夏季吃烧烤谨防患上布病

通讯员 高世博 赵明

郑州市疾病预防控制中心近日发布夏季健康提示：夏季吃烧烤应忌食未烤熟的羊肉、牛肉等，谨防患上布病(布鲁菌病)。

布鲁菌病听起来很陌生，其实，离我们很近。吃烧烤时，如果你一不小心吃了不太熟的肉，或者生吃了羊肝就有可能患上这种病。为此，郑州市疾病预防控制中心地方病防治科科长魏建军提醒，夏天到了，不少人喜欢去夜市吃烧烤，如果吃了未烤熟或未炒熟的羊肉、牛肉等，极容易患上布鲁菌病。如果想吃烤肉，最好到有卫生合格证的餐馆、饭店，尽量少去或不去街头小摊点吃烧烤，在食用羊肉、牛肉(如涮羊肉、肥牛涮锅等)时要充分加热至熟透，以防患病。

据魏建军介绍，我们老百姓叫布鲁菌病为“懒汉病”，是由布鲁氏杆菌引起的一种人畜共患传染病，是《中华人民共和国传染病防治法》规定的乙类传染病。人患布鲁菌病后的主要表现为发热、多汗、乏力、骨关节和肌肉疼痛，以及肝、脾、淋巴结和睾丸肿大等。

据悉，布鲁氏杆菌可以通过体表皮肤黏膜、消化道、呼吸道侵入机体。人的感染途径与职业、饮食、生活习惯有关。经常接触患布鲁菌病家畜的阴道分泌物、乳汁、肉类、皮毛、尿、粪便的人，及牛羊养殖户、屠宰户、皮毛加工业从业人员、给动物接生的兽医，由于接触染病家畜的机会多，是最容易感染布鲁菌病的人群。另外，接触被污染的土壤、水、饲料，食用未煮熟的病畜、奶等均可感染布鲁菌病。

对于如何预防布鲁菌病，魏建军特别提醒群众注意以下两点：

一方面，人类的布鲁菌病是动物传过来的，通过检疫发现病畜后，对其进行隔离和淘汰是消灭传染源最有效的方法。同时，职业人群要根据工作性质加强个人防护，如穿工作服、胶靴、围裙，戴帽子、口罩、乳胶手套等，这样可以降低被布鲁菌病感染的概率。工作结束后，各种物品要煮沸、消毒，或经消毒液处理后再使用。对病死动物消毒后进行深埋处理，可以保证你周围的环境安全。

另一方面，非职业人群最重要的是要养成良好的卫生习惯，做到勤洗手，不吃生拌或未经煮熟的肉、乳类，经常晾晒衣物，并保持室内空气清新。

健康视点
郑州市疾病预防控制中心
(0371)95120

警惕劣质餐巾纸 威胁你的健康

本报记者 阎洧涛

在我国，餐巾纸的卫生标准远远高于普通卫生纸。但是，卫生纸可以使用大量回收的废旧纸张作为生产原料，价格便宜。很多餐馆老板为了节省成本，就购买这种用回收料做成的卫生纸替代餐巾纸。

一位专门从事纸类用品批发的老板说，很多餐馆用的都是劣质纸巾。劣质纸巾外表呈白色，其实是经过漂白的，因此价钱比较低。“劣质纸巾有很多灰尘，很碎，一撕开都是粉。”

目前在市场上，原生纸浆的价格是每吨超过7000元，而再生纸浆的价格每吨只要2000多元。生产者将再生纸浆买回来后，一般都会放进机油、荧光增白剂、显白剂、漂白助剂等化工原料。医生指出，这样生产出来的纸可能含有大量有害细菌。

郑州市中心医院肠道门诊的医生说：“比如说大肠杆菌，有时候通过擦嘴就被吞进去了，接着经过人体吸收，引起肠胃消化不良，导致拉肚子等。一般的卫生纸最好不要当餐巾纸用。”

