

立秋难挡“秋老虎” 专家提醒要防病

通讯员 高世博 卢伟舟

8月8日立秋，“秋老虎”来袭。郑州市疾病预防控制中心传染病防治科副主任医师王万民提醒，这一时期，公众除继续做好防蚊灭蚊、预防流行性乙型脑炎外，还应注意预防急性出血性眼结膜炎、流行性感冒(含甲型H1N1流感)、伤寒和副伤寒等传染病。

防蚊、灭蚊，预防流行性乙型脑炎
流行性乙型脑炎是通过蚊子传播的急性传染病。当人体被携带乙型脑炎病毒的蚊子叮咬后，经过潜伏期，患者可出现持续性高热，伴有头痛、呕吐、意识障碍、抽筋、脑膜刺激征等症状。郑州市的乙型脑炎流行季节为7-9月，7月下旬至8月上旬是发病高峰期。因此，公众要做好防蚊、灭蚊工作。如果出现持续高热、头痛、呕吐、抽筋等症状时，应及时就医，以免延误病情，失去救治良机。

科学午睡有四招

如何睡午觉?睡午觉时需要注意什么?赶紧熟读午睡要点吧,让午睡变得健康起来。
充气颈枕是必备 午睡睡姿的原则是不压迫内脏器官,建议采取仰卧位或右侧卧位。对上班族来说,午睡最好能睡在床上或沙发上,若条件不允许,可以准备一个充气颈枕,午睡时套在脖子上,再找一个有靠背的椅子,放松地坐着就可以享受午睡了。
备上毯子以保暖 不要以为午睡时间短、夏天气温高,就可以忽略午睡保暖。人在入睡后肌肉松弛,毛细血管扩张,汗孔张大,不注意保暖容易患感冒或其他疾病。因此,在办公室午睡时要注意避免受寒,除了避免在空调、电扇直接吹到的地方睡觉,还要备上一条小毛毯以保证睡眠时的温暖。
午餐后不能立刻午睡 中午的休息时间是短暂的。因此,有些人一吃完午餐就午睡。这样是不可取的,会导致大量的血液流向胃部,血压下降,大脑供血明显下降,引起大脑供血不足。最好在午饭后休息十几分钟,再午睡。
醒后要有缓冲时间 一般午睡后,人在初醒时会有一些恍惚感,此时不要马上开始工作,尤其是复杂或有危险性的工作。最好先喝一杯水,清醒一下再投入工作。(郑玉华)

框架眼镜巧护理

放置眼镜要朝上 如果是暂时性放置眼镜,请将眼镜的凸面朝上;若将凸面朝下摆放,会磨花镜片。
擦拭镜片手要轻 使用清洁的专用拭镜布,注意务必用手托住擦拭镜一侧的镜框边沿,轻轻擦拭该镜片,避免用力过度损伤镜框或镜片。
折叠镜框从左始 大多数镜框是按从左腿开始折叠设计的,如果先折右腿,很容易使镜框变形。
镜片沾灰须水洗 镜片沾灰后,干燥容易磨花镜片,建议清水冲洗镜片,再用纸巾吸干水份,然后用专用眼镜布擦干。镜片很脏时,建议用低浓度的中性洗剂清洗,然后用清水冲洗擦干。
使用镜盒放眼镜 不戴眼镜时,请用眼镜布包好,放入眼镜盒。保存时,避免与杀虫剂、洁厕用品、化妆品、发胶、药品等腐蚀性物品接触,否则会引起镜片和镜架劣化、变质、变色。
眼镜变形要修整 镜架变形会给鼻子或耳朵造成负担,镜片也容易松脱,建议定期到专业店进行调整。
激烈运动勿使用 树脂镜片受到强烈冲击有破碎的可能,易损伤眼睛和面部,建议不要在激烈运动时使用框架眼镜。
磨花镜片不再用 建议不要使用已出现划痕、污点、裂纹等情况的镜片,否则会因光线散色而看不清东西,引起视力下降。
直视太阳不可取 即使镜片有颜色浓淡之差,也不要直视太阳或强烈光线,否则会伤到眼睛。(王亚莉)

