浔阳晚报
报料热线：8530000

你保我平安 我佑你健康

为坚持“文化育警，素质强警”方针，进一步提高公安干警的健康意识，确保以健康体质投入维稳工作之中，近日，应九江市公安局八里湖新区分局的邀请，市疼痛质控中心主任、九江市第一人民医院疼痛科主任王晓英一行4人来到分局，为50多名公安民警们开展疼痛病健康知识讲座。

王晓英针对话题“哪些疾病在疼痛科治疗”、“疼痛科有哪些治疗手段”为大家作了详细的解说，并运用有趣、生动的图片直观地向大家讲解如何科学的保护颈椎、腰椎，并强调养成一个良好生活习惯的重要性。张家欢医师带领大家做了八段锦。通过八种不同的动作，能够调理三焦和脾胃的功能收到强腰固肾、清心火、增气力、通经脉、调气血、舒筋骨、养脏腑的功效，是机体全面调养的健身方法。经常练习起到保健、防病治病的作用。

结束后，专家们为在场的民警进行免费的义诊咨询，副主任陈鹰和张家欢医师为部分慢性疼痛患者做了振动式物理治疗和冲击波治疗，缓解了患者的各种疼痛。

此次的健康讲座倡导了健康的生活方式，增强了广大民警的自我保健意识，受到了公安分局领导和民警的一致好评。

（曹牡华 胡之军）

九江市妇幼保健院

“六一联谊会”欢乐举行

本报讯（浔阳晚报记者 易兴）童心是初夏的凉风，清新爽朗。6月1日，孩子们迎来了期盼已久的“六一”儿童节。当日上午，九江市2019第四届“六一”文艺汇演活动在九江市妇幼保健院西院拉开帷幕，九江市小记者代表、县市部分幼儿园学生家长等共计千余人参加了活动。

活动开始，九江市妇幼保健院副院长赖学锋发表致辞。他说，今天是第70个“六一”儿童节，也是九江市妇幼保健院西院开业一周年之际。医院将继续弘扬“但福德精神”，不忘初心、牢记使命，以妇女儿童健康为中心，创新服务理念，拓展服务内涵，与社会各界、家长一起并肩携手，推动妇女儿童健康事业再上新台阶。

随后，舞蹈《场上称霸》、语言朗诵《延安颂》、膝上童谣《小猴子》……孩子们精彩的表演赢得阵阵掌声与欢呼声，大家纷纷拿起手机记录下一幕幕可爱瞬间；游玩活动区内，扇子绘画DIY、乐高互动、亲子钓鱼、番茄田艺术等趣味游戏让孩子们玩得不亦乐乎，现场一片欢声笑语；亲子运动会中，家长和孩子们相互配合，积极闯关，在收获快乐的同时更增进了亲子间的了解和沟通。活动结束时，不少家长和孩子都表示，这是一个快乐、幸福、难忘的“六一”儿童节。

2018年5月28日，位于八里湖畔的九江市妇幼保健院西院正式投入运行。以高标准打造的西院，占地面积约100亩，总建筑面积10万平方米，拥有800张床位、500个停车位，现已开设儿科、妇科、产科（孕28周以内）、发热、肠道门诊和感染门诊、儿科住院部等，且坐诊专家在东、西两院往来交替，患者无论在哪边看病，都能享受一样优质、周到的服务。

开业一年来，西院凭借技术精湛的医疗团队、全面优质的护理服务、宽敞明亮的就医环境、儿童喜爱的游乐设施，受到了社会各界的一致好评。未来，西院将继续秉承“真情奉献爱心，至爱呵护母婴”的核心理念，全面提升服务质量和品牌，为每一个家庭的健康幸福而继续努力。

初夏养生

吃三鲜 忌三满 多出汗

小满过后，标志着暑天湿热正式拉开帷幕，应从初夏开始就做好夏季养生的准备。

多吃应季“三鲜”

冰糖樱桃养胃祛湿

天津市第一中心医院营养科副主任医师谭桂军表示，酸甜可口的樱桃可以益脾养胃，祛风胜湿。《名医别录》中记载，“吃樱桃，令人好颜色，美志”，樱桃富含铁元素和维生素C，适量食用有养颜润肤之效。另外，樱桃中维生素A含量较高，用眼较多者吃些很好。

大家可以尝试冰糖樱桃饮。樱桃洗净榨汁，调以冰糖当饮料喝，能养胃，对食欲不振、腹泻也有一定的食疗作用。还可以用鲜樱桃泡酒，对关节疼痛、四肢乏力都有一定效果。注意樱桃性温，阴虚火旺者应少食。

爆炒蒜苔温通活血

河南省中医院针灸科吕沛宛认为，蒜苔是应季蔬菜，有温中下气之效，适合这个季节给身体补充阳气。

虽然天热了，但有些人出现腹胀、腹痛等症状，这是胃寒的表现，吃些蒜苔有温补的作用。

另外，蒜苔中还含有辣素、大蒜素，有消毒杀菌的作用。

不妨这样吃蒜苔：头天晚上把蒜苔洗净切段，用盐和生姜腌制（可以去辛辣），第二天早上将其爆炒，炒熟一点，适合肠胃功能较弱的人食用。但注意胃炎、胃溃疡或热性体质者不要多吃。

吃黄瓜清热解暑

天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲指出，黄瓜性寒凉，水分也特足，爽快又清热。但很多人不吃黄瓜把，嫌弃它口感涩，没水分，其实黄瓜中含有较多的苦味素，尤其是尾部，能降火、开胃，吃的时候可千万别把黄瓜把扔掉了。另外，黄瓜中含有丙醇二酸，能抑制脂肪的吸收，想瘦身的人可以适当多吃些。

