

W 我的健康经

冬春季节防水痘

□陈少华

水痘是由水痘一带状疱疹病毒引起的急性呼吸道传染病,主要通过空气飞沫、密切接触传播,整个发病过程具有很强的传染性,多见于儿童。该病冬春季节高发,其特点是全身皮肤分批出现散在的斑疹、丘疹和疱疹,若继发感染可留疤痕,部分病毒沿感觉神经末梢传入,长期潜伏于脊神经后根神经节等处,形成慢性潜伏感染,机体免疫力下降时引发带状疱疹水痘。

水痘起病时可出现发热、咽痛、全身不适等现象,经过数小时至一天,皮肤出现皮疹,有的人并不出现上述症状而直接出皮疹。皮疹先出现在头部和躯干,逐渐蔓延到四肢。开始出的为红色小丘疹,一两天后变成椭圆形、绿豆大小的水疱,水疱周围呈淡红色。三四天后,疱疹干缩结痂,1~3周痂皮脱落。痂盖很表浅,不留疤痕。因皮疹是在发病后一批批陆续出现的,所以在患儿皮肤上可以看到丘疹、疱疹、痂皮同时存在,这是水痘的特点。

对于水痘病人,家庭护理要特别注意:水痘虽然症状较轻,一般都能顺利康复,但是其传染性很强。因此,预防水痘主要靠隔离,尽可能避免健康儿童与水痘患儿接触,经确诊患了水痘的儿童,立即在家隔离直至全部结痂;发热时要让患儿休息,吃富有营养易消化的饮食,要多喝开水和果汁;患儿不要用手抓破疱疹,特别是注意不要抓破面部的疱疹,以免疱疹被抓破化脓感染,若病变损伤较深,有可能留下疤痕,要把孩子的指甲剪短,保持手部清洁;如果疱疹破了,可涂1%的紫药水,如果有化脓,就涂抗生素软膏;患儿的被褥要勤晒;衣服要清洁、宽大,防止穿过紧的衣服和盖过厚的被子,避免因过热引起疹子发痒。

所有未患过水痘和未接种过水痘疫苗的人都属于易感者。为了迅速降低水痘的发病率,控制疫情,保护广大儿童的健康,请家长尽早为自己的孩子接种水痘疫苗,该病一旦传入托幼机构及学校,极易造成局部暴发与流行。患水痘的儿童需要隔离治疗,不要正常入托、上学,家长需要在家看护。希望广大家长提高认识,如发现儿童出现水痘时,尽量到医院诊治。同时,接种水痘疫苗是预防水痘最方便、最有效的措施。

(作者供职于许昌市魏都区疾病预防控制中心)

近日,日本一款名为“双眼皮眼镜”的物品在网络迅速走红。网络广告称,每天只需佩戴5分钟“双眼皮眼镜”,单眼皮就可轻松变成双眼皮。这款眼镜刚一问世,立即引来众多单眼皮网友的关注,不少网友跃跃欲试。郑州人民医院眼科二病区主任医师王勇说,戴这种眼镜可能会短时间形成双眼皮,但是想要变成永久性的双眼皮不太靠谱。

“双眼皮眼镜”外形酷似一个眼镜框,镜架上方是纤细的半圆镜边。戴上后,半圆镜边紧贴眼皮,眼皮就变成了双层。网上称,这款眼镜由特殊的尼龙装置构成,用以提高眼皮的高度,并利用人眨眼时产生的肌肉运动,促使双眼皮在几天之内形成。这款眼镜是专门为没有条件做双眼皮手术的年轻人设计的。据了解,“双眼皮眼镜”目前只在网络上热销,实体店还没有销售,推出第一个月就卖出7000多件。

据王勇介绍,人的眼睛会不定期眨动,以保持角膜和结膜的湿润,每次眨眼后,双眼皮眼镜所形成的眼睑线会有细微的变化,位置不确切。刚摘下双眼皮眼镜时,眼皮上可能会有一条浅痕,时间久了便会恢复原貌,起不到永久性双眼皮的作用。如果长时间佩戴,就会导致眼周循环障碍,影响眼球运动,造成眼睛疲劳,久而久之还会引起上眼睑松弛、下垂,严重者甚至造成水肿。如果半圆镜边不干净,就可能引起炎症。如果佩戴不慎,就会损伤眼皮。

王勇还表示,不管是单眼皮还是双眼皮,健康自然最重要。爱美的人士想拥有双眼皮,可以贴上双眼皮贴,既便捷又安全。如果想拥有永久性的双眼皮,就到正规的医院实施双眼皮手术。

这种眼镜能「戴」来双眼皮?

