



# 一市民刚入夏连吃十来天绿豆

## 医生建议,食物再好也不宜多吃

夏天来了,说起消暑降火,一碗绿豆汤不失为最好选择。即使是在闷热的梅雨天,餐馆里的绿豆汤依然热销。

近日,家住东城街道的胡先生告诉记者:接下来这两三年,我都不想再吃和绿豆有关的东西了。这到底是怎么回事?



记者 程轶华 制图 应桃蕊

### 母亲迷上绿豆养生 三餐都是绿豆

胡先生的故事还得从他母亲说起。胡先生的母亲今年50多岁,前几年在乡下务农,近两年在儿子家里帮忙照顾孩子。

4月,和邻居上完几节养生课后,胡先生的母亲迷上了保健养生。从此一发不可收拾,别人说吃什么好,她就买什么。

半个月前,胡先生的母亲像买大米一样购买了大量绿豆。下班回家的胡

先生一看重量吓了一跳,好家伙,20斤。一下子买这么多,绿豆大减价了?

正在胡先生疑惑之际,母亲指着绿豆说:今晚吃绿豆饭。绿豆可是好东西,有清热解毒、止渴消暑、抗菌抑菌的作用,吃了可以改善干燥皮肤,维持皮肤活力抗衰老。

当晚,胡先生一家就享受了一顿绿豆饭。第一次吃绿豆饭,一家人还觉得蛮新奇的,都吃得津津有味。让胡先生

想不到的是,这只是绿豆噩梦的开始。

第二天早上我们喝的是绿豆粥,中午和晚上吃的也是绿豆饭。接下来的十来天,三餐都是绿豆。胡先生说,现在不要说绿豆了,只要看到绿的东西,自己都觉得有点反胃。

可是,对于吃绿豆,母亲的热情还是依旧。自己吃得拉肚子了,她还说这是排毒的正常反应。为了逃避吃绿豆,胡先生只能找各种理由推脱回家吃饭。

### 身体要健康 食物再好也不宜多吃

绿豆真有那么好,是不是谁都可以吃、随便吃?

就此记者咨询了中医生柳忠。他说,中医讲究的是阴阳平衡才会健康,去有余补不足。绿豆虽然有清热解毒的作用,但偏凉。热体的人吃绿豆身体会慢慢变舒服,但中医讲究的是适可而止,过量吃也不行。

每个人的体质不同,滋补也有很大的差异,一些养生方法过于绝对有失偏颇。柳忠说,中医认为天人相应,即人体五脏功能活动要与自然界的四时阴阳消长变化相互适应。

立夏后的高温易让人情绪烦躁,导致心火过旺,从而引发各种疾病。尤其是受情绪及气候因素的影响,心律失常、血压升高会在夏天比较频发。因此,初夏的养生应以养心为主,保持内心安静、情志开怀,戒躁戒怒,以降心火。

立夏以后,昼长夜短,天亮得早而黑得晚。在自然界阳盛阴衰的气候变化下,与春天相比,人可以稍晚一点睡觉,但不建议在23点之后睡觉。早上应该早点起床,以适应阳气的充盈与盛实。

柳忠说,初夏时节,为顺应自然阳气的发散状态,人还应适当增加运动。运动有助于激发阳气,通畅气血,适当的排汗是人体排出不慎所受之寒邪的有效途径。不过,过量的剧烈运动会伤津液耗元气,因此建议进行有氧运动。

最后,柳忠提醒,永康有句古话是吃过端午粽,棉衣远远送,端午节前有时白天十分炎热,而晚上气温突然下降,所以棉被先不要随便收藏起来,尤其是晚上气温的突降会让身体被寒邪入侵而生病。

