好的身体和精神状态？面对炎炎夏日，需要注意哪些问题、遵循哪些基本原则？记者就夏季养生话题采访了相关专家。

晚睡早起，合理午休

由于夏季天黑得晚亮得早，人们往往容易晚睡早醒，造成睡眠不足，白天常打盹。市人民医院南门诊区干部病房主治医师梁存福称，13时至15时是一天中气温最高的时段，人易出汗，出汗多散热，血液大量集中于体表，大脑血液供应相对减少，午饭后消化道的供血增多，大脑的供血就更为减少，人就易精神不振，昏昏欲睡，因此，应增加午睡，尤其是老年人。

“要把握好午睡时间长短，可随夜晚的睡眠状态及上午工作的劳累程度而定，一般不宜过长，以1小时内为宜。”梁存福解释说，午睡时间睡得太长会进入深睡眠状态，醒来后人会感到头部昏沉，全身无力。

午睡的习惯要持之以恒，因为午睡习惯不规律也会扰乱生理时钟，影响晚觉的规律。例如拖到傍晚才睡，不但对健康没有帮助，也会延误晚上的人睡时间。

“如果实在毫无睡意，即使闭目养神，也会有一定的效果。”梁

存福说。

心情平和，适量运动

中医认为“暑易伤心”，易使心神不安；暑热难当之时，再遇到不高兴的事，人格外地心情烦躁，好发脾气，导致机体免疫功能下降。市中医医院保健科主任高阳提醒，夏天人的情绪应该保持平静欢畅，避免情绪波动过大，避免急躁上火，要经常调息静心，安神定志，尤其是心血管病人，应保持心情愉快，安闲自乐，切忌大喜大悲。养心的关键是保证心情平和，午睡之后可以以书画、静坐等方式消暑。

另外，养心要注意运动适度。高阳提醒，运动后可适当饮些开水，不要喝大量的凉开水，不要立即用冷水冲头或洗冷水浴，否则发生感冒，引起关节酸痛。夏季运动宜选择清晨或傍晚等比较凉快的时候，而运动量则要根据个人体质，具体情况具体分析。夏季运动的项目以散步、慢跑、太极等“慢运动”为佳，不宜做淋漓大汗的过激运动，以防耗损过多精气。

清淡饮食，调理脾胃

中医讲“春夏养阳，秋冬养阴”，夏季过食寒凉食物，易损伤阳气，不符合人体阴阳气血化理论和中医养生理念，相反，夏季应该进补有道，补充人体阳气，增强身体正气，才能抵御外来疾病的侵袭。

高阳建议，夏季白天时间长夜晚时间短，宜晚睡早起，养成良好的作息习惯。多走出空调房，参加户外运动，晒晒太阳，这样有助于维生素D的合成，帮助钙质的吸收。

另外，高阳提醒，夏季胃肠疾病高发，一定要注意饮食卫生，尽量清淡、低盐，遵循低脂、低糖、低胆固醇和低刺激的原则，保持体内热量平衡。“夏天不要多食冷饮凉食，刚从冰箱取出来的食物，要在常温下放一会再吃。老年人、儿童及有慢性胃炎、消化不良的人更应注意。”高阳建议，夏季可以多吃一些当季及新鲜的水果蔬菜。夏季喝粥较好，粥内可选择性放些绿豆、红枣、花生、核桃等食物。

孕育才是硬道理

临沂协和医院让求子之梦成真

5月20日，费县的刘女士给临沂协和医院王淑云主任送来了“妙手回春送子观音”的锦旗，就诊三个月后，她成功怀上了孩子，成了一名幸福的准妈妈。

宫腹腔镜联合手术圆梦她多年求子梦

费县结婚多年的刘女士一直没能怀孕，虽然四处求医但依然没有效果。一次偶然的机，刘女士的婆婆听说协和医院治疗不孕不育很有效果，便催她和丈夫前来检查。2月6日，经过仔细检查，刘女士被检查出输卵管不通，随后王淑云主任为其进行治疗。经过60天的后期治疗，刘女士终于可以准备要孩子了。5月初，刘女士到医院检查，确诊了孕情。

据悉，可导致女性不孕的原因高达150多种，但一直以来，没有哪种检查方法可以一下把原因找出来并同时直接进行治疗。特别是因输卵管堵塞，子宫内膜异位症等导致的不孕因为治疗难度大，成为不孕不育症治疗中的一大难题。随着临沂协和医院不孕不育科对被认为是“治疗不孕症金标准”的腹腔镜和宫腔镜技术的成熟应用，使得检查和诊断女性不孕症不再是医学上难以突

