

夏季食欲不振 多喝粥滋阴清热

夏季气温高，天气炎热，人们容易出现各种不适症状，比如说食欲不振，甚至是中暑等。夏季需要我们重视养生工作，保证身体的健康。饮食是养生中比较重要的环节，在炎热的夏季哪些饮食比较适合食用，是很平常的食物，但其容易消化，非常适合夏季食用。下面我们一起来看下有哪些种类的粥：

第一、扁豆粥

做法：粳米250克、白扁豆100克，加水适量，共煮成粥。扁豆粥具有健脾化湿、和中消暑止泻的作用。适用于夏季中暑所致的吐泻、食欲不振等病症。

第二、鸡蛋花粥

做法：新鲜鸡蛋花10朵，粳米60克，加水适量，共煮成稀粥。鸡蛋花粥具有清热利湿、解毒润燥的作用。此粥是我国民间药食两用的保健食物，尤其小儿更为适宜，并对湿热引起的下痢赤白、痢疾厚重及泄泻等病症有较好的疗效。

第三、苡仁粥

做法：粳米250克，苡仁100克，加水适量，共煮成粥。苡仁粥具有健脾除痹、利水渗湿的功效。适用于食欲不振、腹泻、水肿及皮肤扁平疣等病症。

第四、百合粥

做法：百合50克，粳米100克，冰糖80克，加水适量，共煮成粥。百合粥具有润肺止咳、养心安神、滋阴清热的作用。适用于老年慢性气管炎、肺热或肺燥干咳、涕泪过多、热病恢复期余热未消、



精神恍惚、坐卧不安，以及神经衰弱、肺结核、更年期综合征等病症。

第五、赤豆粥

做法：粳米250克，赤豆100克，加水适量，共煮成粥。赤豆粥具有消水肿、补血健脾的作用。适用于水肿、脚气足肿、贫血等病症。

第六、丝瓜粥

做法：丝瓜100克，粳米250克，猪油10克，精盐3克，加水适量，共煮成粥。丝瓜粥具有清热、化痰、凉血解毒的作用。适用于热病、身热烦渴、痰喘咳嗽、肠风痔瘕、崩带、血淋、疔疮、乳汁不通、痈肿等病症。

第七、黄瓜粥

做法：黄瓜500克，糯米、蜂蜜各100克，加水适量，共煮成粥。黄瓜粥具有清热解暑、解渴、利尿的作用。适用于热病、身热口渴、黄疸、浮肿、热痢等病症。

做法：黄瓜500克，糯米、蜂蜜各100克，加水适量，共煮成粥。黄瓜粥具有清热解暑、解渴、利尿的作用。适用于热病、身热口渴、黄疸、浮肿、热痢等病症。

第八、绿豆粥

做法：粳米250克，绿豆100克，加水适量，共煮成粥。绿豆粥具有清暑、健脾、解毒的作用。适用于糖尿病口渴、中暑及皮肤疮疖等病症。

第九、荷叶粥

做法：粳米250克，鲜荷叶半张煮成粥。荷叶粥具有清热解暑、凉血止血的作用。适用于夏季中暑所致的头昏恶心、腹胀便溏、不思饮食及吐血、鼻出血等病症。

(来源：39健康网)

一医外二科完成首例 腹腔镜胰体尾脾联合切除术

记者 何群

本报讯 近日，县人民医院外二科成功完成了该院首例腹腔镜胰体尾脾联合切除术。

患者为60岁男性，因体检发现胰腺尾部占位病变就诊，考虑胰岛细胞瘤。如果行常规开腹手术切除肿瘤及胰体尾、脾，需做上中腹正中切口或左肋缘下斜切口，切口长达20cm左右，且创伤大、术后疼痛明显、恢复时间长、切口相关并发症发生机会多等。经病区查房讨论，决定为该患者行腹腔镜胰体尾脾联合切除术。手术由邵逸夫医院下派的郑雪咏医学博士担任主刀，邵逸夫下派的陈志强医学博士和外二科朱扬进担任助手，手术过程顺利，术中显露清楚，解剖层次清晰，出血量不足100ml。切除标本经脐下进镜孔扩大取出，切口仅长4cm。术后患者恢复良好，第3天下床活动，第4天排气，拔除胃管，14天便康复出院。

由于胰腺毗邻多个脏器及重要血管，手术难度大，并发症多，常规开腹手术也有较大难度。而在腹腔镜下行胰腺手术就更具挑战性，不仅需要较为娴熟的腹腔镜操作技巧，还需要精准的解剖知识及熟练的开腹手术经验。该手术的成功实施填补了该院腹腔镜胰腺手术的空白，手术的成功也标志着该院外二科腹腔镜手术达到一个新的高度。科室将继续有步骤地选择合适病例开展更多的腹腔镜手术，造福武义百姓。

