夏季防暑篇——

防暑降温 安全度夏

防暑必备药品

盛夏酷暑，高温燥热，常使人们食无味、睡不香，容易出现头晕、头痛、乏力，甚至恶心、呕吐等症状，为了安全度夏，家庭准备一些防暑药物是很有必要的，这些药物有：

仁丹：能清暑祛湿。主治中暑受热引起的头昏脑涨、胸中郁闷、腹痛腹泻，也可用于晕车晕船、水土不服。

十滴水：能清暑散寒。适用于中暑所致的头昏、恶心、呕吐、胸闷、腹泻等症。

藿香正气水：能清暑解表。适用于暑天因受寒所致的头昏、腹痛、呕吐、腹泻突出者。

清凉油：能清暑解毒。可治疗暑热引起的头昏头痛，或因贪凉引起的腹泻。

无极丹：能清热祛暑、镇静止吐。

避瘟散：为防暑解热良药。能祛暑化浊、芳香开窍、止痛。

金银花：具有祛暑清热、解毒止痢等功效。可开水泡代茶饮。

菊花：具有消暑、平肝、利尿等功效。有高血压患者尤宜。以开水泡代茶饮。

荷叶：适宜中暑所致的心烦、胸闷、头昏、头痛者。有高血压患者尤宜。以开水泡代茶饮。

李虹

防中暑饮品

盐开水：中医称“白开水是百药之王”。从营养学观点来看，任何含糖饮料都不如白开水的价值大，因为纯净的白开水进入人体后能很快被胃吸收，进入血液循环发挥新陈代谢的功能，同时调节体温、清洁人体内环境。喝白开水应选择沸腾后自然冷却的新鲜凉开水，这种白开水具有特异的生物活性，容易透过细胞膜进入细胞内，很快被吸收利用。喝白开水时最好加些盐。夏季高温，出汗过多，体内盐分减少，体内的渗透压就会失去平稳，从而出现中暑，而多喝些盐开水或盐茶水，可以补充体内失掉的盐分，从而达到防暑的功效。

茶水：有经验的保健医生常指导人们用喝茶的方式补钾。钾是人体内重要的微量元素，钾能维持神经和肌肉的正常功能，特别是心肌的正常运动。如果缺钾，人就会感到倦怠乏力，且耐热能力降低。缺钾严重时，会导致心律失常和全身肌无力。茶叶含钾较多，约占其比重的1.5%左右。钾容易随汗水排出，温度适宜的茶水应该是夏季首选饮品。

绿豆汤：绿豆汤有独特的消暑清热功效。中医认为，绿豆具有消暑益气、清热解毒、润喉止渴、利水消肿的功效，能预防中暑。有关实验表明，绿豆对治疗动脉粥样硬化、减少血液中的胆固醇及保肝等均有明显作用。惟一不足之处是绿豆性太凉，体虚者不宜食用。

陈醋：夏季人们饮水较多，胃酸相应减少，使食欲减退。适量食醋可增加胃酸的浓度，生津开胃，帮助消化。如果在烹调时加些醋，可使胃酸增多增浓，从而增加食欲。夏季是肠道传染病流行季节，吃醋还能提高胃肠道的杀菌作用。另外，如在烹饪时加入几滴醋，就会减少蔬菜中维生素C的损失，而且有利于食物中铁的吸收。

