# “健康空调” 健康度夏

通讯员　高世博　卢祎舟

炎炎夏日，热浪滚滚，群众大都选择吹空调来降温。但是，舒服的冷气背后却隐藏着“杀机”，稍不注意就会惹病上身。郑州市疾病预防控制中心专家提醒群众：使用空调时，注意预防多种疾病。

**空调很方便　致病后很麻烦**

郑州市疾病预防控制中心消毒与病媒控制科科长王广州说，生活在空调屋内的人，时间一长就会感到头晕眼花、四肢乏力、皮肤干燥、手足麻木，同时出现头疼、咽疼，女性还会出现月经不调、下腹部疼痛等症状。这就是所谓的“空调病”，是由受到较强烈的“热冲击”或“冷冲击”造成的。

由于夏季气温高，容易出汗，大家喜好穿单薄的衣服，长时间处在低温的环境里，必然导致人体抵抗力下降，引起上呼吸道感染等疾病。此外，室内外温差过大，人们经常承受忽冷忽热的刺激，很容易复发过敏性鼻炎和哮喘；关节受损、受冷、疼痛，像脖子和后背僵硬、腰和四肢疼痛、手脚冰凉麻木等也都是常见的反应。寒冷对女性的主要影响是卵巢功能，使排卵发生障碍，引起月经失调。

同时，由于使用空调时门窗密闭，室内温度适宜，病原微生物容易在空调机内大量繁殖。一旦空调机管道或风口受到污染，那么病毒、细菌等微生物或灰尘就可以通过管道在整个空间内循环。当室内空气中的细菌达到一定数量时，将侵袭抵抗力弱的人，致使其患上呼吸道系统疾病。

王广州特别提醒群众，如果开空调，要特别注意关心老人和婴幼儿。患有高血压及心脑血管疾病的患者，如果不注意空调的使用，在温差较大的空调房间频繁出入，会使血管不断处于收缩和扩张的交替状态，使血管中的血栓脱落，诱发卒中。开空调过夜，很容易引起面部神经麻痹，因此最好不要通宵使用空调。

**预防“空调病”　养成好习惯**

为预防“空调病”，王广州提醒群众在使用空调时要养成如下好习惯：

要多利用自然风来降低室内温度；

装空调的房间必须保持良好的通风和足够的阳光，定时开窗通风，排放毒气；

室内外温差不宜过大，一般以比外界温度低5~7摄氏度为宜；

人跟空调设备应保持一定距离，不要让空调送风口的冷风直接吹在身上；

运动后一身大汗时，勿立即进入空调房间，以免使张开的毛孔骤然收缩，受凉致病；

不宜长时间呆在空调房里，每隔两三个小时到室外待一会儿，呼吸一下新鲜空气；

穿裙子的女性要注意保护膝盖下部的温度，隔一段时间就站起来活动活动，以增进末梢血液循环；

使用空调时，最好在室内放上一盆清水或晾挂湿毛巾，还要注意多喝水，补充体内水分。

最后，王广州还特别建议大家，每年第一次开启空调之前，最好进行一次彻底的清洗和消毒。“空调屋大多是密闭的空间，空气流动性很差。”王广州说，如果空调长时间没有使用，内部会积聚很多灰尘、污垢、细菌等。一旦运行起来，这些细菌等物质就会被吹进屋内，传播疾病。

**空调勤清洗　消毒有方法**

据王广州介绍，2006年3月，我国颁布了《公共场所中央空调通风系统卫生管理办法》。按照管理办法的要求，中央空调通风系统应保持清洁、无致病微生物污染，对公共场所集中空调的各个不同部位的要求也不一样。开放式冷却塔每年清洗不少于一次，空气过滤装置每半年更换一次，空气处理机组等每年清洗一次，并且每两年对通风系统进行一次预防空气传播性疾病发生的卫生学评价，合格方可继续运行。

