

初夏健康保健宝典

关爱自己点滴细节



可以穿上漂亮的裙子,可以戴上酷毙了的太阳镜,还可以穿上色彩缤纷的泳衣,大口大口地吃冰激凌……夏日让人拥有许多有趣的享受。

可夏天也有另一面,大汗淋漓,口干舌燥,昏昏欲睡,疲惫不堪……夏天人似乎总是蔫蔫的。本报特别推出夏季“保健宝典”,帮助大家安然健康地度过这个盛夏。

注意防菌痢

细菌性痢疾(简称菌痢)是由痢疾杆菌引起的最常见的肠道传染病,除与苍蝇繁殖活动有关外,还与夏季气候适宜痢疾杆菌繁殖、天热后人们喜欢吃生冷食品引起肠胃功能紊乱有关。

菌痢的传染源是病人和带菌者,无论男女老幼对本病普遍易感,受凉、疲劳、营养不良、暴饮暴食及抵抗力下降,都有利于菌痢的发病。儿童发病率较高,其次为青壮年。

菌痢通常分为急性期和慢性期。病程超过两个月即为慢性痢疾,多因急性期延误诊治、营养不良、肠道寄生虫病和全身抵抗力下降导致。

急性菌痢病人发热时需卧床休息,饮食以流质或半流质为主,勿食牛奶,以免腹胀,忌食油腻多渣或有刺激性的食物。

控制菌痢的关键是早发现,早治疗;其次应搞好环境卫生、饮食卫生和个人卫生,加强对饮食、水源管理,消灭苍蝇,不吃生冷蔬菜,不吃不洁瓜果,不吃腐败变质或不新鲜的食物,养成饭前便后洗手的习惯。

别忽视“落枕”

这一时节天气忽冷忽热,往往很多人因为贪凉而患上“落枕”的毛病。

有些人认为“落枕”是小问题而疏于治疗,总是任其发展,实在疼得受不了了,就随便找个不懂医学知识的同事、朋友捏揉几下了事。其实,得了“落枕”应积极治疗,不能随便找人胡乱弄几下。因为“落枕”如长期得不到治疗就会发展成为慢性颈椎病,甚至会导致颈椎间膨出。而手法不对的按摩则会导致

瘫痪和死亡的严重后果。“落枕”是颈部软组织处于炎症水肿期,按摩是对其最好的治疗方法,但按摩时手法要轻,切忌重手法,特别不能在“落枕”期间采用推扳法(俗称“搬颈子”)。轻柔的手法按摩可松弛肌肉痉挛,消除水肿而解除疼痛达到治愈的目的。而重手法会使水肿加重,疼痛更甚,而若用推扳法往往会导致颈椎骨折而高位截瘫,甚至死亡。

谨防口疮红眼病

北方地区初夏干燥,人易上火,所以口疮患者在这一时节会陡然增多。口疮,又称口腔溃疡。一般溃疡约有黄豆大小,外圈因发炎而呈红晕状,可单发或多发,严重时呈糜烂型,一般需经过7~10天,伤口方可愈合。

发生口疮的外在诱因是干燥的气

候,而“内火”则与焦虑、紧张和压力增大有关,同时与维生素和微量元素摄入不足也很有关系。症状严重的患者,应在医生的指导下,用局部烧灼、涂抹口腔溃疡药膜和服用维生素B₂等方法进行治疗。

此外,还要预防流行性红眼病。此病潜伏期短,受感染后24小时内发病,自觉双眼剧烈疼痛,畏光流泪,有异物感。得了红眼病,一要防止传染,二要及时治疗。患者的洗漱和擦拭物品要专用,尤其在集体场所,更要做好各项隔离工作。治疗用药前要先由医生仔细检查,然后针对性地选用抗菌或抗病毒的药物,怕光的患者可戴深色眼镜,但不必把患眼包扎起来。

预防红眼病的关键是,在高温高湿的初夏,一定要注意个人卫生和眼部保健,避免接触传染源。 李瑞

郑州市口腔医院
口腔爱牙热线66280600 66280655
郑州市二七路224号

孕妇能拔牙吗

孙女士:我已怀孕5个月,这两天右智齿突然发炎疼痛,请问怀孕期间能拔牙吗?

