

若耗散真精不已,疾病随生,死亡随至。
——《尊生八笺》

桑拿天来袭 “消暑秘籍”助你度夏

□ 胡田田 记者 李皖婷

“桑拿天”来势汹汹,对于不少人来说,陡然升高的气温成了洪水猛兽,身体状况也别别扭扭地亮起红灯。心脑血管病复发啦?关节又发警报啦?肠胃闹罢工啦?穿得太清凉弄不好就被烫伤啦?喏,拿好星报出品的这本“消暑秘籍”,你一定能安然度过这个夏天。

预防脑梗塞,不渴也要常喝水

情景回放:这一周末,各大医院脑梗塞的病人可不少,他们中既有50岁左右的中年人,也有80岁的老年人,以患有高血压、糖尿病等慢性病的老年人居多。

这是因为高温天气可造成人的情绪波动,出现烦躁不安,从而引起血压升高,对平时就患有高血压、动脉硬化的人来说,易出现凝血现象,造成血管栓塞,从而诱发脑梗塞等缺血性中风和心绞痛、心肌梗塞。

消暑秘籍:夏季,尤其是老年人应多喝白开水,做到“不渴时也常喝水”,每天饮水量应不少于2500毫升,24小时的尿量保持在2000毫升以上。患有心血管病的老人,在高温天气下应减少户外活动,多在家中休息,室内开空调以提高空气中氧气的含量。作息方面应做到早睡、早起,适当增加午睡时间。饮食当以清淡为主,多喝水,吃一些清淡的蔬菜和水果,适当吃些瘦肉、鱼类,尽量少吃过于油腻的高脂肪食物。

高温天气,最好的饮料是凉白开

情景回放:桑拿天说来就来,天一热,吃饭都没胃口,卤菜和甜食成了不少市民的心头好。可是你知道吗?吃到不洁的卤菜,或是摄入过量甜食,都会对你的身体造成损害。饮食不洁会导致肠胃疾病,过度嗜甜还容易出现流鼻血、牙齿发炎、脸部长痘痘等情况。

消暑秘籍:夏季人体流失水分较多,所有饮品中数新鲜热开水冷透后饮用最解渴,也可适当

饮用不太浓的绿茶等,还有绿豆汤也是夏季降暑补水的良品。市民平时应尽量避免食用剩菜剩饭,如果饭菜剩下了,一定要充分加热后再放到冰箱里保存,吃前应再次回锅加热。

市民如果出现腹痛、腹泻等消化道症状,应尽早到附近医疗机构肠道门诊诊治,配合相关人员进行流行病学调查,防止病情进一步加重和传播他人。

贪凉吹空调,关节炎复发没商量

情景回放:桑拿天里,医院居然有不少关节炎患者前来就医。医生说,这是因为大多数患者在入夏后便暂停用药,加上吃冷饮、吹电扇、吹空调等,这些都会造成病情加重。

消暑秘籍:关节炎患者夏天应尽量多晒太阳,尽可能避开空调、不要正对着电风扇,不要受凉、淋雨或受潮。同时还应避免过度疲劳,增强抵抗力,因为夏季易患上呼吸道感染、扁桃腺炎、

鼻窦炎或是龋齿等可使关节炎患者复发或加重。

关节炎患者在夏季应以素食为主,饭后食用水果类(苹果、葡萄等),饮料以不含任何添加剂的果汁等天然饮料为宜,少用汽水等易引起胃酸的饮料。高脂肪类、海产类、过酸、过咸类、甜食等糖类食物最好不要吃,并少饮酒和咖啡、茶等饮料,注意避免被动吸烟,不吸烟,否则会加剧关节炎恶化。

穿得清凉,烫伤以后千万别抹酱油

情景回放:30岁的王安前两天去医院急诊,原因是他中午时靠在晒得滚烫的车上,大腿处顿时被烫伤。炎炎夏季,短衣短裤增加了皮肤外露面积,正是烧烫伤的高发季节。

消暑秘籍:烧伤、烫伤后,很多人在伤口上涂抹牙膏、酱油、酒精、紫药水、红汞、龙胆紫等,其实这些对伤口反而有害。在烧烫伤创面涂有颜色的药物会影响医生对烧伤深度的判断,正确涂抹药物有:红花油、凡士林、湿润烧

伤膏等可有效减少创面疼痛,也有一定保护创面的作用,现场可在创面上适量涂抹,再到专业医院就诊。

民间有说法称烫伤之后不能吃“发物”,“发物”是指能使病情加重或旧病复发的某些食物,如鱼、虾、羊肉、狗肉、韭菜、香菜等。事实上,这些食物并不会使病情加重或旧病复发,相反由于它们含有多种维生素和蛋白质,反而对烧伤创面的愈合有很大帮助。

健康热线预告

肿瘤名医谈子宫肌瘤的无创治疗

子宫肌瘤是女性最常见的生殖器官肿瘤,多见于30~60岁的女性,近年来还有上升趋势。子宫肌瘤引起的月经不调、腹部肿块、压迫症状、疼痛、白带增多、不育等,严重损害了女性的身心健康。有关统计资料表明,全国30岁以上妇女子宫肌瘤患者近3200万人,每年约150万人因子宫肌瘤而切除子宫。

