正值高温天气　须防心血管疾病

通讯员　高世博　卢祎舟

大家都知道秋末冬初是心血管疾病的高发季节，殊不知炎热的夏季也容易诱发心血管疾病。为此，郑州市疾病预防控制中心预防医学门诊部主任刘战伟提醒广大群众，现在正值高温酷暑天气，更要注意预防心血管疾病。

据刘战伟介绍，在高温酷暑天气下，人体通过扩张体表血管来散热，血液就会集中于体表，容易造成心脏大脑血液供应减少，有脑血管病史的人群以及有脑血管病危险因素的人群很容易突发卒中；夏天出汗多，血液黏稠，易形成血栓；由于室内开启空调，室内外的温差较大，进入室内后温度骤降，导致血管收缩，引起血压升高，甚至可引发高血压危象或脑出血；夏天昼长夜短，闷热难眠，睡眠质量大打折扣，引起夜间血压升高，容易诱发脑血管病。

那么如何预防高温下心脑血管疾病的发生呢？刘战伟提醒广大群众应注意做到以下几点：

一、补充水分要及时。夏季出汗多，人体丢失大量水分后，血液黏稠度容易升高，较高的血液黏稠度容易形成血栓，对健康不利。出汗后必须及时补充水，要改变“不口渴不饮水”的习惯，尤其是早晨起来要喝一杯水。清晨醒来时，是全天血液最浓稠的时候，一杯温开水，十分有利血液循环，降低血黏度，还可促进新陈代谢。喝水量的多少视气温而定，一般为每天1500毫升左右。高血压病患者夏季不宜过多喝含糖的饮料，补水以凉开水或温茶水为宜。

二、使用空调要合理。一般空调房间空气质量较差，心血管患者很容易因室内氧气逐步减少而出现胸闷、心绞痛，甚至更严重的症状；而如果从高温的外界直接进入冷气开得很低的空调房间，更容易发生因血管遇冷急剧收缩而导致的心肌梗死。所以，如果开空调，要经常开窗换气，最好在开机1~3小时后关机。室温最好定在25~27摄氏度左右，室内外温差不要过大。

三、户外运动要适量，饮食清淡少油腻。适当的运动有利于身体健康，对改善心功能有一定的作用。但是，夏季天气炎热，运动后很容易出汗，所以运动锻炼一定要适度，并避开高温时段。运动适度的前提是，运动后不能有不适的症状出现，运动量因人而异。在饮食上，心血管病患者的饮食要清淡，多吃新鲜蔬菜、水果、黑木耳、豆制品，可适当吃一些瘦肉、鱼类，尽量少吃过于油腻或高脂肪食物。另外，心血管病患者要戒烟限酒。

四、合理用药心态平。有些高血压病患者，看到血压降下来了，便立即停药，等有症状时再用药。这种服药——停药——服药的做法，会导致血压出现升高——降低——升高的波动，易引起心、脑、肾发生严重的并发症。此外，在急性心肌梗死的发作诱因中，情绪激动占第一位，预防心绞痛、心肌梗死最重要的养生方法是情绪稳定、淡泊宁静。

五、勿搬重物防过劳。搬抬重物时要弯腰屏气，其生理效应与用力屏气大致类似，是老年冠心病患者诱发心肌梗死的常见原因，而过度劳累更容易诱发血压升高、脑出血等现象。

健康视点
郑州市疾病预防控制中心
(0371)95120

手足口病预防全攻略

河南省疾病预防控制中心　潘静静

手足口病是由多种肠道病毒引起的常见传染病，主要临床特征为急性起病、发热、手掌或脚掌出现斑丘疹和疱疹、臀部或膝盖也可出现皮疹。少年儿童和成人感染后多不发病，但能够传播病毒。

手足口病的患者、隐性感染者和无症状病毒携带者为主要传染源，可通过呼吸道、粪-口和密切接触进行传播，婴幼儿和儿童普遍易被感染。做好家庭、托幼机构的卫生对于预防手足口病具有重要意义。