切丝或拍黄瓜时很多水分和水溶性维生素会流失掉，而生吃黄瓜营养成分保存最好。注意黄瓜不宜多吃，每天不要超过半斤，脾胃虚寒的人应少吃。

初夏忌“三满”

汗满

贪凉易伤阳，养阳按揉足三里。初夏，天气渐热，汗液的排泄也会加快，中医认为“气随汗脱”，而“气者阳也”，所以人体阳气也会受损。此外，热天人比较贪凉，如空调、冷饮等，易受寒湿之邪而伤阳。

江苏省南京市中西医结合医院针灸科王亮主治中医师介绍说，夏季养护阳气，补中益气比较适合按揉足三里穴。该穴位在外膝眼下3寸，距胫骨前嵴一横指，当胫骨前肌上。取穴时，由外膝眼向下量四横指，在腓骨与胫骨之间，由胫骨旁量一横指，该处即是。

具体方法是，用拇指指面着力于足三里穴位之上，垂直用力，向下按压，按而揉之。其余四指握拳或张开，起支撑作用。按揉时，会产生酸麻胀痛和走窜等感觉，持续数秒后，渐渐放松，如此反复操作数次即可。

湿满

雨多伤脾胃，练练熊戏祛脾湿。“小满小满，江满河满。”说明这时开始，雨水多起来，导致空气潮湿，各种皮肤病，如脚气、湿疹、汗斑、湿性皮肤病、足癣等易发生。中医认为，这些皮肤病的发生与天气闷热及潮湿有关，尤以湿重为主要致病因素。

南京市中西医结合医院运动保健咨询门诊李靖副教授介绍说，中医祛湿可通过健脾来实现，比较好的健脾运动是五禽戏中的熊戏。主要招式如下：身体仰卧，两手抱着小腿，抬头，身体先向左滚着地（最好在干净地面上或家中地板上铺一层毛毯），再向右侧滚着地，左右滚转各7次。然后屈膝深蹲在地上，两手在身旁按地，上体晃动，左右各7次。练熊戏时，要像熊那样浑厚沉稳。

胁胀满

天热心烦，练练“坐功”心静安。初夏由于气温增高，很多人会感觉胸胁部位胀满，就是胸口堵得慌，容易出现心烦的现象。

南京市中西医结合医院治未病科主任医师倪正推荐大家练练“坐功”来除烦。明代著名养生学家高濂在其所著的《遵生八笺》中记载了“小满四月坐功”，具体方法为：每日凌晨3时~7时，正坐，一手手心向上用力托举，一手手心向下，用力下按，各三至五次，然后牙齿叩动36次，调息吐纳，津液咽入丹田9次。

夜短要早睡 出汗也养生

夏天昼长夜短，对很多人来说，按点睡觉是个难事儿。

因此，初夏应及时调整作息，保证晚上22时到23时就寝，早上5时半到6时半起床，午饭后半小时短时午睡。这样，等酷夏真正到来，我们就能养成合理的作息了。

夏天，很多人怕出汗，不爱锻炼。其实，适当锻炼，有利体内汗液排出，帮助祛除体内湿气。不过，要选择合适的运动，夏天应该少做一些强度太大的运动，比如，踢球、打篮球等。可早起或晚上太阳下山后，到公园或绿地散步、打拳、做操、跳舞等。

（人民健康网）

九江市中医医院

党员干部到扶贫点开展主题党日活动

5月31日，在六一儿童节来临之际，九江市中医医院副院长严东标、朱晶带领医院各支部党员代表和学雷锋志愿者一行12人，来到扶贫点都昌县春桥乡官桥村开展以爱心助学、健康义诊、结对帮扶为主要内容的主题党日活动，官桥村驻村工作队和村两委班子等参加了活动。

在官桥村小学，严东标、朱晶代表医院向村卫生所捐赠了价值1000余元的常用药品，向44名小学生赠送了价值5000余元的书包、红领巾、笔记本、食品等，向她们致以节日的问候，希望小朋友们好好学习，天天向上，将来成为建设社会主义的有用之才。仪式结束后，党员代表带领学生们亲手制作了营养美味的手工饭团，并详细讲解了营养健康的科普知识。

在官桥村卫生所，医疗专家们为早已等候的村民量血压、问诊、把脉、开处方、针灸，并耐心解答前来就诊的村民健康问题，对其健康症状进行相关地讲解并给予饮食建议，让他们及时了解自己的身体状况及相关疾病的预防，并免费发放100余份健康宣传资料。

严东标、朱晶、党办主任毕莉萍、制剂室主任彭武斌、创建办负责人洪磊5名帮扶干部，来到结对帮扶的贫困户家里，详细询问贫困户家庭生产、生活情况，协调解决他们在疾病诊治、产业发展、公益购岗等方面实际问题。

走访结束后，严东标、朱晶与官桥村驻村工作队、村两委班子成员开展调研座谈，详细了解2019年定点扶贫计划制定和落实情况，村各项脱贫攻坚目标任务完成进展情况、扫黑除恶等工作开展情况。

大外科党支部余学文、大内科党支部张路、肾科党支部盛夏琴、医技药剂党支部陈良华、南院门诊党支部胡国平、北院门诊党支部李丹，驻村第一书记陈吉平、驻村工作队员叶修洪、宣传科干事王絮菲参加了活动。

（王絮菲）