虽然国家早有规定，但是，将劣质卫生纸当成餐巾纸的情况现在仍较为普遍。商家利字当头，能省就省，消费者应该提高安全意识，对自己负责，用餐时尽量自备餐巾纸。

5招摆脱“颈”箍咒

在电脑前坐久了，你是不是常有头晕、视力模糊、手臂麻痹的感觉？以为只是累了，其实是颈椎问题找上门了，颈椎劳损已经成了一些人的常见疾患。颈椎劳损的人，可以试一试以下几招。

左右旋转 取站位或坐位，双手叉腰，头轮流向左右旋转，动作要缓慢，幅度要大，每当旋转到最大限度时停顿5秒，左右各旋转10次。如果觉得头晕、心慌应减小运动幅度。

前屈后伸 做时伴随深呼吸，呼气时颈部前屈，下颌接近胸骨柄上缘；吸气时颈部伸至最大限度，反复做10次。以自己的下巴为点，由下向上画圆。

左右侧展 吸气时头向左偏，呼气时头还原。接着，吸气时头向右偏，呼气时头还原，反复做10次。肩部保持水平，尽量拉升侧颈的肌肉。

后撑拉伸 身体直立，双脚并拢，双手放于身后互握住，双肩向后展开，手臂伸直尽量上抬，头部后仰，停顿5秒，反复练习10次。背部肌肉有明显的挤压感。

穴位按摩 风池在颈部正后方，发迹线交界处，两侧对称。用双手大拇指用力按压风池，由上向下来回按摩30次。按摩力度以略有酸痛感为宜。 (刘洪)

几招查出亚健康

亚健康并非疾病，但是的确让人感觉很难受，像生病了一样。你的身体是否处于亚健康状态？用以下几招测一下吧。

鞠躬和心脏健康 身体直立，上体微向前屈，然后慢慢还原，就好似一个简单的鞠躬姿势，用最合适的频率连续做20个，连续测试3次，然后将3次脉搏数相加，减200，再除以10，就是最后的结果。如果答案是在12以上，建议立即去就诊。对于心脏功能较弱的人，最好进行一些轻微的有氧运动，并注意调整心态。

单脚站立和人体老化程度 双手自然下垂，紧贴大腿两侧，然后盯着表测试。根据单脚站立的时间，来判断人体老化程度。站立时间越长，证明我们的老化程度越慢。那些站立时间很短的人，应该多注意保养身体了。

屏气和肺部健康 我们可以通过游泳来测试，先深吸一口气，然后将头埋进水里，屏住呼吸，再慢慢吐出，看持续的时间长短，当然是越长越好。如果能够达到30秒以上，就证明肺很健康。如果要想提升肺的质量，可以在空气良好的环境中做深呼吸，然后主动咳嗽，以排出肺部的垃圾。

爬楼梯和体力 可以以5层楼为限，用爬楼梯来测试健康状态。如果不用借助扶手，能够一鼓作气爬到五楼，且没有明显的气喘现象，说明你的健康状态很不错。而无论哪个年龄层，爬楼梯就会气喘吁吁，那就证明需要加强锻炼了。

腰臀比和肥胖、心脑血管疾病 测量时放松站立，男性的腰围和臀围比例应小于0.8，而女性则应小于0.7。对于臀部较大的人群，就更应该担心心脑血管疾病的发生，我们应注意从饮食和运动两方面进行调理。(曹敏)

热水坐浴赶走便秘

坐浴不是简单地坐在浴盆里泡澡，而是医学上常用的一种疗法，方法如下：

将60~70摄氏度的热水倒入干净而结实的浴盆中，水温应该尽量高，但以皮肤能忍受、不感到烫为宜。水面应该低于盆口，摆出平时大便的姿势，将臀部安置在盆上，开始熏蒸。当感到水已经不热、排便尚困难时，可将盆内冷水倒出，再加入热水继续坐浴，直到有便意为止。一般来说，坐浴30分钟后，即可排便。

热水坐浴之所以能有效、快速地通便，原因有：热气使肛门周围的血液循环改善，直肠壁受到热的刺激，进而加快了蠕动速度；肛门附近的干硬便便受到热气的直接作用，可以变得软化一些，从而有利于排便；热气还可以使痉挛的肛门括约肌得到放松，从而有助于排便。