不仅中央空调的通风系统应定期清洗消毒，家用空调也应如此。家用空调，一般只要用清水和专用清洁剂清洗过滤网就可以了。如果要对家用空调进行消毒，必须使用合格的消毒剂和正确的配比方法，可以使用浓度为300~500毫克/升的消毒液进行喷洒或浸泡，一般要消毒30分钟。在消毒后，必须把残留的消毒剂清洗干净后方可晾干使用。

健康视点

郑州市疾病预防控制中心

(0371)95120

# 管住口 洗净手 健康跟你走

## ——夏季肠道传染病预防知识

河南省疾病预防控制中心　李孟磊

夏季气温高，湿度大，利于病菌繁殖。另外，人们户外活动增多，喜欢冷饮和户外就餐，从而增加了感染肠道传染病的机会。因此，夏季是肠道传染病的高发季节。

肠道传染病种类很多，常见的主要包括细菌引起的细菌性痢疾、伤寒、副伤寒、霍乱、沙门菌感染、肠出血性大肠杆菌O157:H7、感染性腹泻以及食物中毒等；阿米巴原虫引起的阿米巴痢疾；相关病毒引起的病毒性肝炎、脊髓灰质炎等。

大多数肠道传染病发病时会有恶心、呕吐、腹痛、腹泻、食欲不振等胃肠道症状，有些伴有发热、头痛、肢体疼痛、全身中毒症状。若治疗不及时，可引起严重的并发症，甚至导致死亡。

肠道传染病主要是经“病从口入”的途径传播。所谓“病从口入”，是指这些疾病的病原菌是通过自己的嘴吃进去的。如食物、水源、水果、蔬菜被污染后，未经消毒处理即进食；饭前不洗手，食具容器不洁，虽然原来的食物经消毒处理是干净的，但经过自己的手又被污染了。所以，肠道传染病的预防主要是管住口、洗净手，做到：“六要”、“六不要”。

“六要”是：饭前便后要洗手；隔餐的饭菜和从市场买回来的熟食要重新煮沸后再吃；食具及煮好的熟食要有防蝇设备；碗筷要经常煮沸消毒；要经常打扫室内外环境卫生，消灭苍蝇、蟑螂，要及时打预防针；发现肠道传染病患者，要立即报告卫生部门，并做好疫点的消毒工作。“六不要”是：不要喝生水；不要吃被苍蝇爬过的食物；不要吃腐烂变质的食物；饮食行业和食堂不要采购和出售腐烂变质的水果和食物；不要在被污染的水中洗澡和打水食用；不要在河边洗刷肠道传染病患者的衣服和用具；患者的吐泻物未经消毒不得乱倒。

# 炎炎夏日长 “情绪中暑”多

本报记者　李伟强　通讯员　席娜

李先生在一家知名公司做销售经理，平时工作压力很大，精神整天绷得紧紧的。随着持续的高温，他对工作越来越烦，不思茶饭，头痛失眠，动不动就莫明其妙地发火。

郑州市第八人民医院心理专家于海亭说，这都是“情绪中暑”惹的祸。人的情绪和气候有着密切的关系。炎热的夏天，大约有10%的人会莫明其妙地出现情绪和行为异常。“情绪中暑”的主要症状是心情烦躁、情绪低落、乱发脾气、精神萎靡、思维紊乱、行为异常、对事物缺乏兴趣等。还有一些人力求完美，在工作中出现失误后便盲目自责。这种情绪如长久持续，很容易出现心血管和心理等方面的疾病。

为避免“情绪中暑”，专家建议自我调节。平时要注意静心养生，及时调整工作计划和生活节奏，尤其是要保证睡眠；感觉压抑时把坏情绪转移一下，比如下班去购物、唱歌，还可以找朋友说出心中的烦恼；多做一些自己喜欢的体育运动，把心里的火散发出来；必要时可接受心理医生的辅导。