孙丽萍

防暑的12项措施

由于连续高温，出现中暑症状的市民越来越多。针对目前的高温天气，专家提醒及时采取措施，预防中暑。

专家提供了预防中暑的12项措施：

1.出门时别忘了戴太阳镜、遮阳帽或使用遮阳伞。

2.穿透气性好的、浅色的棉质或真丝面料衣服。烈日炎炎下长时间骑自行车最好穿长袖衬衫。

3.室内空调温度不宜设定过低。高血压、冠心病、脑血管硬化、心肌梗死病人，不要长时间呆在过冷的房间中。

4.从事户外活动时要放慢速度。长时间在户外者，要随身携带防暑品，如十滴水、人丹等。

5.及时补充蛋白质。可选择新鲜的鱼、虾、鸡肉、鸭肉等脂肪含量少的优质蛋白质食品，还可以吃些豆腐、豆制品等富含植物蛋白的食物。

6.出汗过多时，应适当补充一些钠和钾。钠可以通过食盐、酱油等补充，含钾高的食物有香蕉、豆制品、海带等。

7.随时喝水，不要等口渴了再喝。

8.不要过多地吃冷饮。

9.多吃各种瓜类。多吃苦味菜，有利于泄暑热和燥暑湿。

10.不要饮用烈性酒。

11.多洗澡或用湿毛巾擦拭皮肤。

12.保证充足睡眠，避免在炎热的中午强烈日光下过多活动。

贾晓宏

老年保健

老年人夏季保健有方

炎炎夏日，暑气逼人，老人耐受力弱，适应性差，很容易诱发疾病，专家建议，夏季老人更要注意日常的养生保健。

在夏季，老年人休息的最好方式就是睡眠，一定要保持作息规律，为防止夜晚高温睡眠不足，每天早饭后可打个盹，中午也可适当午睡。郑州市嵩山医院老年病护理医院老年病科主任潘鹏举介绍，晨起后，老人可以适当进行锻炼，利于提高机体调节功能，增强对热的耐受力，但一定要动作柔和，避免过度消耗。为防中暑，上午11点至下午4点最好不要外出。晚上，切忌过分贪凉，不能迎风而卧或久吹电风扇，避免外邪侵入人体，使用空调室内外不宜调得温差过大，以免受风受凉，引起热伤风、头痛、身痛、腹痛、腹泻以及面神经麻痹等症。

夏季暑热湿盛，老年人外出时要戴草帽或打太阳伞，以遮挡阳光直接照射。郑州市嵩山医院老年病护理医院护士长徐海燕说，老年人在夏季应勤洗澡或勤换内衣，保持皮肤清洁，汗腺通畅，湿衣汗衫一定要勤洗勤换，以防暑湿并袭。如果老人生活不能自理，家属一定要注意多为老人翻身、擦洗，避免引起褥疮，为防中暑，家中应常备一些清热解暑药，还可常饮绿豆汤、酸梅汤、消暑茶等。

老年人消化功能差，饮食要注意温软易消化、清淡有营养，适当多吃些新鲜瓜果、蔬菜及鱼、虾、瘦肉、豆制品等，少吃油条、烤饼、肥肉等油腻食物，以防生痰、生热、生湿。尤其须忌过食生冷食物，以免损伤脾胃，诱发疾病，平时要注意多喝水，饮水以少量多次为好。

夏季炎热，专家提醒，老人更要注意调息静心，注意保持平和宁静的心态，避免焦虑、紧张，在日常生活中，注意不要烦躁激动，特别是防止暴怒，使机体宣畅，通泄自如，免生疾病。

本报记者 周 娟
通讯员 李 瀚

男性健康

中年男性 护肝比补肾重要

都说男人“三十而立”，这“三十”既是事业的“黄金点”，也可能是健康的“转折点”。每天上班如打仗，一刻不敢放松；下了班还有无数应酬……健康就在这样的夜以继日中，逐渐离他们远去。

也许“肾虚”常和男人的性功能联系在一起，所以近年来，男性们纷纷谈“虚”色变，补肾也成为他们生活中孜孜以求的目标。殊不知，节奏紧张的现代生活中，保护男人的肝，远比补肾更重要。