专家称不靠谱儿
本报记者李莉 通讯员贺婉樱

六招轻松应对“节后综合征”

□魏蕊茹

春节长假过去了,大部分人已回到工作岗位上。但是,有些人却提不起精神,坐在办公桌前不想工作,头昏脑涨,做什么事情都心不在焉,总觉得很疲倦,心情也很烦躁,甚至有不明原因的恶心、眩晕、肠道反应、神经性厌食、焦虑、神经衰弱等。这就是所谓的“节后综合征”。针对这种现象,专家给出有效的调整方法。

第一招,补充睡眠。长假玩乐过度,甚至通宵达旦,打乱了人体正常的生物钟,节后应尽快补充睡眠,合理起居,让自己的生活尽快恢复规律,也可以轻轻按摩头部、散步闲逛、做其他事情分心、听音乐等。

第二招,及时清理肠胃。过年吃得丰富,对肠胃造成很大的负担。注意调整饮食结构,多喝水、多吃水果,多吃新鲜的绿叶蔬菜、稀饭、面条汤、疙瘩汤、咸菜等食物,还可以适当吃一些健胃消食片或山楂片,尽量吃清淡一点儿的饭菜,让肠胃得到休息。

第三招,调整自己的状态。可以给朋友打电话聊聊天,转移一下自己的注意力。上班后要尽早收心,加强自我调节。

第四招,茶水和水果降火。不少家庭旅游归来最普遍的现象是口干舌苦、食欲不振,有的人眼睛发红、牙痛、口腔溃疡、嘴角起疱疹等,可以准备茶水和水果,也可以让“内火”慢慢降下来。

第五招,睡前泡脚。睡前用热水洗脚,按摩脚心、脚指头,这样对疏通经络、调整



脏腑、促进血液循环、增强新陈代谢有重要的效果,尤其是对神经衰弱、失眠、头痛等均有疗效或辅助治疗作用。

第六招,休闲放松调整身心。可以通过闭目养神、聆听舒缓的轻音乐、读书阅报等方式调整身心,也可以每两小时呼吸10~15次进行调节(鼻子用劲深吸气,喉咙慢慢呼气),好似随着吐故纳新,紧张也离开了身体。

(作者供职于河南省精神卫生中心)

Y 养生歌谣

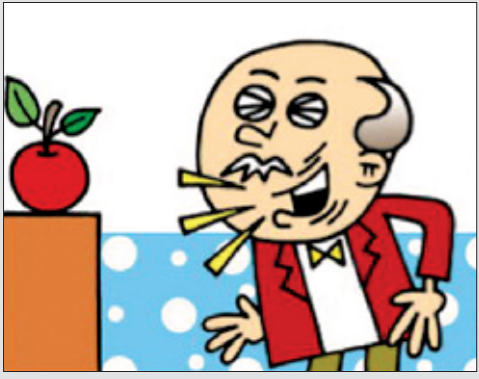
颈椎痛歌

□贾旭辉

左手拍右肩,右手拍左肩,尽量向远伸,直拍七十七,保持深呼吸,蹲下再起立,双臂两侧伸,要与地面平,慢慢往上抬,缓缓向下落,踮脚伸脖子,动作反复做,每天坚持练,颈痛渐远离。

(作者供职于三门峡市中心医院)