过去,对子宫肌瘤的治疗主要是通过开腹手术。随着现代医学技术的发展,以及人们对保留子宫的重视,手术由“大创”的开腹到“微创”的腹腔镜,满足了患者保留子宫愿望的同时也减少了患者的创伤。

秉承着“治疗让病人受伤害更小”的现代医学追求的目标,安徽省肿瘤医院引进了高强度聚焦超声治疗技术(海扶刀),海扶刀到底是什么原理?有哪些优势?下周五(7月24日)上午9:30至10:30,本报健康热线0551-62623752,将邀请安徽省肿瘤医院妇科科主任赵卫东为大家提供健康咨询服务。

胡田田 崔媛媛 记者 李皖婷



问题一:为什么夏天湿疹总是复发?有什么好方法能控制吗?

合肥市二院皮肤科主治医师张慧:湿疹的确容易反复发作。患者应注意:1、避免过分抓、挠。2、避免热水烫洗,过分刺激。3、少吃辛辣刺激食物。在正规治疗下结合自身护理,可有效改善病情。

问题二:3岁的孩子能长时间待在空调房间里吗?

合肥市二院儿科主治医师徐双云:三岁儿童不宜长期呆在空调房内,建议多通风,保持空气流畅,加强体育活动。

问题三:暑期出游太阳刺眼,孩子能戴墨镜吗?墨镜怎样选最安全?

合肥市二院眼科副主任医师沈培清:可以佩戴平光墨镜,应前往正规眼镜店选购。

问题四:总是感冒是因为体质太弱吗?

合肥市二院呼吸内科医师张欣欣:有一定的关系,建议呼吸内科专科门诊检查,排除其他疾病。如单纯多发感冒,平时应增强体质,加强锻炼,也可定期注射流感疫苗。

问题五:父母今年50多岁,在家里共用一副老花镜,因为他们说反正也不经常看字。这样是不是不好?应该怎么劝说他们?

合肥市二院眼科副主任医师沈培清:肯定不可取,因每个人的眼球情况不同,眼睛度数及瞳距不等,应前往正规医院或眼镜店选择适合自己的眼镜独立使用。

朱沛炎 胡田田 记者 李皖婷

口臭 口干 口苦 试试这个方子

口臭不仅是您恋爱、婚姻、社交交友、商务洽谈的障碍,还是人体胃肠病变的信号,中医认为:胃肠积热、灼伤津液、阴虚郁热和口腔疾病是导致口臭、口干、口苦的主要原因;口臭不治,带来长期的危害。

这里介绍一个1000多年的中医古方,简单有效,用沙棘果捣碎,每次1钱(5克)配玉竹、郁李仁、甜叶菊、霞香各二两,温开水调成糊状晒干,早晚泡茶饮用。喝一个来月,各种原因引起的口臭都可以得到基本康复。这个方子是北京吴老中医发掘出来的,效果很独特。老中医说这个方子对胃

肠积热、灼伤津液、阴虚郁热和口腔疾病等原因诱发的口臭、口苦、口干有独到的功效,停药后也不反弹,安全有效,确实是个很好的调节口臭的茶疗方剂。

有口臭、口苦、口干情况的朋友,可以用这个方子调调。在我省也可订购到由周口药业按该方精心配伍的最新国家专利产品——**沙棘香口茶**,早晚一杯,泡茶饮用,冷热皆可,很是方便。具体如何调治可拨**0551-62670815**或**400-089-0036**咨询。前30名订购的可以享受买3送1,买5送3的优惠活动! 国家专利号:201410506877.8

糖尿病物资免费发放通知

糖尿病健康饮食公益救助工程是一项面向广大2型糖尿病患者的救助工程,是关注民生排忧解难的公益工程。已在北京、天津、西安、上海、南京等全国30多个城市发放物资12万余份,服务200多万2型糖尿病患者。

如今,救助工程正式进驻我市,旨在深化宣传食疗对糖尿病的重要作用,让更多患者摆脱糖尿病的困扰。本次行动将在合肥市公益发放5000份价值3600元的糖尿病健康饮食套餐,包括亚麻籽油、苦荞茶、葛根粉、葡萄籽油、苦荞面等十余种健康食品。

本次活动纯属公益,所有救助物资免费发放,无

免费申领电话: 0551-65867458 62389060

需缴纳任何费用,所涉及税费、物流、人员等费用均由糖尿病健康饮食公益救助工程补贴。

救助内容:

凡申请参加活动且符合条件的2型糖尿病患者可分次领取价值3600元的“糖尿病健康饮食套餐”,患者还可体验“糖不甜了”的神奇实验,感受食疗的奇迹力量。

特别提醒:

由于名额有限,凡申请参加活动者务必提前电话报名,经审核通过后,再通知到指定地点领取,未报名预约的患者现场不予以接待。每日报名时间:8:00-12:00,14:00-18:00。