中医认为，肾为先天之本，上了岁数、肾偏虚的老年男性可以适当补肾。而肝主疏泄、以通为顺，如果肝气不舒，人的周身气血运行便会紊乱，出现高血压、消化系统紊乱等疾病。对于如今的中年男性来说，精神压力大，情绪压抑，容易造成肝郁不舒、烦躁、易怒、焦虑、食欲不振等症；男性应酬多，喝酒难免伤肝，还易形成西医所说的“脂肪肝”；长期面对电脑，“久视伤肝”；加上现在乙肝病人的增多，保护肝脏更是刻不容缓。

因此，与其吃各种滋补品来补肾，不如平常在饮食中注意养肝。具有养肝去脂功效的有益食品当首推山楂。它含有熊果酸，能降低动物脂肪在血管壁的沉积，在一定程度上减轻动脉硬化。除了可以多吃些鲜山楂、山楂食品外，平常还可用干山楂泡水喝，在炖肉时也可适当加入，既可调味，也能帮助消化。绿茶清热解毒、消食解腻；菊花平肝明目；玫瑰花舒肝解郁，平时常饮这类茶水也有益养肝。枸杞滋补肝肾、养肝明目功效很多人都知道，它还能帮助脂肪代谢，泡茶、泡酒、炖汤、熬粥皆可。此外，核桃仁、开心果之类的坚果，常吃可疏肝理气、缓解焦虑。大豆及豆制品含有丰富的蛋白质、钙、铁、磷、B族维生素和少量脂肪，对肝脏修复非常有益。对于肝气不足的人，如有面色发黄、睡不好觉、常感胆怯等症，可每周吃一次动物肝脏，“以肝养肝”。

除了饮食需要留心外，调节情绪也十分关键。当然。如果是经常喝酒或出现脂肪肝迹象的人，也可以尝试用五味子、柴胡等中药材制作药膳，或服用护肝片等对肝脏有保护作用的中药制剂。

李佩文

健康小贴士

夏季最佳蔬菜——苦味菜

夏季气温高湿度大，往往使人精神萎靡、倦怠乏力、胸闷、头昏、食欲不振、身体消瘦。此时，吃点苦味蔬菜大有裨益。中医学认为，夏季人之所以不爽缘于夏令暑盛湿重，既伤肾气又困脾胃。而苦味食物可通过其补气固肾、健脾燥湿的作用，达到平衡机体功能的目的。现代科学研究也证明，苦味蔬菜中含有丰富的具有消暑、退热、除烦、提神和健胃功能的生物碱、氨基酸、苦味素、维生素及矿物质。苦瓜、苦菜、莴笋、芹菜、蒲公英、莲子、百合等都是佳品，可供选择。

夏季最佳汤肴——番茄汤

夏季多喝番茄汤既可获得养料，又能补足水分，一举两得，番茄汤(烧好待冷却后再喝)，所含番茄红素有一定的抗前列腺癌和保护心脏的功效，最适合于男子。

夏季最佳肉食——鸭肉

切莫以为夏季只宜吃清淡食物，而夏季照样能进补，关键在于选准补品。这里向你推荐鸭肉，鸭肉不仅富含人在夏天急需的蛋白质等养料，而且能防疾疗病。其奥妙在于鸭属水禽，性寒凉，从中医“热者寒之”的治病原则看，特别适合体内有热、上火的人食用，如低烧、虚弱、食少、大便干燥和水肿等多见于夏季。鸭与火腿、海参共炖，炖出的鸭汁善补五脏之阴；鸭肉同糯米煮粥，有养胃、补血、生津之功，对病后体虚大有裨益；鸭同海带炖食，能软化血管、降低血压，可防治动脉硬化、高血压、心脏病；鸭肉和竹笋炖食，可治痔疮出血。

健身有道

轻松塑身运动五个小技巧

消耗身体里的多余热量，才能达到塑身、减肥的目的，如果你能掌握下面的5个小技巧，就能让你的运动事半功倍，让热量消耗翻一番。

1.张弛有致的有氧运动

如果在半小时有氧运动中掌握好强弱节奏，那么你可以达到事半功倍的效果。即在高强度运动的间隔中加入平缓的恢复时间。同样是半小时的有氧运动，这种节奏有强弱的运动要比节奏平稳的运动多消耗一倍的热量。