我有妙招

病毒无抵抗能力者)食用了含有甲型肝炎病毒的食品和水均可引发甲型肝炎。局部地区由于食品和水源发生一次性污染甲型肝炎病毒,可引起一定规模的人群发生甲型肝炎,引起甲型肝炎的暴发及流行。公众除了接种疫苗外,提高防病意识,养成良好的卫生习惯,改善卫生环境和食品、饮用水的卫生状况都是预防甲型肝炎的重要手段。
注意饮食饮水卫生,预防甲型肝炎、伤寒、副伤寒
甲型肝炎是由甲型肝炎病毒引起的急性肠道传染病,感染对象以青少年及儿童为主,成年人发病率也呈上升趋势,是各种病毒性肝炎中发病率最高的一种。甲型肝炎一年四季均可发病,但是秋冬及早春季节发病率较高。粪一口途径是甲型肝炎传播的主要途径。一旦人群中的易感者(既往未感染过甲型肝炎病毒、未接种过甲型肝炎疫苗、对甲型肝炎



健康视点

郑州市疾病预防控制中心 (0371)95120

养生漫画



王晓东/画

健康餐桌

韭菜的保健功效大集锦

许多人都知道,韭菜具有极高的营养价值。其实,韭菜还有治病的作用。
治孕吐 韭菜汁 50 毫升,生姜汁 10 毫升,加糖适量,调服。
治鼻出血 阴虚血热引起鼻衄,用鲜韭菜根洗净后捣烂堵塞鼻孔内。
治慢性便秘 韭菜有“绿色蔬菜之王”的美称,含有丰富的纤维素,每 100 克韭菜含 1.5 克纤维素,能刺激肠道,增强肠蠕动,有利于粪便的形成,及时将体内过剩的营养物随粪便排出,有利于预防肠癌和防治习惯性便秘。韭菜根叶捣汁 1 杯,温开水加少许酒冲服。
治赤痢 韭菜一把去梢取汁,和酒 1 盅,名曰“韭汁酒”,温服。
治痔疮 先烧热汤,以盆盛汤,盆上用器具盖之,留一孔,把韭菜置于汤内泡之,以痔疮处坐孔上,令气蒸熏;候温,用韭菜轻轻洗疮数次。



治跌打损伤 韭菜或根,捣烂敷外伤处能消肿止痛、止血;或鲜韭菜 3 份,面粉 1 份,共捣成糊状,敷于患处,每天 2 次。
治聘耳 韭汁,每天滴 3 次。
治百虫入耳不出 捣韭汁,灌耳中。
抗疲劳 韭菜中含有蒜氨酸,这种物质可以转变为大蒜素,又与维生素 B₁ 结合生成蒜硫胺素,而蒜硫胺素具有与维生素相同的生理活性,能够加速乳酸(疲劳物质)分解。因此,它具有抗疲劳的作用。
也有一些人不适合吃韭菜,比如,阴虚火旺者(心烦,颧骨潮红,口干不想喝水,舌红少苔,盗汗等),患痔疮目疾者忌食韭菜;不喜欢吃辣味的人不宜吃,易引起过敏的人也不宜吃。韭菜不易消化,一次不能吃得太多。吃韭菜最好控制在一顿 100~200 克,不能超过 400 克。



学会淡忘疾病

慢病生活

中老年人为了身体健康,必须学会忘记,如忘记年龄、忘记不幸的往事、忘记功名名利禄等。但我认为,最应该忘记的是身上的疾病。因为中老年人多患有慢性病,只有做到淡忘,才能多一分愉快,少一分烦恼。

要忘记身上的疾病,说来容易,做起来难。记得前些年,我患重感冒住院,被查出胆囊结石和左心室肥大,我的心理负担顿时沉重起来。由于过分紧张,我天天想着自己的病情,开始失眠,饭吃香,工作没精神。往日,我看报只关注国家大事,现在只留心“保健卫生”、“老人长寿”之类的栏目,情绪也日益低沉。原先在单位,我是写材料的“快手”,一篇七八千字的调查报告,一两天就可脱手。现在,面对稿纸,我的脑子里常常是一片空白。有时明明是肌肉神经痛了一下,我也会往坏处想,莫不是病情恶化,是不是请医生检查一下。一下班,我就开始唉声叹气,不是靠在沙发上看医学保健杂志,就是神经过敏地说发现身上某处出现一颗痣、一个斑。老伴心烦地喊道:“别说了,我听得耳朵都起茧子了!”

一天,我中学时的一位同学从海南回家探亲,专程到我家聚会。他比我大 1 岁,却精神抖擞、神采奕奕地给我讲他在海南闯世界的经历。我望着他那生龙活虎的样子,羡慕地说:“我要有你这样的身体就好了!”他吃惊地问:“怎么?你身体有啥病?”我只得如实对他讲了。谁知,他听完便哈哈大笑。他说:“胆囊结石算什么病?不痛就别理它。左心室肥大?人过 40 岁,身体一发福,左心室有点肥大,别太在意它。说老实话,10 年前,医生就说我有胆囊结石、冠心病。信不信?不信,拿病历给你看!关键是不能太在意它,太在意了就成了包袱,没病也急出病。你看,我十多年不是拳打脚踢,活得蛮滋润吗?”

