

你为我们抢工期,我为你们送健康

县人民医院开展 建筑工地防暑降温送清凉慰问活动



本报讯 7月16日,县人民医院院长樊柳龙、副院长王克志深入院外科大楼施工现场,看望坚守奋战在项目施工工地的一线工人,将西瓜、绿豆、防暑降温药品送到他们手中,给建筑工人送上了一份清凉。

樊院长一行认真了解工人们在高温天气下的工作及生活情况,并代表涑县人民医院对他们在高温下坚守岗位、忠于职守的精神表示衷心的感谢。再三叮嘱他们在夏季高温时段施工作业时注意安全,防止中暑。并向工地管理人员了解工程高温期间安全生

产情况,要求施工单位、监理单位在高温施工期间合理安排施工作业时间和饮食卫生,保障工人的身体健康,同时要求高温天气是用电高峰,加强对临时用电的管理,杜绝一切火灾隐患。

此次慰问不仅为一线工人们送上了防暑用品,也在精神上给予鼓舞,激发他们的干劲。院方的关心和关爱,深深地感动着每一位一线工人,大家表示一定不辜负领导的期望,认真做好施工安全生产工作,高标准高质量为医院建设贡献力量。

“轻食”成消费新宠,你吃对了吗

据资料记载,“轻食”是起源于17世纪欧洲英国贵族的下午茶,当时英国贵族的晚餐一般时间很晚,所以下午的时候一些女贵族就安排厨师制作一些小点心就着红茶食用,即可以安抚饥饿的胃,还可以和闺蜜们聊聊天。

经历几百年的发展,“轻食”被重新定义了。

现代“轻食”更多的是指低能量、低脂肪、高纤维、制作简单、原汁原味、健康营养的食物。其烹调方法也是有讲究的,即多采用生食、蒸、焯、烤等方法,避免油煎、油炸和爆炒,更好地保持其中的健康成分,减少了其中的脂肪含量。所以“轻食主义”倡导简单、适量、均衡、健康的饮食理念。

误解一:轻食是节食,把轻食和减肥餐混为一谈。

误解二:轻食就是不吃肉,不吃主食,只吃蔬菜和水果,和素食主义完全等同。

这两种误解使得高居榜首的轻食非沙拉莫属!

沙拉将几种蔬菜或水果用沙拉酱搅拌直接生食,被很多人形容为“吃草”。但实际上,轻食≠节食≠吃草。

沙拉是轻食的一种重要呈现方式,但轻食不一定是沙拉。低脂肪高蛋白的肉类可以是轻食;五谷杂粮饭可以是轻食;简单的干果、酸奶、水果等零食都可以算是轻食,等等。因此,所有符合均衡、自然、健康理念的产品其实都属于轻食。

“轻食”不是指某种食物或某类食物,而是一种营养均衡的饮食风格或饮食习惯,从营养学角度来说,任何满足健康膳食的食谱理都应可归为轻食范畴。

《中国居民膳食指南》(2016)基本原则就是轻食最好的指导原则。

●食物多样,谷类为主,粗细搭配;多吃蔬菜水果和薯类,强调每日饮食富含膳食纤维。

●每天吃奶类、大豆或其制品;常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉,强调每日食入优质蛋白。



●减少烹调油用量,吃清淡少盐膳食,强调低糖、低脂、低盐,烹饪方式追求原汁原味和健康,油煎、油炸之类要少。

●食不过量。三餐分配要合理,零食要适当,强调在无负担,无压力,身心放松下去享受食物。

●新鲜卫生的食物。轻食适合大部分人群,尤其适合三高、糖尿病、癌症等疾病的患者,以及健身人群,但如果营养不良或者肠胃功能弱,可以适当降低膳食纤维的占比。需提醒一点:轻食仅是负担低,压力小的去享受食物,而要保持健康,除了合理膳食外,运动也是必不可少的。