热水坐浴还有利于驱除人体内部的寒邪。人体经络、腧穴内深藏着的寒邪，就像树木里面的虫子一样，它们不动声色地吸取树木的氧气、汁液，以供自己生存。这些虫子如何才能被驱除呢？大家见过用木材烤肉串的场景，木头里的小虫、蚂蚁等，一旦遇到热气就纷纷逃脱。我们身体内的寒邪也跟这些虫子一样，当我们用热水坐浴的时候，它们会在热气腾腾的水蒸气中逃窜。

(王洋)

养生漫画

孕妇听音乐时，胎儿也在“欣赏”。但音乐胎教应该注意的是，音乐的音量不宜过大，也不宜将录音机、收音机直接放在孕妇的肚皮上，以免损坏胎儿的耳膜，造成胎儿失聪。王晓东/画

当雨水被大气中存在的酸性气体污染，pH值会小于5.65，这种雨就叫酸雨。酸雨中含有甲醛、丙烯酸等成分，对人体及眼睛有强烈刺激作用，对皮肤也不好。长期淋酸雨，还会出现掉发的现象。 王晓东/画

儿童睡凉席

谨防皮肤病

山东中医药高等专科学校 祝建材

夏季高温和高湿，是皮肤病的多发期，而儿童皮肤娇嫩，更易受各种病菌侵袭。“凉席皮炎”就是儿童在夏季的一种多发病。

导致儿童“凉席皮炎”的原因主要有两个：“凉席皮炎”一般是由凉席的材质引起的。首先，有些凉席中含有一种致敏原，过敏体质的孩子接触这种物质后，就会发生过敏反应。另外，目前市面上常见的凉席材质主要为竹子、草苇或藤。草苇材质的凉席缝隙中容易寄生螨虫，加之皮屑、灰尘、汗水容易渗入苇席的缝隙中，在潮湿、高温的环境下，就会滋生一些对人体有害的微生物，导致孩子患上皮肤病。儿童“凉席皮炎”的预防主要从以下几个方面入手。

选择凉席时最好选用竹席或藤席，不要选用草席，因为草席容易生螨虫，且草席本身也是过敏原。

新买的凉席及每年首次使用凉席前，要用热水反复擦洗凉席，再放到阳光下暴晒数小时，这样能将肉眼不易见到的螨虫、细菌及其虫卵杀死。秋季存放凉席时也以此法进行，再内放防蛀、防霉用品以抑制螨虫的生长。

可将樟脑丸用榔头敲碎，把碎末均匀地撒在凉席面上，随后卷起凉席放在床上捂上一小时(可将房门关上)。一个小时后，除去樟脑丸碎末，再用抹布擦抹凉席2次，然后将凉席置于阳光下吹晒，使樟脑丸气味尽快挥发。

为消除凉席中的螨虫，要用杀虫药物“消杀灭”或“杀虫威”等喷洒，喷洒后2小时，再用湿布把药液擦干净。凉席要每天擦抹，并保持干燥，室内要保持通风。

孩子一旦患病，千万不要让他们用手抓。因为指甲里藏有细菌，如果抓破会导致感染。另外，父母也不要用花露水、风油精、痱子粉盲目给孩子止痒。因为患病儿童的皮肤本来就已经很敏感，使用这些不但起不到治疗作用，还可能适得其反。正确的做法是及时到医院就诊，或者去正规药店购买抗过敏性药膏，如艾洛松(适合1~2岁幼儿)、尤卓尔(适合10岁左右孩子)涂在患处。

专家提醒，由于家长很难区分各种相似的病症，可能会把凉席性皮炎误认为是水痘或者夏季湿疹，盲目大意、延误治疗。所以，一旦孩子出现皮肤不适，一定要及时到医院确诊治疗。

健康餐桌

卷心菜的3个妙用

看上去再普通不过的卷心菜，其营养、药用价值却不可小觑，甚至是公认的“百药箱”。

防感冒 世界卫生组织推荐的最佳食物中，卷心菜因富含多种营养成分而名列第三。一个成年人每天吃2~3片卷心菜叶，就能满足一天维生素C需求量的50%。但要留住蔬菜中的维生素C，就要现购现吃、先洗后切、急火快炒、淀粉勾芡、焯菜水要多、忌铜餐具。

