



**江苏省著名商标**

第十六、十七届中国“陆羽杯”名茶评比特等奖、一等奖  
第三、四届“国饮杯”全国茶叶评比特等奖  
第十一届“中茶杯”全国名茶评比一等奖  
第十六届中国绿色食品博览会金奖

**馬陵山 Malingshan 茶**

电话: 88999656(马陵山茶店) 88729866(马陵春茶场)

# 下乡义诊惠民生 真情服务暖人心

## ——新沂市中心医院(铁路医院)开展“精准帮扶送健康 美丽乡村健康行”义诊活动

7月16日上午,由市中心医院(铁路医院)多名医生组成的爱心义诊队,来到了草桥镇曹场村,开展了以“精准帮扶送健康 美丽乡村健康行”为主题的义诊活动,为草桥镇的村民们送去了一份来自新沂市中心医院(铁路医院)的关心与关爱。

一大早,市中心医院(铁路医院)内科、外科、眼科等主要科室专家组成的义诊小分队,就来到了草桥镇曹场村开展义诊活动。他们一边向当地村委了解百姓情况,一边快速有序地开展准备工作。

摆放设备、调试仪器……一切准备就绪后,医务人员便开始依次对村民进行体检。早就听闻消息的草桥镇村民,也纷纷放下手中的农活和家务,三五成群地赶来义诊现场专家咨询问诊。

义诊过程中,只见一位家长牵着孩子来到眼科检查处,家长向医生反映道:“孩子暑假在家总是盯着电视、手机看,这才没几天就视物模糊不舒服,这不正好我就带她来做个检查,让医生给我们出个主意。”

在为孩子检查结束后,又

诊专家们就如何科学用眼给在场的家长们上了一堂课。专家们提醒,除了看手机、看电视这两大近视率较高的因素外,很多孩子从小年纪就被带去参加培训班、特长班、体育班等,这些场所和宽敞明亮的教室有很大差距,而且灯光往往都是日光灯,它的频闪、蓝光和色温会对眼睛不利。除此之外,因为孩子自制力弱,容易被电子产品长时间吸引,眼睛得不到休息,因此,学校和家长,应主动帮助孩子,经常带到室外“透气”,让眼睛得到充分休息,才能保证孩子眼睛的健康。

一致好评。“我们村医疗条件有限,现在正在积极建设完善中,此次中心医院(铁路医院)的义诊活动对村民来说意义重大。刚才听到有好多贫困户通过检查,发现了身体问题,医生也都给出了治疗建议,他们很开心,欢迎专家们再来。”曹场村支部书记张健这样说道。

市中心医院(铁路医院)副院长曹慧表示,现在的农村留守老人居多,但由于缺乏基本的健康预防知识和就医知识,不少老人都是在病情加重的情况下才来就医,容易延误最佳的治疗时机。因此,市中心医院(铁路医院)特意组织了医疗专家团队下乡,走基层送医,希望可以让更多的人在家门口就能切实享受到专家精湛的医疗服务。

据悉,市中心医院(铁路医院)经常组织医疗专家分别赴社区、进乡镇开展义诊活动。此次义诊是市中心医院(铁路医院)和草桥镇政府用实际行动排除困难、开拓创新,以创新思维、创新思路和创新举措践行“人民健康”的社会责任担当的具体体现。此次义诊,市中心医院(铁路医院)把新到齐配备齐全的大型体检车开进乡村,让村民不花一分钱足不出村就能知晓自己的全面健康状况和下一步的治疗。

义诊活动结束后,市中心医院(铁路医院)的医护人员们还可帮村民们要进行定期的体检,从而保持健康的身体状况。医生们告诉记者,近年来不少村民已经开始重视定期体检,但是因重视不够定期体检,想不起来或各种没有时间为由,推迟体检或不体检。

专家们表示,定期体检有很多好处:首先,定期体检让自己了解自己的身体状况,



为村民测量血压

医生会根据体检结果告诉你需要注意事项以及改变一些不良的生活习惯,养成良好的健康意识;其次,很多主观感觉上没有疾病,并不可靠,很多疾病早期眼看不到,手摸不到的。如果我们定期体检,早发现早治疗,在病魔萌芽时及时治疗,避免了病情恶化后身体受累且治疗费用大。花小钱,省大钱,还有了健康,何乐而不为呢?最后,每个人身体状况不一样,定期体检,体检机构会定制专属健康档案,医生会根据每个人体检情况,吩咐不同的注意事项,从饮食到生活习惯,面面俱到,从而才能真正意义上达到健康的目的。



眼科检查



交流



帮扶腿脚不便的村民去体检



为村民进行之心电图检查

## 你比别人容易热? 可能是肉吃多了!

大汗淋漓时喝点冷饮,冰爽又消暑;把水果当饭吃,减肥还健康;天气越来越热,很多人开开了这样的夏日饮食模式。然而,这些真是身体喜欢的吗?