一、家庭预防措施

(一)饭前便后、外出后要用肥皂或洗手液等给儿童洗手，不要让儿童喝生水、吃生冷食物，避免接触患病儿童。

(二)看护人接触儿童前、替幼童更换尿布和处理粪便后均要洗手，并妥善处理污物。

(三)婴幼儿使用的奶瓶、奶嘴使用前后应充分清洗。

(四)手足口病流行期间，不宜带儿童到人群聚集、空气流通差的公共场所，注意保持家庭环境卫生，居室要经常通风、勤晒衣被。

(五)儿童出现相关症状要隔离，并及时到医疗机构就诊，做到早发现、早诊断、早隔离和早治疗，隔离时间为自明确患儿诊断治疗之日开始至痊愈（主要症状消失、退热、斑疹消退或疱疹结痂)后7天。

(六)轻症患儿在居家治疗时，不要接触其他儿童，父母要及时对患儿的衣物、玩具和日常用品进行晾晒或消毒，对患儿粪便及时进行消毒处理。

二、托幼机构的预防控制措施

(一)手足口病流行季节时，教室和宿舍等场所要保持良好通风。

(二)保证一人一套饮具和一套餐具，独自使用一条毛巾；每天对玩具、个人卫生用具、餐具、门把手、楼梯扶手、桌面等物体表面进行清洗消毒，被褥要经常晾晒。

(三)食堂须有卫生许可证，员工须有健康体检合格证；不采购和使用腐烂、变质、过期的原料；室内保持清洁。

(四)供应开水或纯净水；保持厕所通风和清洁卫生，进行清扫或消毒工作时，工作人员应穿戴防护衣和手套，清洗工作结束后应立即洗手；粪便要做无害化处理，指定地点和配备密封式垃圾箱(池)，集中存放，定时清理。

(五)教师要养成洗手习惯，并教育指导儿童养成正确洗手的方法和习惯，忌多人共用脸盆洗手。

(六)教师不随地吐痰；咳嗽时，使用手纸或手帕遮掩口鼻；不当别人面擤鼻、打喷嚏；不随地扔手纸等垃圾；不去人群聚集的场所，不在人群聚集场所逗留；不去手足口病患者家庭走访，不与手足口病患儿玩耍。

(七)每天进行晨检，发现可疑患儿时，要采取及时送诊、居家休息的措施；对患儿所用的物品和粪便立即进行消毒处理。

六要六不要　不怕“毒黄瓜”

六要：食物要新鲜，要煮熟煮透；食具要煮沸消毒，要消灭苍蝇；饮用水要消毒；生吃瓜果要洗净，用开水烫过或削去皮；饭前便后要洗手，搞好个人及环境卫生；发现腹泻患者要及时报告医院和疾病预防控制部门。

六不要：不要吃生腌的海产品；不要喝生水；不要吃苍蝇叮爬过而未重煮的食物和腐败变质、不干净的食物；不要在河里、井边洗刷马桶、粪具和吐泻患者的衣服、污物；不要到有肠道传染病病菌和病毒的河里去游泳、洗澡；不要到急性肠道传染病人家去串门。根据需要，还可选择接种一些预防肠道传染病的疫苗。

（据《河南日报》）

食盐煮鸡蛋　治内耳炎

广西北海市疾病预防控制中心　梁青山

小李患上了内耳炎，求医多时未获良效。最近，他听人介绍说用食盐煮鸡蛋喝可以治疗内耳炎。

方法：先将一碗半的清水与适量的生食盐(非碘盐)煮沸，随即打入一个鸡蛋并用筷子尽快搅拌，待盐水再次煮沸时熄火。凉至温度适当时顿服。每天两次，早晚饭前服。需要注意的是，在煎煮的过程中不能加煲盖。