# 夏天也有风寒 感冒须散寒

河南省中医院　王禄

风寒感冒一年四季皆可发生，夏天也不少见。因此，夏天感冒不可以只用清解暑热或清热解毒之品，应辨证施治，针对病因，用好散寒之法。

**善用散寒解表之药**　天气炎热，腠理疏松，风寒之邪更易侵入人体，尤其是小儿、老人、体虚之人易受风寒侵袭，患风寒感冒。风寒感冒可用辛温解表的荆芥、防风、苏叶、香薷、羌活等药性平和的药物，解表散寒，使风寒之邪从表而解。

**用姜汤送药**　对于素有内热、外感风寒或感受风寒已经入里化热，表寒内热同时存在者，可用姜汤温服辛凉解表类感冒药，使微微汗出，达到解表清里之功效。

**用热粥助药力**　对于风寒感冒久治不愈、卫气不固、脾胃虚弱者，可以在服药之后食用热粥生发胃气，鼓舞正气，以助药力，驱邪外出。

# 太阳镜有“双刃” 防病居首位

山东中医药高等专科学校　王海亭

一周前，小王花80元在市场上买了一副近视太阳镜。可戴了几天后，她开始觉得头晕、恶心，看东西也花了。到医院检查，医生告诉她得的是太阳镜综合征。

预防太阳镜综合征，主要是选对太阳镜，并且合理使用。

**镜片颜色有讲究**　选镜片最好挑灰色、茶色、绿色，这几种颜色对红外线和紫外线的吸收效果较好。镜片的颜色选择应以周围环境的颜色不失真、物体的边缘清晰、能有效识别不同颜色信号灯为原则。

**选防紫外线的太阳镜**　如果配戴了不能阻挡紫外线的劣质太阳镜，进入眼睛的紫外线比不戴太阳镜时更多，更容易损害眼睛。

**不要长时间佩戴**　戴上太阳镜后，进入眼内的可见光减少，瞳孔会自然开大，时间长了，容易诱发闭角型青光眼急性发作，出现眼红、眼痛、视力急剧下降等症状。

# 准妈妈作准备 练练腰背肌

东南大学附属中大医院　刘蓓蓓

在孕中后期，我们经常会看到孕妇因腰部很吃力而用手托住腰部。那是因为随着肚子变大、身体重心前移，腰背肌承受的压力也在变大。腰背部肌肉薄弱，无法支撑体重，以及长期受压都是腰部疼痛的诱因。

锻炼腰背肌，准妈妈不妨试试以下3招。

**背桥运动**　仰卧在床上，双脚和双肩为支点，尽量向上缓缓拱起腰部，停留30~60秒。每10次为一组，每天两次，每次3组。

**燕子飞**　俯卧在床上，以腹部为支点，同时尽力翘起头部和腿部（腿部伸直），停留10~30秒。10次为一组，每天两次，每次3组。

**倒着走**　绷紧双腿，向后倒着走20分钟左右，以感到轻微出汗、不疲惫的运动量为宜。

遗失声明

河南中医学院第一附属医院杜学芬医师资格证(证号:19984114141010539122816 2)不慎丢失，声明原件及复印件作废。

## 养生漫画

每天一瓜果，老汉赛小伙。王晓东/画

要想牙不痛，勤刷牙漱口。王晓东/画

健康餐桌

# 七种食物让您轻松顺气

本报记者　李荇　通讯员　李尤佳

生活中我们总能遇到这样那样不顺心的事，有些人总是闷在心里，长久以来，就会感觉不舒服，如气不顺、胸闷、无食欲、失眠……严重的还会引起其他病症。其实，我们平时吃的一些食物就有顺气的作用，是亦食亦药的。河南省中医院党中勤教授给大家推荐几种，让您在不知不觉中变得心情舒畅。