郑州市口腔医院口腔颌面外科主任丁文生:妊娠是一个生理过程,具有一些特殊性,对于引起极大痛苦、必须拔除的牙,在健康正常者的妊娠期间皆可进行。但对选择性手术则需要全面衡量一下,在怀孕的4、5、6月间进行拔牙或手术较为安全。怀孕的前3个月容易发生流产,而且由于可能仍有恶心、呕吐等反应,使口腔内的操作困难,怀孕的后3个月容易发生早产,且不宜长时间坐在手术椅上,所以在此期间最好不要拔牙。有习惯性流产和早产病史的患者,妊娠期不宜拔牙,除非有特殊指征,拔牙时应解除患者顾虑及恐惧,麻药中不加肾上腺素。

因此,对于决定要孩子的父母,最好先到专业口腔医院做详细的口腔检查,以消除隐患。另外,妇女在月经期内,由于激素的作用,血液凝固性发生一些变化,血管容易出血。因此,一般不应在月经期拔牙,以免引起拔牙后伤口大出血,或因经期病人抵抗力降低而引起不良反应。所以,月经期除非急需应延期拔牙。

育婴宝典

让母乳喂养更轻松

正确的母乳喂养是要求母亲不分白天黑夜都给孩子按需哺乳,这的确是一件非常辛苦的事。如果母亲们能够掌握以下这些技巧,喂奶将会轻松得多。

● 婴儿出生半小时内,母亲就应与之进行亲密的皮肤接触,并对孩子进行觅食反射。

这样既帮助孩子吃到了珍贵的初乳,等于打了一针预防针,又刺激了乳汁的分泌,不必担心以后乳汁太少不够孩子吃。

● 很多产妇对如何帮助孩子含接乳头等方面的技术不是很熟。正确的喂养方式应该是先坐舒服后再接抱孩子喂乳。一般喂乳5分钟左右就能吃空一只奶,因此不要无节制地延长喂奶时间。

● 奶水是越吃越多,越存反而越少的,因此要尽量让孩子吃母乳,要添加辅食一定要遵医嘱,并要特别注意添食的食具,宜用小杯、调羹,不宜用橡皮奶嘴。

● 产前多“备课”,预防产后出现乳头破裂、凹陷、平乳头等增加哺乳困难的问题。方法是在怀孕的早期即对乳房进行刷洗、按摩,使乳头、乳晕皮肤变得坚韧,促进乳房发育。对于过于平坦和凹陷的乳头,可将两拇指平行放在乳头两侧,慢慢地由乳头向两侧外方拉开,重复多次,再将一手托住乳房,另一手的拇指和中、食指抓住乳头向外牵拉,每日两次,每次重复10~20下。

● 为了减轻母亲夜间的劳累,保证母婴的睡眠时间,对两三个月后的婴儿,可在睡前喂一顿调制的奶糕,或者在基本定时喂奶的情况下,睡前的一次喂奶时间稍延迟,清晨一次喂奶时间稍提前,以使婴儿更耐饥饿,减少夜间喂奶的次数。

蕊蕊

保健常识



受股市涨跌的影响,股民王先生情绪也经常出现较大的波动,从证券公司出来后,常常回到家中不吃不喝便蒙头大睡。最近,王先生开始感觉肠胃不适,头晕目眩,并出现呕吐等情况。王先生在家人的搀扶下到医院门诊部就诊,经过确诊,被诊断为压力性胃病。

据郑州市中医院消化内科主任成泽惠介绍,最近一段时间,前来门诊就医的胃病患者增多,究其原因,很多为压力所致。

成泽惠认为,一些在生活上遇到重大

释放压力养护胃

本报记者 李笑展 郑磊

挫折者和一些职场白领们,因为竞争激烈,工作紧张,生活习惯改变等因素,导致胃病频发,还有一些面临中、高考的学生们,面对升学压力,精神出现紧张,患上胃病。

郑州市第三人民医院消化内科主任黄书亮认为,对于由于外界压力引起的胃病患者,饮食方面要格外注意。不吃酸冷食品,不吃生硬食品,应细嚼慢咽,不要暴饮暴食;刺激性的食物如辣椒、大蒜等,还有烟酒、浓茶、咖啡都要少碰。饭前先喝汤,吃饭要准时有规律,这都是养胃的好

方法。最好的食物当是羊肉、羊奶。

成泽惠提醒工作压力大、应酬多、生活不规律的中青年群体更要多多关爱自己的胃,压力等精神因素常会导致烦躁、睡眠不好,从而导致疾病产生。这不仅是肠胃的毛病,更是心理上的毛病,平时要多注意调节情绪,如遇大的变故,可求助于心理咨询师和神经内科医生帮助调整,释放压力。因此,要养胃,首先要保持精神愉快。心情放松与情绪稳定,避免紧张、愤怒、焦虑等不良情绪刺激。同时,要注意劳逸结合,防止过度疲劳。