小李将信将疑地尝试了几天，真的治愈了内耳炎。

睡不好　有妙招

江苏省射阳县　朱乃洲

失眠是仅次于头痛、感冒的常见病，可能是一些疾病、药物和不良生活习惯引起的。在这里，笔者向您介绍7个助你入眠的方法。

养成良好的睡眠习惯。自己规定一个每天睡觉的时间，没有特殊的原因尽量不要改变。有一个良好的睡眠习惯，自然会促进你入睡。

睡前不要胡思乱想。睡觉前应让自己安定下来，不要东想西想。如果有什么问题，可以在每天睡前1个小时回想当天的活动，并理清和归结自己的想法。

避免使用兴奋剂。每天晚上睡觉前两三个小时，尽量不要吃喝咖啡、可乐及巧克力等食物，临睡前更不要抽烟喝酒。有些药物也可能含有与兴奋剂类似的成分。

布置舒适的睡眠环境。用自己喜爱的颜色装饰卧室，做好室内的隔音设备，窗帘最好用深色的布料，以遮挡外面的光线。舒适的环境能减轻压力，使人很快入睡。

放松身心，减少注意力。越想入睡越可能难以入睡，所以，当你躺在床上的时候，应尽量放松自己。可以听听喜爱的音乐、做一些深呼吸、练一练瑜伽术，松弛全身的肌肉，这些措施都会促进入眠。

谨慎使用安眠药物。长期和过量使用安眠药不仅无助于睡眠，而且还会带来严重的副作用。有的安眠药有成瘾性，有的有依赖性，有的还可能影响人的生命。

让你的眼睛休息。眼睛疲劳的时候，会让人全身上下产生倦意。可以用一块湿凉的布盖在眼睛上几分钟，让眼睛休息；还可以把脚抬高，让血液从脚部回流，会更容易入睡。

健康餐桌

夏季是食物中毒的高发期，医生提醒

烧土豆时加点醋　预防中毒

郑州市第三人民医院　陈锦屏

刘先生一家三口人吃过午饭后出现了腹痛、恶心、呕吐、腹泻等症状，于是立即到医院就诊。医生询问得知，他们吃了发芽的土豆。经过及时救治，一家人很快恢复了健康。

不食用发芽、皮肉青紫的马铃薯

医院急诊科的主任孟凡超说，马铃薯中含有一种叫龙葵碱的毒素，食用后会中毒。一般成熟马铃薯的龙葵碱含量很少，不会引起中毒，但是在马铃薯的贮存过程中龙葵碱的含量会逐渐增加，发芽后其幼芽和芽眼部分的龙葵碱含量明显升高，严重发芽的马铃薯含龙葵碱420~730毫克。人食入龙葵碱200~400毫克即可中毒，导致恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。

马铃薯中毒绝大部分发生在气候潮湿温暖的时候，因为储存的马铃薯易发芽。孟凡超说，加强对马铃薯的保管，防止发芽是预防中毒的根本保证。

孟凡超提醒，禁止食用发芽的、皮肉青紫的马铃薯。对于少许发芽未变质的马铃薯，可以将发芽的芽眼彻底挖去，将皮肉青紫的部分削去，然后在冷水中浸泡30~60分钟，使残余毒素溶于水中，然后充分清洗。烹调时，加食醋，醋能加速龙葵素的分解，使之无毒，充分煮熟后再吃。以上做法不适用于发芽过多及皮肉大部分变紫的马铃薯，这些马铃薯即使加工处理也不能保证无毒。

一旦发生马铃薯中毒，立即用浓茶或1∶5000高锰酸钾溶液催吐洗胃；轻度中毒可多饮糖盐水补充水分，并适当饮用食醋水；剧烈呕吐、腹痛的患者，可肌肉注射阿托品；严重者送医院抢救。

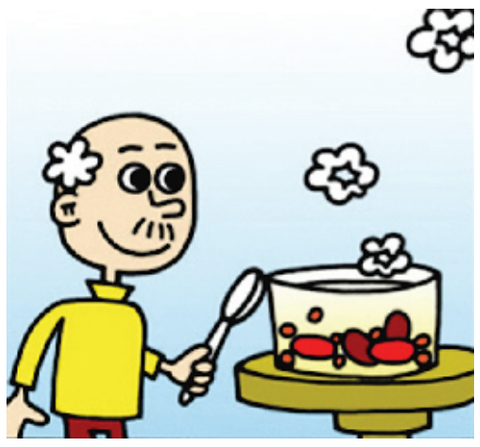
豆类要煮熟焖透

孟凡超说，在这个季节，导致食物中毒的蔬菜并不少见，例如四季豆、红腰豆、白腰豆等。它们所含的红细胞凝集素会刺激消化道黏膜，并破坏消化道细胞，降低其吸收养分的能力，毒素进入血液还会破坏红细胞，引起过敏反应，进食后1~3小时内，会出现恶心、呕吐、腹泻等症状。研究发现，煮至80摄氏度未全熟的豆类，毒素最高，红细胞凝集素需加热到一定温度并持续一段时间才能被全部破坏，所以豆类一定要煮熟焖透，完全没有腥味后才可以食用。