抗癌 早在宋代药书《证类本草》中就有记载，卷心菜是一味良药。近年来，卷心菜的抗癌、防癌作用也日益受到重视。如卷心菜含有较多的微量元素钼，能抑制亚硝酸胶的形成，有抗癌作用。另外，卷心菜含果胶及大量粗纤维，能结合并阻止肠内毒素的吸收，促进排便，起到预防肠癌的作用。

卷心菜的吃法有很多种，可以生吃、榨汁，最常见的是炒着吃。炒菜有两大窍门：一是炒时最好用橄榄油，在不饱和油脂的帮助下，卷心菜所含的脂溶性维生素才能被充分吸收；二是由于卷心菜含有硫化物，做菜时最好不要盖锅盖，这样才能使挥发性分子大量释放出去。

健骨 卷心菜含有丰富的叶酸，能预防和治疗贫血。它含有的维生素A、钙和磷能促进骨质发育，防止骨质疏松。此外，它所含的一种特殊成分——维生素U样因子，能促进胃十二指肠溃疡愈合。

尽管卷心菜营养丰富，但由于其含有大量粗纤维且质硬，所以，脾胃虚寒者不能多吃。

(张守杰 毛国强)

糖友度夏讲究多

山东莱阳中心医院 宋丽华

炎炎夏日，许多糖尿病患者心怀期盼，因为在一年中，夏季的血糖水平相对较低，有些人甚至可以达到正常水平。因此，许多糖友会随意停药，或者不注意生活规律，造成病情反复，身心受困，危害自身健康。

药量要调整 正常情况下，夏天人体内对抗寒冷的肾上腺激素分泌减少，胰岛素的作用可以充分地发挥。而且夏天天气闷热，人们普遍食欲减退，碳水化合物的摄入量相对减少。另外，室外活动增多，对血糖的利用增加。因此，糖尿病患者的血糖在夏天处于相对较低的水平。此时，可在医师的指导下，对药物剂量或种类进行适当调整，但决不能擅自停药或减药，以免发生意外。

饮水要主动 夏日炎炎，出汗较多，体内水分必然减少。但有些糖尿病患者虽口渴却不敢饮水，担心多饮水会导致更多尿，其实这是非常错误的观点。对糖尿病患者来说，此时更应多饮水，因为体内水分减少，很容易造成脱水，并诱发高渗性昏迷、脑梗死，以及急性肾功能衰竭等严重并发症。故糖尿病患者夏天不应限制饮水，除一日三餐之外，每天至少饮水1000毫升以上。

饮食要控制 夏天各种含糖饮品和水果上市较多，糖尿病患者应在营养师或医生的指导下合理选用水果，适量食用，不要抱有侥幸心理而大量进食含糖量较高的水果，这可能引起血糖波动。夏季适宜糖尿病患者吃的瓜果蔬菜有：茄子、黄瓜、豆角、洋葱、苦瓜、西红柿等。糖尿病患者可以在两餐之间或睡前食用适量水果，但应注意水果的含糖量，食用含糖量较大的水果时应注意减少主食的量。应特别注意的是，糖尿病患者不宜多吃西瓜，西瓜含有约5%的糖分，糖尿病患者吃西瓜过量，会导致血糖升高。

感染要预防 糖尿病患者应注意饮食卫生，防止胃肠炎的发生；讲究个人卫生，定时洗澡，及时更衣，洗脚后应注意擦干皮肤，保持脚趾间的皮肤干燥，避免细菌和霉菌感染。在被蚊虫叮咬后，千万不要用力搔抓痒处，可用花露水等止痒，以防搔痒抓伤引起感染。另外，糖尿病患者要坚持体育锻炼，起居要有规律，使机体始终保持良好的状态。夏季是糖尿病的好发季节，因此，糖尿病患者在生活中特别是外出时一定要注意，特别是足部有末梢神经炎及外周血管病者。为了预防糖尿病足，糖友们尽量不要赤足行走；要穿自己适应了的旧鞋；走在沙砾、尖石、烫砂、烫石路上时，也要特别小心，不要走得太久。外出前，最好做足部常规检查，若发现有问题，要及时找医生。

