



夏日养生宜吃“苦” 清热祛湿要有“度”

本报讯(记者 鲁超 实习生 杨紫)夏季高温燥热,不少人会出现困倦乏力、心烦气躁、食欲减退等不适症状。中医理论认为,这是暑热侵袭人体,致使阴阳失衡所致。若想减轻暑热对健康的影响,从夏至节气起,就应注重养生调理。

商丘市中心医院中西医结合科主任、主任医师王友杰介绍,夏季适当多吃“苦味食物”对身体有益。中医认为,苦味食材大多性寒凉,具有清热泻火、祛暑燥湿、生津开胃的功效,尤其适合夏季调养身心。日常适量食用苦味食品,既能清心除烦、提神醒脑,又可健脾开胃、增进食欲。除常见的苦瓜外,莴笋、蒲公英、苦丁茶、杏仁、苜蓿(草头)、百合、黄花菜、芥菜、绿茶等都

是不错的选择,这些食材不仅味苦,还兼具提神醒脑与健脾祛湿的双重作用。

王友杰说,需要注意的是,苦味蔬菜大多性寒凉,过量食用可能刺激胃肠道,引发恶心、呕吐、腹痛或腹泻等消化系统症状。因此,食用时务必遵循适度原则:消化功能较弱、容易腹泻的人群,应控制苦瓜等苦味食物的摄入量;体质虚寒的老年人及脾胃虚弱患者不宜多食,以免加重病情;儿童脾胃功能尚未发育健全,同样要避免过量食用。“夏季养生需顺应天时,通过科学饮食调和阴阳。”王友杰表示,在利用苦味食物清热特性的同时,还需兼顾个体体质差异,如此才能在“苦夏”时节,维持身体的平衡与健康。

百年医院
爱满人间

听我们讲商丘市第一人民医院的故事(371)

仁心仁术破危局

92岁老人的“心”路新生

□本报融媒体记者 戚丹青

6月的一天,市第一人民医院冠心病心脏起搏器科病房内,一场与死神的赛跑紧张展开。92岁高龄的江丽清老人,在经历惊心动魄的救治后重获新生,而这背后,是医护团队精湛医术与温暖关爱的生动诠释。

江丽清老人患有严重的冠心病,心绞痛频繁发作,速效救心丸成了她须臾不离的“救命药”。然而,6月中旬的一天,老人突然胸痛难忍、大汗淋漓,含服速效救心丸后却毫无效果。家人心急如焚,急忙将她送往市第一人民医院急诊科。入院时,老人精神萎靡,已出现急性心肌梗死前兆,情况万分危急。

心电图检查显示,老人突发“心房颤动伴快速心室率”,心率约150次/分。如此高的心率,让本就脆弱的心脏不堪重负,不仅心脏供血严重不足,脑卒中风险也大幅增加。面对这位高龄且病情复杂的患者,冠心病心脏起搏器科主任许学升、副主任赵辉迅速带领医疗团队展开讨论。综合老人的特殊情况,团队依据房颤评分,制订了抗凝治疗方案,全力降低脑梗风险。

在药物治疗紧张推进的同时,护理团队以细致入微的关怀,为老人筑起温暖的生命防线。责任护士邹秀英成为老人住院期间最贴心的守护者。刚入院时,老人因大汗淋漓衣服浸湿,邹秀英第一时间为她换上干净的病号服。考虑到老人行动不便且体重偏高,住院期间,邹秀英频繁协助她翻身、更换衣物,定时拍背防止压疮,时刻关注其需求。

除基础护理外,心理关怀同样不可或缺。反复发病的折磨,让老人心情焦虑,对治疗失去信心。每当老人情绪低落时,邹秀英便坐在床边,耐心倾听诉求,用温暖的话语鼓励她,像家人一般陪伴她,驱散其心中阴霾。在整个病房,护士们的关爱无处不在:帮忙整理床头柜,方便老人取用物品;深夜查房轻手轻脚,避免打扰老人休息。

在医护团队的共同努力下,经过12小时的精心治疗,老人的心率终于恢复正常。尽管住院期间又遭遇血压不稳、尿路感染等状况,但均顺利好转。8天后,老人所有症状完全消失。“真心感谢冠心病心脏起搏器科全体医护人员,是他们的妙手仁心和悉心照料,让我母亲重获健康。”患者家属刘雪霞激动地说。

一剂良方显医术,十分守护见真情。这场生命保卫战,不仅展现了市第一人民医院冠心病心脏起搏器科医护团队的高超医术,更传递出他们对患者无微不至的关爱,深刻诠释了医者仁心的内涵。