双下沉 双提升

“邵逸夫”专家在一医


浙大邵逸夫医院武义分院协办

省级医疗资源下沉 县口腔医院发展显成效

通讯员 徐理

本报讯 2013年9月县口腔医院与浙江大学医学院附属口腔医院合作以来，浙江大学医学院附属口腔医院对该院人才培养、技术提升以及医院管理等各方面提供了全方位的支持，使该院门诊人次以及业务量较上一年度都有了明显的提升，门诊人次更是突破了10%的增长。省口专家派驻到该院后，在惠及我县居民的同时，金华、东阳、缙云、永康、义乌、宁波等周边县市的患者都慕名而来。

省口腔医院下派专家已开展了牙周系统治疗、牙冠延长术、冷光美白、热牙胶充填等新技术新项目，并指导诊治了多种口腔疑难病症。省口专家在诊疗工作之余，每周为县口腔医院医师开展业务学习、每月组织模型、根管等的质控检查。同时，县口腔医院也选派医生到省口腔医院进修及轮训，积极参与省口腔医院组织的各类培训班，通过“请进来，派出去”的方式，使全院业务水平有较大提升。县口腔医院紧紧抓住机遇，在提升医疗业务的同时及时增添医疗设备，已先后添置超声牙周治疗仪、综合牙科治疗台等新设备。今年将引进口腔种植治疗机、超声骨刀、根管治疗仪等先进设备并开展相关治疗，不仅使武义人民受益，也将逐步发展为浙中地区具备相当影响力和吸引力的口腔专科医院。

	口腔保健小贴士
	县口腔医院协办 电话：87674165 87674157

铁皮枫斗，我们吃对了吗？

铁皮枫斗如今是人们购买较多的上品中药材。《中国药学大词典》称铁皮枫斗“专滋肺胃之气液，气液冲旺，肾水自生，善于养阴生津，治阴虚津亏诸症”。

它的走红源于现代人营养过剩、压力过大、睡眠不足的“耗阴”生活方式，长期如此难免致神不守内扰乱脏腑，耗血伤精，或招致疾病，或使人早衰。

正由此，铁皮枫斗凭借“滋阴圣品”的千年声誉，开始受到关注。

传统中药讲究“煎煮”，铁皮枫斗需小火慢熬4-5小时，其有效成分才能部分浸出。这种方法现在看来利用率有限，对追求快捷便利的现代人来说，也越来越难做到。

第二个方面，中药讲究配伍。比如单吃铁皮枫斗对肥胖的痰湿体质和胃寒者并不适宜，若配伍合适的中药材，才能发挥比较好的效果。浙江大学食用菌研究所研究员赵培洁说，铁皮枫斗如果配上灵芝等药材为原料组方，就能协同作用，凉而不寒，并强化了养生作用。更讲究一些，可以配伍灵芝孢子粉，它是灵芝的种子，也是灵芝的精华。唐朝御医叶法善的一款养生古方，就是采用了

铁皮枫斗与灵芝配伍，滋阴而不抑阳，达到平衡调理的效果。

对此，全国劳模、寿仙谷药业董事长李明焱研究员建议，吃的时候要注重方法。工作繁忙的上班族可以选择寿仙谷铁皮枫斗颗粒，其与灵芝配伍而成，有效含量高达14.22g，每天只需一包，开水冲泡即可，不仅简单方便而且吸收率高。为调节现代人多食油腻、血糖偏高的情况，这款产品不含糖，且每盒售价165元，对大多数消费者都很适合。

依据《本草备要》记载铁皮石斛：“味

淡而难出，必须熬膏，用之为良”，寿仙谷药业还研制出第一款经食品药品监督管理部门批准的膏方类保养品——铁皮枫斗灵芝浸膏。采用了叶法善的组方，选用4年生有机铁皮石斛，配伍原木栽培的有机破壁灵芝孢子粉浓缩精制；制膏后，肠胃羸弱亦能较好吸收；又不含防腐剂等任何人工添加剂及糖等辅料，纯度高，效果好。

(文宣)

养生生活

寿仙谷药业协办电话：87622568

骨折患者不远千里前来寻医

记者 徐成挺

本报讯 近日，骨伤患者陈中强在武义王宅谢氏骨伤医院精心治疗下康复出院。5月7日，陈中强在贵州贵阳市从高处摔下造成左胫腓骨粉碎性开放性骨折，皮肤软组织缺损，

王宅谢氏骨伤医院妙手治愈

在当地医院简单包扎伤口后紧急送至谢氏骨伤医院就诊。据了解，陈中强5年前在贵阳也受过重伤，造成左小腿开放性骨折，因病情严重且治疗费高昂，多家医院建议他截肢。后经朋友介绍，他来到王宅谢氏骨伤医院就诊，住院治疗后好转出院，且术后恢复良好。

牛头山
世界旅游小姐

中国直选赛区年度冠军总决赛

MISS TOURISM QUEEN OF THE YEAR

星耀牛头山

FINISHING STAR 2014



6月14日年度冠军总决赛暨颁奖晚会

主办单位：武义牛头山国家森林公园

承办单位：浙江武义牛头山国家森林公园

协办单位：浙江武义牛头山国家森林公园

举办地点：浙江武义牛头山国家森林公园

抢票热线：0579-87818888