真相一:热茶比冷饮更消暑

冷饮给人们带来冰爽体验的同时,也会给胃肠、咽喉带来刺激,过量食用还可能导致胃痛、腹泻或其他不适。事实上,

对抗暑热,不妨泡杯热茶,既利尿,又助于降温,我国古时就有“热茶最解暑”的说法。

英国科学家研究表明,热茶的降温能力大大超过冷饮制品,是消暑饮品中的佼佼者。

真相二:肉吃多了要热

不同食材,吃后产热的效果也不同。蛋白质所含能量的30%会变成热量从体表散发出来,而碳水化合物所含能量仅

有5%-6%作为热量散失,脂肪则是4%-5%,肉类蛋白质含量是15%-20%,鸡蛋是13%。

如果膳食中蛋白质摄入过多,血肉蛋吃多了,夏天会感觉更加燥热难受,而蛋白质含量很低的蔬菜、水果,更有利于让人感觉清爽。

真相三:吃辣有助消暑散

很多人到了夏天会拒绝吃辣,认为会导致上火。事实上,感觉适当吃点辣也有助散热,因为辣味食物能让人体各部位血管扩张,如此一来身体就会散

真相四:降火不能靠吃苦

苦味食物中含有的生物碱具有清暑清热、舒张血管的作用,不少人觉得觉得上火,就可以吃些苦瓜、野菜、喝苦丁茶等苦味食物来下火。实际上,这

些苦味食物多适合泻肝胆、胃肠之火,如果有喉疼、咳嗽、口臭、眼睛发红等症状,可以适当吃点“苦”,而对于舌生疮等心火症状则不适用。另外,吃苦也要适度,过多食用苦味重的食物,可能会损伤脾胃,引起恶心、呕吐等副作用。此外,脾胃虚寒者、幼儿、孕妇都应慎食苦味食物。

(邓建整理)

## 乳腺增生不妨按揉脚

人体各器官和部位在足部都有着相对应的区域,可以反映相应脏腑器官的生理、病理信息。按摩刺激这些反射区,可以调节人体各部分的机能。乳腺反射区位于脚背上,是第三、四趾缝下缘的一片扇形区域。

俗话说:“通则不痛,痛则不通”,用力按一下这个区域,不痛则乳腺没有问题,明显感到疼痛,甚至能触碰到小硬块,则可能有乳腺增生。若中心点偏左则按揉左侧乳房,偏右则按揉右侧乳房。若第三、四趾下方位置疼痛,则增生严重。具体方法是,每日睡前以40℃左右温水泡脚15分钟,擦干后取舒适体位,左手托足,在乳腺反射区从脚趾位置用力往下按,至少按摩5分钟,每日一次,一般坚持一个月左右,乳房胀痛即有明显缓解。

需要注意的是,双脚上都有反射区,两边都要按摩,但月经期及前后3天不建议操作。对较严重的乳腺增生,还需配合一定的药物治疗及保持心情愉悦舒解。(各梅整理)

## 酷暑天这样给身体补水

### 喝水有学问!



你可能想不到,每天喝足水,会让你的记忆力提高,注意力集中,身体更强壮,皮肤更美丽,心情更好……而随三伏天的到来,我们更需要多补充点水分或茶饮。专家指出,夏日补水不光是喝水,还有粥、汤、果蔬汁、茶等,都可以补充水分。

喝粥。一般来说,夏天不要熬太“厚”的粥,稀一点,八成水,两成其他食材,水多米少,热量低。这样一方面能补充足够的水,另一方面还能补

充随着汗水流失的钾、钙、镁等电解质以及B族维生素等,尤其是杂粮粥,可以让我们获得更多膳食纤维。对于体质偏寒的人,夏季也可以食用果蔬汁,只需在果蔬汁中加入坚果或者一小片姜。

喝汤。推荐三款健脾中暑症状的汤。三皮汤:取新鲜的西瓜皮、冬瓜皮和丝瓜皮各50-100克,加水煮15分钟,喝熬出来的汤,如果觉得寡淡,可少加点冰糖,可以消暑、清热、利尿;三豆汤:取绿豆、红小豆、黑豆各10克,加600

毫升水煮沸,再熬至200毫升,吃豆喝汤,健脾消、散暑;酸梅汤:原料是乌梅、山楂、桂花、

再煮,喝的时候淋上一勺糖桂花。酸梅汤平时可以放到冰箱冷藏,有开胃生津、消暑除烦之效。

这三款解暑药分别来自天然食材的果皮、叶、根,有清热解暑、生津利尿、宽中除烦的功效。凡是低热烦渴、头晕身痛、胸膈痞满、小便短赤等暑热伤津的症状,均可使用此方。

喝茶。对于不受喝白开水的“馋猫们”来说,最好的补救办法就是喝点茶。绿茶的适宜在夏季饮用,不仅止渴,也助

提神。冷萃绿茶也不错,可以用冷水泡茶,放冰箱冷藏,第二天饮用。爱喝花茶的朋友,可以泡点菊花茶,黄色的菊花可以清热解暑;若是缓解眼睛不适,则应该选择白色的菊花,再加点枸杞,一起泡饮,对眼睛健康很有益处。此外,还可简单泡点柠檬薄荷茶喝。

喝水应分多次少量补充,每次维持在300ml左右,每天喝7-8次左右,如果是户外工作者,可以增加饮水次数,而不是一次性大量补充。(大亮整理)