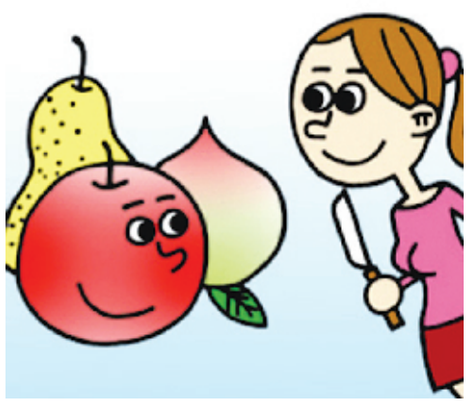
鲜黄花菜应浸泡、炒熟

孟凡超说，鲜黄花菜中的秋水仙碱，具有破坏细胞核及细胞分裂的能力，可令细胞死亡，导致肠胃不适、腹痛、呕吐、腹泻等。若食用鲜黄花菜，必须先用清水浸泡两个小时以上，再用开水烫，去除汁液中的秋水仙碱，烹调时必须彻底炒熟。若不慎中毒，可喝一碗绿豆汤以稀释毒素并加速排泄，症状较重者需立即送医院救治。

养生漫画



花生红枣汤，保健是良方。王晓东/画



水果去皮吃，农药不进肚。王晓东/画

人善心静　养血益气

河南省疾病预防控制中心　孙建伟

今日之人更关注健康、注重养生，但“不知道为了什么，忧愁它围绕着我”——邓丽君这句歌词成了当今终日处于忙、盲、茫中的许多人的生动写照。忙，心亡也；盲，目亡也；茫，迷失于水草之中也。于是乎，在忙碌中心无思、目无视，但觉身心疲惫，“亚健康”如影相随。

烦恼皆因欲望生，欲望皆由名利起。争名夺利或是“忧愁它围绕着我”的根本原因，“争”或“不争”成了需要我们重新审视和看待的一个问题。

老子《道德经》言“上善若水，水善利万物而不争”。水是生命的摇篮，但她“随风潜入夜，润物细无声”；水善利万物，但她无形无状、无欲无求；水居低位而不争，“海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚”。水的高尚与优秀还有更多，或因于此老子才认为“上善若水”。

科学家做过实验，给几十个人放映一部能引起同情心的影片，然后进行检查，结果发现所有人的免疫功能急剧上升。人体免疫力的增强提高了身体的抗病能力，可见善良的心态对养生的重要性。古往今来，善与养生密不可分。人善心静，养血益气；相由心生，善还可以令面容秀美。

人之初，性本善。善良藏于我们每个人的心中。因为善良，我们才会欣喜于生命的美丽，会感激自然的恩赐，会珍惜岁月的馈赠，会赞美生活的幸福。因为善良，可能会多一些劳碌，但一定会少一点儿浮躁；会多一些奉献，但一定会少一点儿冷漠；或许会多受一些别人的白眼，但一定会少一点儿丑陋；有时会让自己多吃点苦，但一定会让自己活得坦然。

善良无私，善良无价，善良不需要彩排，善良是养生的阶梯。让我们怀着善良与感恩的心，喜迎每天朝阳的升起。

偏方治好了

我的下丘脑综合征

重庆市万州区　祖远

10余年前，我刚退休，觉得自己的身体状况很差，就到附近的小医院就诊。医生告诉我，我得的是高血压病、动脉硬化，还说他们的医疗条件有限，建议我转院治疗。我只好转到市级医院，可住院多日病情不见好转。市级医院给我的诊断是下丘脑综合征。医生告诉我，我的大脑司令部已经不起作用了，建议我回家休养。

那年冬天，我回到小县城，县级医院对我的病失去了治疗信心，我硬着头皮又住了6个月的院，仍无效果，只好出院回家听天由命。当时，我全身浮肿，眼睛肿得睁不开，只能进食少量食物，呕吐得很厉害，身体一天天消瘦下去。在那种形势下，我有些绝望，但仍没有丧失战胜病魔的决心。