运动要适量 首先要避免阳光的直射，运动项目尽量选择在室内的，如乒乓球、室内羽毛球、游泳等。如果要进行户外运动，最好在清晨或黄昏，运动量不宜过大。另外，运动前要做好准备活动，运动时最好穿宽松、透气性好的衣服，注意及时补充水分，运动结束时做一些放松调整活动。

药物要管好 伏天气温高，空气中的湿度大，药物容易变质。应将治疗糖尿病的药物放在阴凉处保存，如胰岛素可放在冰箱中保存，在使用前应用双手将其加温，以防止生成结晶。外出旅行时，应将胰岛素放入隔热包内携带。血糖试纸受潮后易导致监测结果产生误差，应注意将包装较大的试纸分装使用。从试纸盒中取出试纸后应及时盖紧盒盖，防止水分进入。

伴糖主义

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、微量元数分析仪、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

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

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。

疼痛专科常年招生 综合门诊加盟
使你的业务突飞猛进，使你的科室、诊所更具有竞争力，这一切都不是困难。本科传授手法脊柱整脊，浮针、火针、三氧等各种特殊疗法，治疗疾病立竿见影，功效神奇。包教包会，学会为止。主治颈椎病、腰椎间盘突出症、各种关节神经痛、失眠、偏瘫后遗症及三高症等；另加盟治疗癫痫、肾输尿管结石。每月1日、15日开班
医院地址：河南省郏城张完医院二楼疼痛专科
报名电话：13939403763 联系人：刘涛

信阳骨科医院
全膝关节置换术为一贫困患者减轻经济负担1.5万元

本报讯 (记者 王明杰 通讯员 杨劲松)日前，信阳骨科医院为一贫困患者减负1.5万余元实施了人工全膝关节置换术。手术不但解除了患者的病痛，还减轻了贫困患者的经济负担。

患者孔某，女，50岁，新县吴陈河人，长期从事建筑工作。2010年3月，孔某右膝行走后感到酸胀疼痛，于10月病情加重，行走即疼，生活不能自理，到多家医院治疗效果不明显。2011年4月27日，孔某到信阳骨科医院住院治疗，该院专家查看病情后建议其行人工全膝关节置换术。患者及其家属详细询问膝关节置换事宜后即同意手术治疗。该院制订了较为周密的手术方案，为患者实施手术治疗。术后患者恢复良好，膝关节屈伸自如，疼痛消失。

据信阳骨科医院有关专家介绍，膝关节是人体结构最复杂的承重关节，包括髌骨—股骨关节，股骨—半月板—胫骨平台关节，前后交叉韧带，内外侧副韧带。股骨内外髁和胫骨平台的内外侧，均有左右前后不同的倾斜角，屈伸时既有转动又有滚动。手术的难点就在于如何按照膝关节解剖特点和人工关节要求切除部分骨质，形成一个适于人工关节假体的截骨面，以保留膝关节的正常运动功能。对术前有伸直或屈曲受限的患者，或有膝内外翻的患者都可通过术中截骨及软组织松解达到矫正的目的。信阳骨科医院选用的人工关节是品质优良的现代产品，效果优良。患者术后1周即能下床活动，信阳骨科医院人工全膝关节置换术的开展，使该院的医疗水平向前迈进了一大步。

信阳骨科医院本着“做人民健康卫士、保障人民群众身体健康”的原则，不但开通了24小时健康咨询热线(0376-6186822)，还建立了和中国武警总医院的远程会诊系统，为患者提供优质的医疗服务和和谐的就医环境，让患者放心而来，满意回家，使患者不出信阳就可得到北京专家的诊断和治疗，从而提高和树立了该院的良好社会形象。

遗失声明
柴瑞瑞的医师执业证(证号：110410300001702)不慎丢失，声明原件及复印件作废。

《捕鱼捕猎必读》
捕鱼机：[illegible]
捕猎机：[illegible]
电话：[illegible]
地址：广西玉林市[illegible]电子厂