从此,我听取老同学的意见,放下包袱,淡忘疾病,情绪一天天好起来。两个月后,单位的同事对我又刮目相看了,写作“快手”的美称又回来了。

当然,淡忘疾病并非无视疾病的存在,而是在战略上藐视它、在战术上重视它。定期检查、按时服药治疗,可是不能忘记的。(洪光)

当心枕头里暗藏的“健康杀手”

山东省烟台市 贺军成

仔细算一下,人的一生有三分之一的时光是与枕头相伴,在睡眠中度过的。但是,很多人并不了解枕头对人的健康究竟有多大影响。

古人常说“高枕无忧”,现代医学研究表明,枕头太高或太低,都会对颈椎产生不利影响,造成落枕、颈椎疼痛等各种颈部症状。对正常人而言,枕头的高度究竟多高才合适呢?专家建议,习惯仰卧的人枕高应以一拳左右为宜,习惯侧睡的人枕高约为一拳半较为合适。

这种真菌会入侵人的肺部和鼻窦,从而使哮喘和鼻窦炎患者增多或病情加重。应当注意的是,倘若呼吸、消化道或头部皮肤有传染病者,还会将细菌和病毒传播到枕芯内部,从而导致夫妻或孩子之间的交叉感染。因此,医学专家建议,枕头要经常晾晒消毒,还应该经常更换枕芯。枕芯最好每两年更换一次,并保证至少每周曝晒一次。

健康的敌人

郸城 王家备

忧愁嫉妒,懒惰发怒;欲壑难平,烟酒无度;沉迷声色,得陇望蜀;营养单一,顿顿饱腹;早饭凑合,焦糊食物;腌制肉菜,糖盐过度;滥用补药,以车代步;环境污染,休息不够;不愿动脑,运动少数;起居无常,不交朋友;彻夜打牌,计较小算;电视入迷,寂寞孤独;体脏臭,不修边幅;夫妻分居,反目成仇;讳疾忌医,小病担忧;疑心重重,为死发愁;落井下石,心存歹毒;若不警惕,万难长寿。

河南省卫生厅新闻办公室 河南省卫生记者协会 医药卫生报社

关于举办第二届河南卫生新闻奖(通讯员类)评选活动的通知

通讯员是新闻传播的重要使者,是社会舆论的尖兵,在新闻报道中发挥了重要的、不可替代的作用。为鼓励全省卫生系统广大通讯员采写出更多优秀新闻作品,进一步扩大卫生新闻宣传工作的影响,营造有利于卫生事业改革与发展的良好社会环境和舆论氛围,经研究决定,举办第二届河南卫生新闻奖(通讯员类)评选活动。现将有关事项通知如下:

一、参评体裁

凡在 2010 年全国各类媒体刊发的消

息、言论、通讯(含新闻特写、新闻综述、新闻调查等)、图片新闻、系列报道和连续报道(含通讯员与记者合作的新闻作品)均可参评。

二、评奖标准和要求

以正面宣传为主,坚持“三贴近”要求,作品富有时代特色,具有良好的社会效果。要求,内容真实,报道及时,主题鲜明,特色突出,富于创新,语言生动,制作精良,感染力强。消息在 1000 字以内,言论在 2000 字以内,通讯在 3000 字以内。参评的系列报道和

连续报道的代表作,依其体裁相应限定字数。

三、推荐指标

各省辖市卫生局推荐 10 件,省直医疗卫生单位 2 件,新闻报道工作特别突出的其他医疗卫生单位可以自行推荐 1~2 件。

四、选送要求

参评作品需认真填写《河南卫生新闻奖(通讯员类)参评作品推荐表》(附表 2)一式 5 套。每套由一份作品和一份推荐表组成,用 A4 纸装订在一起。参评作品必须有一份剪报(即原件),其他为清晰的复印件加盖单

位公章。将填写好的推荐表的电子版同时发至电子信箱:wsbwrc@126.com。

各单位将参评作品按要求整理后,务必于 2011 年 8 月 15 日以前由当地卫生局或自行统一报送至医药卫生报社。逾期视为自动弃权。相关评选细则和表格登陆 www.yywsb.com 下载。

联系人:吴若晨 许冬冬

电话:(0371)65955644

地址:郑州市纬五路 47 号医药卫生报社 5 楼 513 室