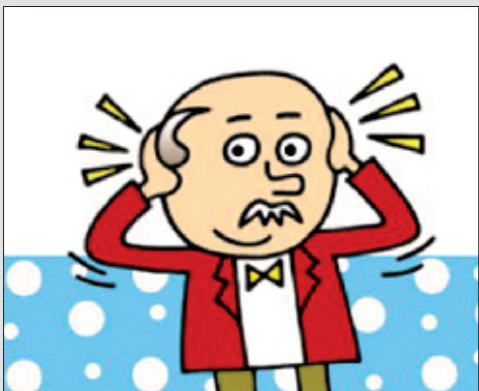
Y 养生漫画



齿常叩

口微合上,上下排牙齿互叩,无需太用力,但牙齿互叩时须发出声响,轻轻松松做36下。这种动作可以通上下颈经络,帮助保持头脑清醒,加强肠胃吸收、防止蛀牙和牙齿退化。

王晓东/画



耳常鼓

手掌掩双耳,用力向内压,然后放手,重复10下;双掌掩耳,将耳朵反折,用双手食指压住中指,以食指用力弹后脑风池穴10下。这种动作每天临睡前做,可以增强记忆力和听力。

王晓东/画

孩子只需比大人多穿一件衣服

□陈锦屏

最近几天,气温骤降,在儿科门诊室,却能看到不少孩子“中暑”,这都是家长把孩子捂得太厚的缘故。医生提醒,不能给孩子捂得太厚,否则会引来很多麻烦。

李女士怀孕3次都不幸流产了,最近生下一个女儿。对于这个好不容易得到的孩子,李女士和丈夫视为宝贝,生怕孩子受凉。家里虽然有暖气,但是他们仍用两个厚包把孩子包得严严实实。结果,孩子哭闹不止,李女士也不知道是怎么回事。送到医院儿科,才知道孩子在寒冷的冬天却“中暑”了。

医生打开包被时,一股热汽扑面而来,孩子体温高达40摄氏度,面色青紫,抽搐,呼吸极度困难。经CT检查发现,孩子因缺氧出现了脑水肿,同时还伴有肠道出血、肺炎、酸中毒等,并出现多脏器功能衰竭。经过医生全力抢救,直到入院后的第四天,孩子抽搐停止,呼吸恢复正常,病情才逐渐平稳。

郑州市第三人民医院儿科主任朱红文说,这种病被称为冬季儿童“闷热综合征”,也叫冬季“中暑”。婴幼儿冬季“中暑”的事情时有发生,严重者导致孩子丧生。婴幼儿体温调节能力差,过度包裹易导致婴幼儿水、电解质紊乱及脏器功能衰竭。人们常说,“若要小儿安,需得三分饥和寒”,这句话是很有道理的。

家长为孩子保暖,应根据气温和室温随时增减衣服。孩子穿多少衣服合适呢?朱红文说,冬天给孩子穿衣的标准是双手暖和。但是,有些家长给孩子穿得多,孩子出汗太多,四肢反而会冰凉,家长不能只看孩子的四肢,一定要摸摸孩子的后背,以孩子的背部不出汗为标准。一般来说,婴幼儿只需比大人多穿一件衣服就可以了。家长应尽量给婴幼儿选择薄的棉质内衣,外套要轻柔、宽松;保暖的原则是要捂脚、冻头、膝盖、前身、后背要保暖,孩子的口鼻一定要露出来,以免影响呼吸。

此外,家长还要根据一天中的气温变化随时给孩子增添衣服,可以适当给孩子少穿衣服,逐步锻炼和增强孩子的御寒能力;夜晚睡觉时,不要让孩子睡在大人身边,最好让其睡自己的小床。

朱红文提醒,如果孩子手脚发冷,体温不到36摄氏度,说明穿得或盖得太少了,要增加衣服、被褥;如果孩子脸部发红、头上冒汗、手心发热出汗、烦躁哭闹、呼吸加快,并且体温在37.5摄氏度以上,在排除疾病的情况下,要考虑孩子是否穿得或盖得太多了,适当减少衣物;当发现新生儿由于闷捂导致缺氧,出现呼吸困难、口唇青紫等症状时,要尽快送到医院治疗。