护肤专题

骄阳晒后 护理肌肤有妙招



无论你使用的是何种防晒用品,都会阻碍皮肤的自由呼吸,加上汗水的分泌,外界的粉尘污染,会给皮肤带来重负。

太阳下山后,你要为你的皮肤做的第一件事就是彻底做个“扫除”。值得一提的是,如果在室外做的活动过多,回家之后发现脸像个大苹果红红的,在清洁皮肤之前,你还得关注一个问题:发炎。可以先把毛巾用冷水或冰水浸湿,反复轻按发红部位,直到恢复正常脸色,皮肤刺痛感慢慢消失。然后就可以使用洁面乳清洁面部了,注意尽量选择性质温和的产品,受伤的脸可再也受不了碱性过强的去油脂洁面产品的“蹂躏”了。

脸上的事处理完之后也不要忘了身体的其他部位。它们可也是饱受烈日之苦的。来个晒后保养吧!最好不要选择沐浴,试试泡个舒服澡。在泡澡水中加入一汤匙薄荷芭油,4滴洋甘菊精油,3滴天竺葵精油,记住水温不要太高,不然这些好不容易觅得的好东西可就挥发了。薄荷芭油富含矿物质、蛋白质,类似胶原质的物质能迅速渗入受伤发炎的皮肤。洋甘菊能舒缓、安抚、止痛。天竺葵具有抗菌、收敛的特性,并能使你的皮肤看起来更有光泽。

芦荟之所以被很多人认可,是因为它是晒后修护的大功臣。

取新鲜芦荟洗净,去除外面的表皮,切片(注意不要让外层的那些小刺扎到你),敷在晒伤后的部位。这种最自然、最简单的护肤有如久旱逢甘露一般。芦荟对皮肤具有特别的镇静效果,在晒了一天的太阳之后轻敷晒伤发红的部位,能让皮肤感觉特别清新、凉爽。

市场上有很多晒后修护的产品可供选择,这里向大家介绍一个自制修护产品秘方。

芦荟取其胶汁与干燥的甘菊以3:1的比例加水用小火加热,注意火力不要过猛,加热时最好守在一边,不要让水煮沸,待甘菊煮成散状,关火,冷却,然后滤掉汤汁中的固体物质。取一起维生素E油和2到3滴薄荷油加入搅拌均匀,倒入瓶内加盖冷藏。要用的时候像其他晒后修护产品一样涂抹在脸上就行了。 刘芳

心理暗示能解决生活难题

专家发现,用心理暗示技术可以有效地解决生活中的难题。心理学界对心理暗示研究最多的专业是神经语言程式学(NLP),它的核心思想就是通过改变人的情绪,对心理形成暗示,达到改造人的思想和行为的效果。

人都会受到暗示

受暗示性是人的心理特性,它是人在漫长的进化过程中,形成的一种无意识的自我保护能力,当人处于陌生、危险的境地时,人会根据以往形成的经验,捕捉环境中的蛛丝马迹,来迅速作出判断。这种捕捉的过程,也是受暗示的过程。因此,人的受暗示性的高低不能以好坏来判断,它是人的一种本能。

人是如何受到暗示的

我们在生活中无时无刻不在接受着外界的暗示,比如,电视广告对购物心理的暗示作用。广告的形象、声音都具有强烈的暗示性。人们看电视是一种无意的行为,在无意中,人们缺乏警觉性,这些广告信息会悄悄地进入人们的潜意识。这些信息反复重播,在人的潜意识中积累下来。当他们购物时,人的意识就受到潜意识中这些广告信息的影响,左右你的购买倾向。比如,当你面对两个品牌的商品拿不定主意时,多半会选择那已经进入潜意识中的品

牌,所以当我们回到家,再注意到当初的选择时,感到莫名其妙。这就是我们经常会上当买东西的一个原因。

利用心理暗示解决难题

在生活与工作中,懂得使用积极的暗示,可以让事情更美好。而习惯使用消极的暗示,往往把事情弄糟。比如,有的女孩老是觉得“人家不喜欢我”,到头来发现,大家果然不再喜欢她了。因为她老是这样暗示自己,大脑的意识就停留在她那些不好的方面,她的行为就难以逃出这些不好的方面。

心理暗示方法正被越来越广泛地用于解决儿童心理障碍和行为问题。“3~12岁的孩子最适合用心理暗示技术来治疗心理问题。因为儿童天生好奇,想象力丰富,有能力接受多元价值观念,改变固有观念,不像成人那么有偏见。”专家发现,用心理暗示技术可以很好地治疗孩子的学习障碍、自卑问题。另外,对治疗像吸手指、咬指甲、尿床、做噩梦、口吃等问题,以及牙周病、手术前的焦虑、肥胖、慢性病、皮肤病、癌症等问题都有显著疗效。 梁齐

担心“多动症、抽动症”作怪!