**橘皮**　把橘皮洗净晾干，就是中药的陈皮，具有理气化痰、健胃除湿的作用。陈皮可同茶叶一起泡水喝，也可单独泡水喝，味清香，可提神、通气。将陈皮泡于白酒中，2~3周后即可饮用，能清肺化痰。做菜时也可以放几片，解腻开胃。

**佛手**　佛手有理气化痰、止咳消胀、舒肝健脾和胃等多种药用功能。佛手的花、果泡茶喝，有理气的作用。肝气郁结可用佛手与其他药配伍煎服。

**白萝卜**　白萝卜通气消食，对气郁上火生痰者有清热消痰的作用，可解毒生津，和中止咳等。白萝卜可以这样吃：

**萝卜粥**：鲜萝卜洗净切成小块，与粳米一起加水煮成粥，加少量食盐调味食用，具有止咳化痰，消食利膈的作用，适用于胸膈满闷、食积饱胀。

**萝卜酸梅汤**：鲜萝卜切薄片，加酸梅两粒，加清水3碗煎成一碗半，去渣取汁加少许食盐调味饮用。萝卜酸梅汤有宽中行气、化积滞、下气生津、清热化痰的作用，适用于饮食积滞或进食过饱引起的胸闷、烧心、腹胀、嗳气等症。

**蜜饯萝卜**：鲜萝卜洗净，切成丁，放在沸水中煮沸后捞出滤干水份，晾晒半日，再放锅内加蜂蜜150克，用小火煮沸，调匀即可，饭后食用。蜜饯萝卜有宽中消食、理气化痰的作用，适用于饮食不消、腹胀、反胃、呕吐等。

**山楂**　山楂能顺气止痛、化食消积，适宜食积造成的胸腹胀满疼痛，对于生气导致的心跳过速、心律不齐也有一定疗效。生吃、熟吃或泡水等各种食用法皆有效。

**莲藕**　莲藕有健脾和胃、通气、养心安神的功效。莲藕炖排骨、凉拌莲藕都不错。

**木瓜**　木瓜的营养和药用价值都很高，有“百益果王”之称，可助消化、健脾胃、顺气、润肺、止咳、消暑解渴。木瓜牛奶、银耳炖木瓜、木瓜炖排骨都是不错的选择。

**玫瑰花**　玫瑰花顺气，可单独泡玫瑰花茶喝。将玫瑰花插在居室内，也可顺气宁神。

# 杏仁百合炒西芹

**原料**：大杏仁150克，鲜百合50克，西芹150克。

**配料**：大蒜碎末5克，水淀粉15克，鸡汤50毫升，盐、胡椒粉、鸡精、芝麻香油、色拉油适量。

**做法**：

一、洗净鲜百合和西芹，将鲜百合剥成小瓣，西芹切成4厘米长的斜段，备用。

二、大火烧开锅中的水，放入西芹段和百合烫10秒，取出放入冷水中泡凉，捞出沥干水分，待用。

三、大火烧热锅中的色拉油，待油烧至七成热时，放入西芹段和百合瓣翻炒片刻，倒入大杏仁，调入盐、胡椒粉、鸡精、芝麻香油、鸡汤和水淀粉拌炒均匀，撒入大蒜碎末装盘即可。

（文雯）

# 七月苋　金不换

高级营养师　李雪梅

俗话说，六月苋，当鸡蛋；七月苋，金不换。苋菜叶多质嫩、茎细柔软、清爽可口，易于消化吸收。

苋菜富含铁、钙、蛋白质，具有清热解毒、补血止血、抗菌止泻、消炎消肿、通利小便等功效。

**炒苋菜**　苋菜500克，大蒜4~5瓣，盐、味精、食油各适量。择去苋菜老根，放入清水中，搓洗干净，沥干水分，待用。大蒜去皮洗净切成片。炒锅置于火上，放入少许油，待油烧至七成热时，放入蒜片炒出香味，然后放入苋菜翻炒几下，撒入盐和味精装盘即可。

**凉拌苋菜**　苋菜500克，青椒两个，大蒜、精盐、味精、醋、芝麻油各适量。苋菜放入沸水中焯一下，捞出放入凉开水中过凉，然后再捞出控水，切成寸段。青椒用开水焯后切成小粒，大蒜去皮剁成泥。将苋菜段、青椒粒、大蒜泥放入干净的容器中，放入精盐、味精、醋、芝麻油调拌均匀，装盘即可。