有一天，我发现小区里一位已经去世的老中医留下的一本医书上有一则止吐偏方：老年人恶心呕吐止不住，可用蚕茧14个，用白开水分两次煎服，每次吃7个。我照偏方操作，病情逐渐好转，止住了呕吐，饭量由少变多，身体也渐渐恢复。现在，我除了高血压病外，其他身体指标都在正常范围。

偏方救了我的命，除此之外，我的身体能恢复得这么好，还有以下几个原因：每天早上到户外锻炼身体，呼吸新鲜空气，坚持了10多年；乐观开朗，不生闷气；不吸烟、不喝酒；退休后常年吃素，饮食清淡；每天早晨坚持喝一碗白开水。

从最初的生病绝望，到现在又多活了十几年，我很欣慰。我还要活到老学到老、锻炼到老，再多看看这精彩的世界。

慢病生活

开封大学(初中起点)
五年制大专招生

开封大学五年制专科是1998年经国家教育部批准的、全国第一批设立的教育改革新学制试点之一，开设有高级护理、药学、医学影像技术、计算机应用技术、装潢艺术设计、口腔医学技术等专业。

学校名称：开封大学
学校代码：010

中招考试成绩公布以后，凡分数达到省招办划定的“五年制”、“3+2”大专分数线而没有报考开封大学的考生，还可以直接到开封大学招生办公室报名。名额有限，有意者须尽快报名登记。

地址：开封大学滨河路校区
电话：(0378)2954447　2636016
联系人：李老师(13592126967)
杨老师(15226003535)
杜老师(13839964586)

洛阳市平乐正骨学校
面向全国招生
(学校代码420)

平乐郭氏正骨，迄今200余年，是中医正骨的主要学派，蜚声国内外。本校以传授平乐正骨医术为特色，创办23年来为全国培养了数千名正骨人才。学校设有普通中专和“3+2”大专两种学制，开设中医正骨、中药、药剂、卫生保健、针灸推拿等专业。国家承认学历，符合条件的学生可享受国家助学金。具有初中毕业以上学历者可报名入学，对能胜任工作的毕业生，学校负责推荐就业。欢迎有志于骨伤医学的学子到校就读。

另需骨科人才的医院、单位请与我校联系。

校长：郭宏涛
咨询电话：(0379)67812333　67815234
18937991345
传真：(0379)67815234
网址：www.plzhenggu.com
邮箱：plgk@hotmail.com
地址：河南省洛阳市东郊平乐镇

全国浮针疗法临床示范推广培训中心
第141届疼痛高级研修班河南招生通知

一、浮针疗法突破传统针灸理论，学习无需经络穴位基础，是一种操作简便、相对易学的新疗法，针具在局限性疼痛特定的位置行皮下组织散扫以治疗疼痛(1~2分钟解除或减轻疼痛)。近年来，浮针疗法在国内外推广，发展迅速，因简便、广泛、安全的特点，成为医院和个体诊所治疗疼痛的普及疗法。经6万多例临床应用，其有效率达100%，康复率达90%以上。由于取效快捷，常快于麻醉，在北美被誉为“神针”。“一针在手，走遍神州”，可随时随地解决疼痛问题。该疗法曾荣获第一军医大学“九五”科技成果、中国人民解放军优秀医疗成果二等奖、世界国际科技进步二等奖、世界中医学会特等奖。

主治：颈椎病，腰椎间盘突出症，腰三横突综合征，腰肌劳损，腰扭伤，骨质增生，肩周炎，风湿、类风湿性关节炎，神经痛，三叉神经痛，头痛，失眠，网球肘，腱鞘炎，强直性脊柱炎，梨状肌综合征，带状疱疹，乳腺炎，癌性疼痛，结石疼痛，胃痛，胆囊炎痛，阑尾炎等各种疼痛疾病及妇科炎症。