2.骑车时单腿用力

当你在踏板车上健身时，间歇地让一条腿更用力蹬踏板可以加强运动的强度。开始时，可以先两腿一起以中等强度来蹬踏板4分钟，然后左腿着重发力，高强度蹬踏板。30秒之后，换右腿作为主要发力腿，再蹬30秒。然后，两腿一起以中速蹬4分钟，作为调整与恢复。这样，每隔4分钟单腿用力蹬1分钟，一共锻炼30分钟。

3.拆分运动时间

健身专家建议，将平常的运动拆分为两段进行。例如，如果你以前习惯于每天跑5公里，那么可以拆分为早上2.5公里，晚上2.5公里，这样就可以试着加大强度，这样就可以在同样的距离中增加热量的消耗。

4.负重走

健身专家说，在疾走时套上一件负重马甲，可以帮你多燃烧10%的热量。负重马甲最多可以装载约36公斤的重量，这些负重物成块状，可以直接装在马甲的口袋里。负重马甲的效果要比在腿上绑沙袋或手上举哑铃好，有益于健身者控制身体的姿势。为了安全起见，负重的重量不要超过体重的20%。

5.注重姿势

健身专家说，当你在踏步机、椭圆机或跑步机上健身时，让手臂自然摆动，或轻轻地将双手扶在器械的把手上，能让你多燃烧掉10%的热量。

胆结石何需手术？

胆囊与阑尾不一样，是人体重要的消化器官，手术治疗胆病是万不得已的选择，只有严格的适应症，如急性发作、穿孔等。手术治疗还是非手术治疗应根据病人具体情况来决定，因为手术毕竟是一种创伤性治疗方法，加之术后感染，结石再生是难以避免的，并且患者对手术的接受程度及身体状况都必须考虑，目前绝大多数学者认为，手术要有严格的指征，不宜见石就切胆囊。据相关报道，临床胆病治疗滥用手术的情况相当严重，医患纠纷中因做手术成为热点。

胆结石的成份并非是真正的石头，而是细小的胆固醇或胆色素颗粒结合起来的块状物，有韧性、不易破碎，但在一定条件下可以溶解。

陕西鸿寿堂药业生产的国家专利产品鸿寿中清贴云承中医脏腑理论，药物敷贴后有效成份直接透皮达胆胆部位，快速消除炎症，将结石层层疏松，裂解，并在药物持续作用下，使其反复的膨胀，最终将结石溶化成乳状液态，使患者在不知不觉中排出结石。鸿寿中清贴在河南国第二年，它不仅让病人避免了手术的痛苦，而且让无数胆结石、胆囊炎患者走向了康复。

网址：中华结石病康复网（www.zhjsbkfw.cn）
咨询热线：0371-63219696

胃肠病反复发作怎么办

新乡李先生：我是某公司销售部经理，常到各地出差，饮食不规律，得了胃病，请问咋办？

郑州安泰医院（原河医大东住院部）一楼胃肠科杨主任：本院是省市医保定点单位，巨资引进彩色高清晰度胃肠超声显像仪，不插管，无痛苦，能快速准确地诊断各种胃肠疾病。无论是炎症、溃疡均可一步到位明确诊断。另对肝、胆、脾、胰、肾、膀胱、子宫、前列腺等十几个器官一次性全面检查，为临床对症治疗提供了科学的诊断依据。在确诊的基础上对急慢性胃炎、浅表性、萎缩性胃炎及十二指肠溃疡、腹胀、腹痛、腹泻、结肠炎、便秘等各种胃肠疾病，由胃肠病专家分型对症用药，综合全面治疗，让您远离多年的胃肠病。