破的“黑障”。业内人士说，宫、腹腔镜联合术在不孕的诊断和治疗效果上具有突破性效果。

安全无痛治疗不孕症的“黄金标准”

宫、腹腔镜联合术最大的优点在于通过宫、腹腔镜技术，妇科医生能清楚直观地发现女性不孕原因，并可同时施行手术治疗，能将创伤减到最低限度，不开刀、安全、无痛苦。与传统手术需要大切口相比，宫、腹腔镜联合手术仅需米粒大小的切口，患者在不知不觉中便完成了手术。切口小，受的损伤也少，术后恢复就更快，因此，宫、腹腔镜联合术又有“绿色手术”的美誉。

宫、腹腔镜联合术可以进行以下不孕症的检查与治疗，一是原因不明的不孕症；二是子宫内异位症引起的不孕；三是输卵管造影正常者超过半年仍未受孕者；四是有产后感染史、盆腔炎史、盆腔手术史、阑尾手术史的不孕病人；五是结核性盆腔炎与慢性盆腔炎或其他临床难以诊断的疾病。

创新技术

为治疗不孕不育带来福音

科技是第一生产力，助孕科

技的不断涌现和发展意味着孕育新生命有了更大的可能。近年来，临沂协和医院不孕不育科坚持实施“科技创新”战略，先后花巨资配备国内外领先的德国WISAP腹腔镜、德国STORZ宫腔镜、德国西门子彩超、美国COOK导丝介入系统、全自动生化检测仪、数码电子阴道镜、精

子质量检测分析仪、500mA遥控X光机、体外超短波治疗仪等一系列高科技诊疗设备，建成国内一流的层流净化手术室和不孕不育实验室，同时加大不孕不育专业科研投入，增强自主创新能力。新技术的不断引进、创新，配套设施的不断完善大大提高了诊疗质量，缩短了治疗时间，提

高了治疗效果，节省了治疗费用，从而获得广大患者的肯定。从医三十多年的临沂协和医院不孕不育科专家王主任感慨地说，借助先进的技术和设施，以往在医学上不可能做到的检查或治疗，现在可以轻松实现。

记者 刘婷

一粒通便秘

多年的老便秘，不妨试试金舒通，只需服用一粒就通便，而且不腹泻、不腹痛，如今这个博士为父亲研究的通便方已经使数十万患者受益。

谈运良，上海中医药大学中医博士，有名的孝子，他的父亲患有严重便秘，平日腹胀难忍，多方治疗也不见成效。谈博士有些汗颜，自己身为医生连父亲的便秘都治不好。他查遍古今研究发现，便秘是由虚症引起：气虚则肠无力，蠕动慢；血虚则津液少，无法润滑大肠，所以治疗便秘要以补养为主。以往药物以泻为主，越泻越虚，便秘更加严重。

经研究谈博士创造性的选用三参

(苦参10克，玄参7克，西洋参15克)并辅以芦荟5克，厚朴、枸杞各10克，蒸煮熬焙，每日一次。谈父服用后，既没腹泻，也没腹痛。2个月便秘康复，以后一天一次香蕉便。此方可大补气血，协理阴阳，给肠道直接补充营养，当天即可顺畅排便。于是，谈博士将该方报请国家批准生产，并利用美国生物技术提纯浓缩，服用一粒即可松软排便。所以被命名为“金舒通”。

不腹泻、不腹痛，每天一次香蕉便！出于对患者负责，谈博士保证，绝大多数患者仅需一粒，严重患者服用两粒，12小时即可排出香蕉便。2个月绝大多数患者可停药，不再受老便秘的困扰！

老便秘患者可以拨打电话：

4006917001

九县三区免费送货，货到付款。



临沂协和医院

首家专家型平价医院

北京专家亲诊 老品牌 值得信赖

治不孕不育·到协和·能报销

凡来临沂协和不孕不育医院的患者,在就诊期间可当场报销药费10%、化验费30%、治疗费30%、手术费50%!



不孕专线
0539-2903333



专家私密QQ:138029333

医院地址:临沂市沂蒙路350号(火车站对过)
交通导航:乘2\9\10\11\15\20\30\70\256路到协和医院下车即到



www.lyxhyby.com | 百度一下