他们智力不低,可上课却总是走神,学习成绩差,是老师眼中的“聪明笨孩子”;他们的身体像装了马达,自控能力差,总是动来动去,怎么也坐不住,是父母眼中的“调皮捣蛋鬼”;他们难于相处,与同学吵嘴、打架是“家常便饭”,是同学眼中的“惹是生非者”;他们常常不由自主地挤眉弄眼做怪相,被同学嘲笑、排斥……

据调查显示,越来越多的孩子出现上课走神、注意力不集中、作业拖拉的情况。家住汝河路的李女士就向注意力缺陷多动障碍中心的专家反映,自己的孩子上课老走神,还老是挤眉弄眼做怪相,成绩就是上不去,“这个孩子快把我愁死了!”李女士这样叹气。中原路的王女士也反映,孩子今年四年级了,上课总是开小差,老师提问,一问三不知,在家做作业也是这样,看他很认真,走近一看,本子上没写几个字,本来半小时能完成的作业,总要拖到晚上十一二点。

专家指出——其实这些孩子对自己的行为是无法控制的,只因他们患了一种儿童普遍存在的多动症或抽动症。由于多动症、抽动症症状表现与顽皮多动症、抽动症及其危害。误以为是孩子顽皮、淘气、坏习惯的表现,或对早已是病态的孩子不给予合理治疗,延误了治疗的最好时机。多动症、抽动症孩子如不及时治疗,可导致孩子成绩差,缺乏自信,情绪不稳,甚至影响决定孩子一生的中考和高考而抱憾终生。

对于孩子的治疗,专家特别提醒,春季是儿童多动症、抽动症的高发季节,更是治疗的黄金时期!儿童多动症一定要去专业的医疗机构进行康复治疗。目前,中山医科药物开发中心通过几年的摸索,总结出了一套以“健儿贴”为首,并辅助通过学能开发、感觉训练、教育、心理、按摩等多维治疗方法,是治疗“儿童多动症、抽动症”安全、科学、有效的治疗方式。另外家长也不要打骂孩子,给孩子一个宽松的环境,让孩子彻底摆脱“儿童多动症、抽动症”的困扰,得到一个更美好的童年。

河南多动症、抽动症咨询服务中心: 咨询电话 0371-67958291 地址:郑州市建设东路24号门诊部三楼儿科

“膝关节病”遇良药 一夜显奇效

五一优惠最后两天 买10送3 20送8 可用赠送试用 无效全额退款

风湿性关节炎、骨质增生、滑膜炎、软骨软化、半月板损伤等引起的膝关上下楼疼痛、撵不住劲、蹲不下,坐久站起时关节僵硬迈不动步,严重者肿胀、积水甚至变形……

特效新药“仙草祛痛膏”是根据元代秘方经现代工艺提取,药力是一般药物的20倍,能直透皮下骨质,首先消除炎症、肿胀积水,再钝化骨刺,并营养修复关节软骨,达到治疗的目的!急性患者一般24小时见效,一周即可恢复正常生活,连续用药3~6个疗程可拍片检查对比,相信很多中医疗之法都能改善局部疼痛,而这药更以抖腿、自由活动来检验效果!

一疗程18天仅需6-12盒

骨病咨询:0371-66683119

郑州市金水路与经八路交叉口向北100米宝

芝堂大药房有售

白毛女,抓住真凶,铲除白发

白毛女™黑素,现代生物工程与传统中药的完美结合,利用纳米低温萃取技术从何首乌、皂角中提取超微活性成分ACP,这种成分的结构形态与毛囊内黑色素细胞分泌的黑色素能够高达99.9%吻合,因此,被医学界称为——生物黑素。

白毛女™黑素:以“生物黑素”为主要成分,结合多种名贵中药,能迅速深入毛囊底部,补充头发生长所需的黑色素,并激活黑色素细胞自身的分泌功能,逐渐摆脱外部依赖,彻底解决白发问题。

使用5分钟,白发立即变黑发,柔顺有光泽;使用1盒后,新生发中逐渐长出黑头发,发根牢固;使用1~2周期,满头乌黑亮泽,从此告别白发。 特别提示:使用一段时间后,如发现新长出的头发全是黑发,即可停用!亚细亚医药部独家引进。 电话:0371-67379559