## 老人安详离世 家属感谢医护照料

记者 李梦楚 通讯员 俞春红

本报讯 在医院,患者治愈后,家属送感谢信的事并不少见。5月28日,一名患者在市二院医治无效去世后,家属依然为医院送上了感谢信。这感谢信的背后源于市二院垵塘村签约医生谢妙时,住院部内科主任李飞鹏,护士王静、吕彬彬及全体医护人员对患者的全力医治和悉心照料。

患者应顺金,今年92岁,是谢妙时的一位签约病人。年初,谢妙时在上门随访时发现老人腹部疼痛始终不见好转,便叮嘱其预约胃镜检查。第二天,谢妙时加班为应顺金做了胃镜检查。

不幸的是,应顺金被确诊为恶性肿瘤晚期。

在市二院住院期间,李飞鹏及责任护士认真负责的态度,给老人留下了好印象,更让他坚定了在市二院继续治疗的决心。5月23日,应顺金病情恶化,神志不清,大小便失禁,陪护家属见状也无从下手。护士吕彬彬、胡舒颖看见后,立即为应顺金净身、更换干净衣物。这种不怕脏不怕累的精神深深感动了患者家属,家属还硬要塞红包给护士。最终,红包被护士拒绝了。

虽然应顺金因病离世,但他走的时候很安详。办理完老人的后事,患者家

属都觉得应该感谢市二院医生护士的细心照料,便亲手写了感谢信送到医护人员手中。

感谢信写道:贵院垵塘村签约医生谢妙时,住院部内科主任李飞鹏,护士王静、吕彬彬及全体医护人员在我父亲住院期间对工作认真负责,态度和蔼,随叫随到,不怕脏和累,感动了我们全家。特此向相关医护人员深表敬意与感谢!

市二院医护人员说,这封特别的感谢信,暖到了大家的心坎,让大家感到无比的欣慰。患者家属的肯定,也鞭策他们不断进取,在今后的工作中对患者高度负责,全心全意为患者服务。

## 女子六楼欲轻生 民警合力救下

记者 叶宁 通讯员 胡咏琴

本报讯 5月30日上午11时许,市公安局花街派出所接到群众报警说,一女子在花街村某网吧楼顶哭泣,很可能要跳楼自杀,急需救援。

花街派出所民警立即带队赶赴现场。民警抵达现场时,跳楼的女子正站在六楼楼顶的护栏外侧,一手拿着手机,一手抓着栏杆,不时转动着身子。

由于天空下着小雨,栏杆、阳台边缘变得光滑起来,加上六楼的风力较大,女子随时可能因为抓不稳而发生危险,情况十分危急。

见状,民警迅速安排人员维持一楼现场秩序,自己则试图与女子沟通,安抚其激动的情绪。

民警一边安抚着女子的情绪,一边慢慢接近栏杆。但女子只是对着电话不停哭泣,不愿回答任何问题。

经过询问,民警得知女子正在和楼下丈夫通话。民警立即让其他队员与女子丈夫沟通,让其帮忙安抚女子。随后,女子的弟弟赶到现场,与民警一起劝说女子。

几分钟后,在女子弟弟的配合下,民警以送雨伞的名义吸引女子的注意力。趁着女子不注意,处警人员一个箭步冲上前,从背后将其抱回至安全区域,众人合力将女子救下。为防止意外再次发生,民警将女子送回其房间进行调解。

据了解,该女子姓骆,贵州人。因婚后生活摩擦不断,再加上丈夫的不理解,骆某曾离家出走了两个多月。回家后,丈夫因为怀疑骆某在外有情人而提出了离婚。骆某对此坚决表示不同意。经过几番争吵之后,骆某产生轻生的念头。

随后,民警对两人进行耐心劝说及批评教育,骆女士情绪渐渐平复。冯先生也表示愿意给彼此一个机会,好好生活。

礼让是一种修养,文明是一道风景。

永康市创建文明卫生

永康日报社

宣

公益广告

“五水共治”：治污水、防洪水、排涝水、保供水、抓节水

永康市“五水共治”工作领导小组办公室 永康日报社 宣