二、踝三针治疗腰椎间盘突出症。

三、特效彩色、无铅膏药的制作新技术，操作简单、无烟无毒、无异味，全过程只需十几分钟。

费用900元，发结业证(自备1寸照片两张)。

另：太极神针疗法(神穴治百病)温经活血、祛寒止痛、开阳举陷、补虚固脱。

报到时间：6月17日　培训时间：6月18~19日
报名地点：郑州市纬五路45号附1号河南省医学会602室
联系人：侯主任(0371)61218030　18637156665
中心网址：www.fuzhenwang.cn/

河南上游医疗设备有限公司

代理经营：彩超、B超、血球、血流变、生化分析仪、微量元素分析仪、电解质、血凝仪、尿机、多普勒、心电图、不孕症诊断治疗仪、精子分析仪、妇科臭氧治疗仪、电子阴道镜、多参数监护仪、无痛皮试仪等设备。
本广告长期有效，敬请保留，以备后用。
详情咨询：游经理 13838000676　(0371)65569010
地址：郑东新区商务外环绿地峰会天下

郑州恒业医疗
专业耳鼻喉科经营公司　特价销售

美国低温切割等离子、鼻窦镜、喉镜及显像系统、手术器械、听力设备、鼻钻、综合治疗台、膨胀止血海绵、纳米银鼻腔冲洗器、护理液等鼻科专用耗材。
地址：郑州市花园路国贸中心3009室
联系人：姚经理(0)13253539120　(0371)66062109

www.YLQX888.com
医疗器械　网上商城
免费咨询：400-699-1096
或致电：(0371)65370167　65370177
·送货上门，货到付款。
·厂家直销到客户，省掉诸多中间环节，价格更低。
·产品涵盖了诊断、治疗、病房护理等200多个品种，并且以每月几十个产品的速度递增，品种最全。
·网上逛逛，就能省钱

欧洲产品质量领袖奖开立彩超

一、荣获国家质量监督检验检疫总局“中国名牌产品”称号。
二、2009年被定为“国家级高新技术企业”。
三、国内首家获得4D彩超注册证，技术领先。
四、产品批量出口全球110多个国家和地区。
五、价格低，24小时售后服务，保修期两年。
河南办事处：(0371)63219614
联系人：申洪亮　15343810076

遗失声明

河南省胸科医院刘福全医师资格证（编号：199841110410105361209103）不慎丢失，声明原件及复印件作废。

无锡维康科仪有限公司

生产许可证号：苏食药监械生产许2004-0060号
注册证号：苏食药监械(准)字2010第2400883号
WK-R系列干式血球计数仪(血细胞分析仪)，参考价135万元/台至235万元/台；检测项目：白细胞总数，红细胞，血红蛋白，血小板等三分类十八项，二十一项；适用于临床血常规化验。WK-2000型红外线血流变检测仪，参考价5500元/台起售。另特供KES系列全自动血流变检测仪，参考价235万元/台起售；规格10孔至40孔，多参数微量元素检测仪，参考价135万元/台起售。荣候各医院门诊部、社区医疗机构、卫生院、新农合(个体)卫生所咨询。电话：(0510)83202282　13801518692　QQ:1477844870　联系人：蔡老师　非诚勿扰！

适合基层医院的检验设备

ZC系列血细胞仪，HCC系列全、半自动生化分析仪，XN系列血凝仪，W-200尿机，血流变、微量元素、电解质等全套检验设备及耗材。试剂开放，成本低，操作简便，性能稳定，性价比高。
长春紫宸公司15年的专业研发和制造经验，进口材料品质，自主核心技术。
郑州办事处：13503860245　(0371)63963757
售后热线：15803803944　地址：郑州市南阳路320号
诚招各地经销商及销售精英

郑州贝斯特科技发展公司
(天津大宇科技有限公司河南总代理)
厂价供应
妇科自凝刀、妇科利普刀、阴道镜、可视人流、宫腔镜、不育症诊断治疗仪、精子分析仪、盆腔炎治疗仪、臭氧治疗仪、微米光治疗仪、乳腺治疗仪、男性性功能检测仪、电脑肛肠治疗仪、彩色经颅多普勒血流变、心电工作站、脑电地形图仪、等离子耳鼻喉治疗仪、半自动生化分析仪、血流变、血球仪、微量元素分析仪、监护仪、各种类型B超等。
地址：郑州市南关街68号
联系电话：13703865906（24小时服务电话）
(0371)66215358