全方位护发六要诀

□陶迪生

中医十分重视头发的养护,下面介绍一套行之有效的护发护发方法。

心要静 中医认为“发为血之余”,而“肝藏血”,肝气“喜条达而恶抑郁”。如果心情常处于抑郁状态,肝气郁结,肝郁化火,或“暴怒伤肝”,则会耗损肝血,发失所养,导致脱发、白发的发生。脾胃的主要功能是消化水谷,吸收营养,“为气血生化之源”。忧伤脾胃,则会影响消化吸收功能,导致气血生化不足,头发失去血的滋养,则易发生脱发、白发。春秋时期,伍子胥因忧愁而头发一夜变白的故事让我们明白这样一个道理:应保持乐观、积极向上的情绪,正确地应对各种挑战,遇事心静,淡然处之,身体自然会处于理想的平衡状态,头发也会生长良好。

体要动 目前,许多人久坐不动,这样很不利于血液循环。中医认为,“久视伤血”“久坐伤肉”“久卧伤气”也是这个道理。多运动,包括慢跑、游泳、气功、瑜伽等,引挽腰体,动诸关节,能使全身气血运行通畅,血脉流通,病不得生,头发自然丰厚。

食要补 中医认为肾“其华在发”,头发的状态反映了肾中精气的充盈与否。黑色食品可以入肾,养护头发,可以经常食用一些黑色食品,如黑木耳、黑豆、乌鸡之类。平时也可食用一些桑葚、枸杞等补益肝肾的果品,这些果品能起到补肾、驻颜、乌须、黑发的作用。

色要空 “肾藏精”“主生殖”“其华在发”,只有肾精充足,头发才会浓密而有光泽;反之,头发会干枯没有光泽、稀疏而易脱落。因此,补肾是中医防止脱发的主要方法。纵欲过度,则会耗损肾精,导致精亏,头发易脱落或变白。节制房事,清心寡欲,是养生护发的重要方法。

的后背,以孩子的背部不出汗为标准。一般来说,婴幼儿只需比大人多穿一件衣服就可以了。家长应尽量给婴幼儿选择薄的棉质内衣,外套要轻柔、宽松;保暖的原则是要捂脚、冻头、膝盖、前身、后背要保暖,孩子的口鼻一定要露出来,以免影响呼吸。

此外,家长还要根据一天中的气温变化随时给孩子增添衣服,可以适当给孩子少穿衣服,逐步锻炼和增强孩子的御寒能力;夜晚睡觉时,不要让孩子睡在大人身边,最好让其睡自己的小床。

朱红文提醒,如果孩子手脚发冷,体温不到36摄氏度,说明穿得或盖得太少了,要增加衣服、被褥;如果孩子脸部发红、头上冒汗、手心发热出汗、烦躁哭闹、呼吸加快,并且体温在37.5摄氏度以上,在排除疾病的情况下,要考虑孩子是否穿得或盖得太多了,适当减少衣物;当发现新生儿由于闷捂导致缺氧,出现呼吸困难、口唇青紫等症状时,要尽快送到医院治疗。



头要按 每日梳理头发,或利用5分钟时间,按摩一下头皮,同时按压头顶百会穴,促进毛囊的血液循环,有利于头发生长。

睡要足 睡眠问题日益困扰着现代人,由失眠而伴随的头发问题日益突出。中医认为,“人卧则血归于肝”。睡眠充足,肝血就会充盈;睡眠不足,肝血亏虚,往往会伴随着脱发的发生。中医养生,特别重视睡眠的重要性,有“夜卧早起于发陈之春”“早起夜卧于蓄秀之夏”“与鸡俱兴于平明之秋”“必待日光于闭藏之冬”之说。睡眠充足,毛发的生长自然良好。

M 美食餐桌

吃火锅先涮土豆



亲友围坐吃顿热气腾腾的火锅是最惬意的事情之一,而吃火锅先涮哪种食物却是一门学问。

很多人吃火锅时都是先涮羊肉,然后涮海鲜、青菜,最后涮土豆、红薯等,其实这个顺序并不是最佳选择。从健康的角度出发,吃火锅应该先素后荤,并且最好先涮土豆和红薯。这是因为土豆和红薯中含有大量的淀粉,主食和蔬菜的特性兼备。一方面,涮肉时吃些淀粉类食物能保护肠胃,因为火锅一般味道较刺激,会伤肠胃,而土豆和红薯中丰富的淀粉能在肠胃内形成黏膜,保护肠胃免受伤害。另一方面,先吃淀粉类食物可以增强饱腹感,减少肉类和海鲜的摄入量,同时还能避免先吃肉带来的蛋白质浪费。土豆和红薯中还含有大量的膳食纤维,能减少身体对脂肪和胆固醇的吸收。此外,与传统的油酥烧饼、杂粮面条比起来,土豆和红薯中的维生素、矿物质、膳食纤维都会高一些。因此,用土豆和红薯代替传统主食,能让身体得到更多营养。