夏季保护心脏注意这五件事

夏天,雨量多,天气炎热,很容易让人感到烦躁不安,情绪波动也会很大,而这个季节,却是心脏病的高发期,尤其是心梗。

一、情绪激动

情绪过度激动时,如生气、紧张、大喜等,可使血压升高,心率加快,从而加重心肌缺血,或导致斑块破裂,促使血栓形成,从而阻塞心血管,诱发心梗。

二、过度工作

无论是体力劳动还是脑力劳动,当身体负荷过重时,都会影响各个器官的功能,特别是心脏,会使心脏“工作”十分疲劳,若不休息,就容易诱发急性心梗。

因此,无论遇到什么事情,工作有多忙,适当的休息和休息。

三、吃得太饱了

人吃得多了,体内的血液就会分流

到消化系统,使心、脑等部位供血减少,此时,身体就会消耗食物,人体新陈代谢就会大大增加,心率也会加快,这样就会引起心梗。

因此,在饮食方面,最好吃的八分饱,有利于消化吸收,还可以减轻各个器官的负担。

四、过度吸烟

吸烟量过大,特别是夜间加班,吸入



过多的烟,会损伤冠状动脉的内皮细胞,进而引发痉挛,导致血压异常。

与此同时,香烟中有许多有害成分,会使血液中携带的氧气减少,还会加速血小板的聚集,形成血栓,增加心梗的发生。

因此,不要想心梗,戒烟是最好的办法;如果不能戒烟,晚上就少吸一点。

五、久坐不动

许多人长时间几乎保持一种坐姿,这会导致下肢静脉曲张形成。若久坐后,起身活动时,血栓发生脱落,会随血流入肺,引起肺栓塞,如不及时治疗,会危及生命。

因此,长时间坐在办公室里的人,最好每隔一个小时,起床活动一下,接点水,上个厕所,都可以。

大暑养生

一、不要大量喝冷饮

除了吃冰西瓜,夏天人们也喜欢喝冷饮,各种饮料、雪糕都成了人们的最爱,男人们也都喜欢将啤酒放冰箱里冰一冰再喝,但是这些凉饮喝太多了会阻碍体内的阳气,损伤阳气而导致生病,比如咽喉疼痛、腹痛等。夏天人们喜欢喝冰的绿豆汤,绿豆汤的确是消暑凉饮,但是冰绿豆汤也是要少喝,特别是脾虚的人。

二、不要吃冰水果

夏天的水果很多,人们最喜欢的莫过于西瓜了,西瓜具有利尿、解毒、生津、清热解暑的功效,夏天吃西瓜人们最喜欢将西瓜放冰箱了冰一下再吃,这样吃起来更冰爽,但是在冰箱里冰的西瓜,吃下去容易损伤脾胃,也伤阳气。

三、不要大量喝凉茶

夏季消暑,喝凉茶是最简单的方法,人们在此烧烤的时候尤其喜欢喝凉茶,但是在这里要提醒大家,凉茶虽好,也不能够长期大量的喝,凉茶都是寒凉的,如果长期喝会损伤阳气。

大暑



四、不要长期熬夜

人体阳气最旺的时候是晚上11点到凌晨3点的时候,如果这个时候还没有入睡,还在熬夜的话,会影响体内阳气的生发,同时也会影响肝脏健康,所以,夏季养阳注意不要熬夜,最好能在11点前入睡。

五、不要长期吹空调

夏天天气热,出门就是暴晒,空调房成了人们最喜欢的地方,贪凉的人们总是把空调的温度调的很低,特别是从外面回来后马上就开空调。夏天天气热,我们的毛孔张开,如果出汗后马上吹空调会损伤我们的阳气。为了保护身体健康,夏天要少开空调,空调温度也不能太低,最好能控制在26度以上,睡觉的时候最好能调到27度,白领上班时间,在空调房里最好能够披肩小外套或披肩,保护肩颈和腰腹部,避免受凉。