戏曲进社区 情暖“夕阳红”

本报讯(记者 徐莹 宋云层)7月3日,梁园区陇海街道红旗社区为丰富辖区居民文化生活,传承传统戏曲艺术,聚焦老年群体需求,举办了一场别开生面的“戏曲进社区”消夏专场活动。活动以文化清风驱散夏日燥热,用邻里温情浸润银发时光,为老年居民送上一场精神文化盛宴。

为保障活动顺利开展,红旗社区提前进行周密筹备。由12位戏曲骨干组成的义务演出队精心排练,准备了多场经典戏曲选段。社区党员志愿者积极参与场地布置、座椅摆放工作,网格员搀扶高龄老人入场就座,从细节处提升每位观众的观演体验。

活动现场,《穆桂英挂帅》《天仙配》等经典选段轮番

上演。悠扬的唱腔引得老人们轻声跟唱,掌声、喝彩声此起彼伏,社区广场化作热闹的文化舞台,洋溢着浓厚的艺术氛围。79岁的王奶奶激动地说:“社区特意安排了阴凉场地,孩子们还贴心扶我找座位。和老朋友们一起听戏聊天,感觉一下子回到了年轻那会儿。”

此次“戏曲进社区”消夏活动,不仅丰富了老年居民的精神文化生活,更是红旗社区深化“党建引领+网格治理”模式的生动实践。社区网格长杨凯北表示,未来红旗社区将常态化开展健康管理、精神关怀、文化娱乐等网格服务,以文化“软实力”筑牢基层治理“硬支撑”,推动“老有所养、老有所乐、老有所为”的社区养老愿景在基层治理中逐步实现。

图片新闻



缤纷暑假 泡沫一夏

为进一步丰富社区儿童青少年的暑期生活,近日,夏邑金沙·天悦城与金沙社区组织开展了“缤纷暑假 泡沫一夏”暑期亲子活动,让社区居民度过了一个清凉、欢乐的夏日时光。

本报融媒体记者 邢栋 摄

玩水消暑正当时 游泳培训受热捧

本报讯(记者 宋云层)随着暑假来临,持续的高温天气让商丘市各大游泳馆迎来一年中最繁忙的时节。游泳不仅成为市民消暑降温的首选,更带动了游泳培训市场的火爆。

近日,记者走访商丘市多家游泳馆发现,其中针对青少年的游泳培训班尤其受家长青睐。据神火大道附近一家游泳馆工作人员介绍,入夏后,游泳馆客流量显著增加,下午和傍晚时段更是人满为患。为满足市民需求,游泳馆延长开放时间,并增派救生员和清洁人员,全力保障游泳环境安全卫生。

不少游泳馆抓住暑假这一黄金时期,纷纷推出优惠活动吸引顾客。有的推出“家庭套票”,鼓励亲子共同畅游;有的推出“游泳培训班+门票”套餐,让孩子既能学习游泳技能,又能畅享游泳乐趣。

家长们为孩子报游泳班,除了消暑,更希望孩子掌握一项技能。陪同孩子游泳的家长小刘表示:“天热时游泳最消暑,而且学会游泳对孩子的健康和未来生活都大有益处。”游泳作为一项全身性运动,不仅能锻炼心肺功能、增强肌肉力量,还能提升身体协调性与平衡感。对青少年而言,学习游泳既能增强体质,还能培养勇气与自信心。正因如此,众多家长都希望孩子在暑假接受专业培训,多掌握一项实用技能。

拍卖公告

受委托,本公司将于2025年7月16日上午10时通过中拍平台(<https://paimai.caa123.org.cn/>)以网络竞价方式,公开拍卖一批烟花爆竹。

一、标的展示

2025年7月14日至7月15日(9:30至15:00)

二、标的展示地点在睢县。

三、拍卖保证金为2万元,交纳保证金截止时间为2025年7月15日下午4时。

四、竞买登记

1.请在中拍平台上完成注册登记,并上传有效身份证明进行实名认证。

2.报名要求。凡具有合法注册资格的法人(经营范围中需具备烟花爆竹销售并具有烟花爆竹经营批发许可证)均可报名参与竞买。

3.有意竞买者可与我公司联系,咨询、查看标的相关情况,持拍卖公司要求的有效证件和保证金交款证明到我公司办理手续。

4.保证金交纳

户名:商丘市君友拍卖有限公司

开户行:商丘市华商农村商业银行振商分理处

账号:34250351800000031

网上支付:根据网络拍卖平台相关要求进行交纳

五、联系人高先生,电话为17550681369。

商丘市君友拍卖有限公司