为使广大胃肠病患者正确治疗，早日康复，检查费仅收40元，在该院接受治疗者免检查费，并送惊喜。

专家热线：0371-66061105

告别疼痛 只需三贴

千年秘传-胡三帖是上几千味中草药提取液浸透无纺布药物湿巾（更适合夏天治疗，有很多患者夏天用膏药过敏不说，一揭把肉都揭下来了），外敷皮肤，通力透皮吸收，消肿止痛，松弛筋骨，改善微循环后，增加肌张力，从而减轻和消除受炎症刺激压迫的神经根和血管的压力，达到治疗顽固性颈椎病、腰椎病、肩周炎、肌筋膜综合症、风湿性关节炎、坐骨神经痛、四肢麻木、肌寒骨冷、陈旧性跌打损伤等骨痛疾病。“只需一盒”极少用多。单位半觉上使用本品的患者无不被其神奇作用震撼。 详情请登陆：www.cnhst.com

专家电话：0371-65202299 65202399

保真专卖：郑州：无国光/黄河路/金水路80米处南阳路/纬四路/丰产路交叉口直行50米德民大药房/河南路/纬三路交叉口大学大药房/中州大道/郑州区/北环/百业大厦药品区/大学路/海棠一楼/纬四路/上街/解放路300米路南/郑州/人民医院对面大学路◆郑州：无国光/黄河路/金水路80米处南阳路/纬四路/丰产路交叉口直行50米德民大药房/河南路/纬三路交叉口大学大药房/中州大道/郑州区/北环/百业大厦药品区/大学路/海棠一楼/纬四路/上街/解放路300米路南/郑州/人民医院对面大学路◆

百年秘方 巧治失眠

内服+外用失眠贴 永远摆脱失眠

上饶哈慈医药研究所开发百年秘方，用87%的上等碎玉浆冻干粉和13%的野生天麻巧妙配比，失眠、神经衰弱一用就灵，服用当晚睡眠充足安稳，6~8小时处于深睡眠状态，不易醒，几次就能解决顽固失眠，戒断安眠药。该方很绝，不需长期服用，没有依赖、无任何副作用，按疗程服用绝不复发，被国家食品药品监督管理局批准为“绿环牌舒眠胶囊”，每盒29.8元，买5盒送2盒（再送2贴失眠贴，贴6天），买10盒送5盒（再送6贴失眠贴，贴18天），无效退款。市内免费送货。

经销单位：郑州新荆二医药部/建设路医药部三区、四区、七区/河医立交桥（崇德堂、市医保）/纬纺路月亮坛（众安大药房）/东风路口纺联生医药部/北京路桑（崇德堂、市医保）/生生大药房/市医保铁路分区（陇海东南角）/钢交门/东明商金水路什锦堂/家乐园医药部（南阳）/嵩山商店）/汽车北站月亮坛医药部/商业大厦医药部/区/关虎屯月亮坛/商业商易可连锁/航海路家乐园/兴隆大药房/人民路司后街/参茸大药房◆郑义：金博药店◆上街：新益康大药房◆荥阳：三明路建业量贩药品柜/纬纺路物资市场◆新密：医药大楼◆新郑：白云山大药房◆中牟：仟德堂药房◆登封：十全堂

24小时专家热线：95105108（市话收费） 服务热线：0371-67212282

低温消融治鼻炎

不开刀\不住院\无痛苦\无损伤\仅需十几分钟

治疗范围：慢性单纯性鼻炎、鼻窦炎、慢性肥厚性鼻炎、鼻息肉、过敏性鼻炎、鼻甲肿大、鼻出血、耳聋炎、扁桃体炎（肥大）、鼻样体肥大、鼻症等耳鼻喉科疾病。

近期优惠：免专家诊断费/耳鼻喉内窥镜检查 优惠50%/低温消融治疗费优惠50%

咨询电话：0371-69326510

郑州安泰医院 省市医保定点单位 无假日医院

地址：郑州市京广北路42号（原河医东院部）中原路京广路站往北300米路东。