**苋菜豆腐汤**　苋菜300克，豆腐半块，水发海米少许，大蒜、盐、味精、食油适量。苋菜洗净，放入沸水中焯一下，捞出沥干。水发海米切成末，豆腐切成小块，蒜捣成泥。炒锅置于火上，倒入食油，油热后放入蒜泥，炒出香味后下海米和豆腐块，然后加水和适量盐。汤烧开后，放入苋菜马上离火装碗，放入味精即可。

夏季食用苋菜，具有清热解毒，治疗肠炎痢疾、大便干结和小便赤涩等效果。另外，苋菜含有高浓度赖氨酸，可补充谷物氨基酸组成的缺陷，很适宜婴幼儿和青少年食用。需要注意的是，苋菜性味寒凉，便溏、慢性腹泻者不宜食用。

# 创新的中医技术　独特的绿色疗法

## 韩国泄血新疗法

瘀血学说肇始于《黄帝内经》，奠基于仲景；《黄帝内经》有血泣及恶血之论，仲景《金匮要略》有瘀血之命名。万病根源在于瘀。人之所以疼痛部位不同，患的疾病不同，就是因为不同的地方被瘀血堵塞。这就是中医认为的痛则不通、通则不痛。把瘀血疏通，供血正常，人体各器官恢复正常功能，病痛就会自然消失，人自然变得健康美丽。

近年来，韩国知名自然医学专家朴楠羲先生将排瘀疗法的工具加以改进，使初学者难以掌握的疗法变得简单，操作过程变得无痛、无风险，几乎人人可以掌握；同时，将中医传统穴位的名称通俗化，例如直接命名为感冒穴、粉刺穴、高血压穴等，使人一看便知。这种疗法在韩国已经进入10多万家庭，成为家庭保健“自治自病”的最佳手段之一。

目前，中国中医科学院、中国医疗保健国际交流促进会、韩中自然医学学会已经成立全国泄血疗法推广中心，正在向全国推广这一技术。

# 好消息！发表职称晋升论文“快速通道”开通

## 《实用诊疗》征稿启事

《婚育与健康》(标准刊号:ISSN 1006-9488　CN 41-1245/R)学术理论版《实用诊疗》(月刊)，由河南省卫生厅主管、医药卫生报社主办。本刊主要刊登医学教育、科研、临床中医、西医、中西医结合、公共医学、民族医药、预防保健、护理、检验、药学、卫生管理等相关的医学论文。

主要栏目：论著、临床经验、医学教学、学术探讨、老中医经验、医学研究、中西医结合、临床护理、医院管理、病例报告、医学影像、药物与临床、综述等。

一、来稿应能反映该学术领域的最新进展与水平。论点明确，论据充分，数据可靠，条理清晰，题文相符，文字简明。论著、综述、讲座一般不超过4000字，病例报告1000字左右，其余2000字左右为宜。

二、严格按照论文写作格式，注明作者名字、性别、年龄、单位、职务、研究方向、联系方式。如果是多个作者，应注明顺序。

三、著作权相关事宜：作者文责自负；本刊根据需要对来稿做文字修改、删节，凡有涉及原意的修改，则征求作者同意；来稿刊登后，赠送当期杂志两册。

四、快速通道：重大研究成果及国家自然科学基金等论文，可使用“快速通道”在最短时间内发表。

五、稿件请以附件形式发送至电子邮箱。

**咨询电话：(0371)88882571　高玉元　　QQ:270034961**

**投稿邮箱：syfezl@126.com**

**来信地址：郑州市纬五路47号院医药卫生报社601室　　邮政编码：450003**

**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**

（天津天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

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：河南省郸城张完医院二楼疼痛专科

报名电话：13939403763　　联系人：刘涛