除了进食顺序,酱料的选择和饮食健康也有很大关系。如果涮火锅时要的海鲜类菜品比较多,就不要再选择海鲜口味的酱料;香油蘸料脂肪含量较高,高血脂人群不宜;芝麻酱则比较适合肠胃不好的人;南方常见的酱料中,辣椒酱、豆瓣酱的盐分偏高,患高血压病的人群不适合,建议用醋、葱、姜、蒜调制的调料代替。

(崔东明)

本版图片除署名外均为资料图片

北京宏千秋国际医学研究院公告

为了把中华民族的医学瑰宝——能治愈多种疾病的**中医外治技术**迅速推广到基层,造福百姓,服务社会,经研究院党委研究决定:现面向河南省各乡(镇)招收乡村医生,学习北京宏千秋国际医学研究院的中医外治技术,每个乡(镇)仅招收1名。

北京宏千秋国际医学研究院以弘扬中医外治技术经典医学理论为宗旨,形成了以中医外治技术为主的科研成果体系,临床治疗简便、费用低廉,让每一位参与中医外治技术的学员,在短期内熟练掌握各种中医外治技术,让学员得到社会效益和经济效益的双赢!

招聘条件:具备当地乡村医生执业许可证、资格证、身份证、夫妻双方结婚证、户籍证明、2寸

免冠照片3张、个人简历1份。

凡3月1日前应聘合格者,赠送**10500元**的**中医外治技术产品**,颁发北京宏千秋国际医学研究院合作证书、授权铜牌,免费传授中医外治技术应用方法和技巧。

从各乡(镇)应聘的医生中选拔一名县级负责人,作为该分院院长。由北京宏千秋国际医学研究院颁发分院院长证书、分院铜牌,研究院网上可查到。分院院长待遇:基本工资+业务提成;该研究院给分院院长配研究院股份,参与分红;3年后根据负责人能力,可提拔为省级负责人,并缴纳三险一金。**选拔条件:**无前科、无欠税、无欠款记录,年龄为25~45周岁,提供夫妻双方结婚证、户籍证明、2寸免冠照片3张。

报名地址:北京宏千秋国际医学研究院驻豫办事处(兰考分院)
全国免费咨询热线:4000302655 **河南办事处电话:**(0371)26971189 13937897447(王院长)
研究院网址:www.hongqianqiu.com **QQ:**2095720060 **北京宏千秋国际医学研究院**

2014年春季 CWMEE 中国中西部医疗器械展览会

参会厂商:1500家 展示产品:16000件 展出面积:23000平方米

第25届中原医疗器械(2014年春季)展览会

2014年3月6~8日 郑州国际会展中心

支持: 河南省卫生厅 河南省国资委 天津市医疗器械商会 山东省医疗器械公司 陕西省医疗器械公司 江苏省医疗器械行业协会 河北省医疗器械行业协会 山西省医疗器械行业协会 湖北省医疗器械行业协会 武汉市医疗器械行业协会

主办: 河南省医疗器械行业协会 中英合资好博塔苏斯展览公司

承办: 郑州好博塔苏斯展览有限公司

公交线路: 地铁1号线 西流湖站—会展中心站 26、206路 火车站—郑州国际会展中心 7路 柳林镇—郑州国际会展中心 919快线 西环路—郑州国际会展中心 B16 京广路南环路—郑州国际会展中心 B19 中州大道农业路—郑州国际会展中心

请到 www.zyylz.cn www.cwme.com 注册登记,我们将会及时与您取得联系! 到达展会现场后,您将通过观众绿色通道直接领取参观证和展会精美礼品一份! 联系电话:(0371)66619408