

## 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,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B<sub>2</sub>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。

### 母婴宝典

## 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



## 释放压力养护胃

本报记者 李笑展 郑磊

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

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,不然这些好不容易看得见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,注意火力不要太大,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。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。

## 担心“多动症、抽动症”作怪!

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相近,导致大多数家长不了解多动症、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,中山医科大学附属中心医院通过几年的摸索,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

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。这就是我们经常乱买东西的一个原因。

### 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

“健儿贴”经广州珠江医院全军儿科中心、广州市儿童医院和中山医科大学附属第三医院等上万名患儿跟踪验证,总有效率在84%~87.6%之间。如正上小学的言言,使用“健儿贴”后,挤眉弄眼的毛病消失,小动作明显减少,能集中注意力学习,自控力加强,成绩平均提高30分。

“健儿贴”经广州珠江医院全军儿科中心、广州市儿童医院和中山医科大学附属第三医院等上万名患儿跟踪验证,总有效率在84%~87.6%之间。如正上小学的言言,使用“健儿贴”后,挤眉弄眼的毛病消失,小动作明显减少,能集中注意力学习,自控力加强,成绩平均提高30分。

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,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