



## 徐德到洪医集团看望并慰问大病患者

本报讯(记者 莫开武 通讯员 高同响)5月20日,泗洪县委书记徐德、副县长易冰等一行在洪医集团董事长高开亮的陪同下,来到泗洪县人民医院内科大楼16病房,看望并慰问肝癌患者宋女士。

“老人家,您好!”徐德手捧鲜花刚一走进病房,就热情地和躺在病床上输液的老人打招呼。到了病床前,他微微弯身将鲜花放下。再次向老人问好后,徐德开始向老人的孩子了解她的病情,并询问治疗情况。

为给宋女士治病,家人已经为其花费了103181元,她的职工医疗保险报销了39199元。徐德将31990元的大病救助金递给老人的孩子,并鼓励他们配合医生积极治疗。

“谢谢!谢谢!今天,是我妈妈生病以来最温暖的一天!感谢书记和各位领导,感谢大家的关心!”宋女士的孩子连连道谢。

“这是我们应尽的责任!不管是农民,还是职工,只要符合条件,在相应的商业保险、医疗保险报销和民政救助之外,我们还要对其进行大病救助。”徐德说,泗洪县从2012年开始开展520大病救助活动,已经坚持了3年,目的就是给大病患者提供救助,让大病患者和家属安心治疗。

走出病房,徐德叮嘱相关部门和洪医集团董事长高开亮,要重视并持续做好大病患者的救助工作。

## 洪医集团——向“520”大病救助日捐助善款48420元

■ 记者 莫开武

“只要人人都献出一点爱,世界将会变成美好的人间……”5月20日,泗洪县人民医院门诊楼前爱心涌动,伴随着《爱的奉献》歌曲旋律,洪医集团高开亮、高明献、朱冬承等领导以及全体医护人员纷纷走到捐款箱前慷慨解囊为泗洪“520”大病救助日奉献爱心,短短的十几分钟时间,洪医集团的职工就捐助了善款48420元。

洪医集团党委书记朱冬承在捐款仪式上指出:“扶贫济困是中华民族的传统美德,维护群众健康权益,实现群众病有所医是保障民生幸福、构建和谐社会的基本要求。长期以来,洪医集团的广大干部职工以慈善为怀,奉献爱心。汶川地震,大家慷慨解囊;玉树地震,大家捐款捐物;扶贫助困,大家从不吝啬。哪里有灾情,哪里就会有洪医集团职工的爱心体现;哪里有困难,哪里就会有洪医集团职工的善心表达。大家总是怀着一颗博爱之心,伸出一双博爱之手,去救助那些需要救助的群体,这也是洪医人的传统,也是洪医人的美德。”

朱冬承要求全体员工,在今后的工作生活中,要坚持积极为身患大病的困难群众奉献爱心,待病人如亲人,让他们感受到党和政府的温暖,为构建和谐泗洪贡献一份力量。

▶ 夏季手足癣病高发传染性大,专家建议:注意卫生、及时治疗、避免刺激 B2

▶ 儿童误服药物如何急救 B2

▶ 消除癌症患者“五大误区” B2

▶ 夏季三大烦:中暑 失眠 肠胃炎 B3

▶ 看世界杯要嗨也要健康 B4

# 泗洪县人民医院门急诊大楼开工建设

本报讯(记者 莫开武 通讯员 杜伟)“我宣布泗洪县人民医院门急诊大楼破土动工,鸣炮奏乐!”6月15日上午8时28分,随着洪医集团董事长高开亮一声令下,挖掘机挥舞着手臂上下翻飞,施工现场欢声雷动,鞭炮震天。洪医集团董事长、院长高开亮,副董事长、常务副院长高明献,县人民医院副院长、中医院院长朱冬承等领导以及县医院部分干部职

工参加仪式。

近年来,随着人们健康需求不断提高,始建于上世纪70年代的泗洪县人民医院门诊大楼,已经远远不能适应现代医学技术的发展和需要,如何优化基础设施,强化软件建设,把泗洪县人民医院打造成群众满意、环境优美、辐射苏皖的一流的现代化三级综合医院,解决群众看病难问题,一直是洪医集团领导牵挂的民生问

题。为加快推进基础设施建设,切实解决群众看病难问题。洪医集团在县委县政府的高度重视和相关职能部门的大力支持下,门急诊综合大楼建设项目得以顺利开工,这也标志着泗洪的医疗卫生事业将步入一个全新的发展阶段。

据悉,泗洪县人民医院门急诊大楼是在原旧址上进行兴建,新门急诊大楼共九层,地上8层地下1层,总建筑面积约40200

平方米。工程总投资1亿元,预计460天工期完成任务。

该工程建成后将进一步改善全县人民的医疗卫生条件,解决就医难的问题,是一项惠及子孙的民心工程、精品工程,同时将彻底改变泗洪县人民医院门诊楼狭小、容量不足等实际问题,为广大患者提供更加舒适整洁、流程合理的优良就医环境。

## 省人大常委会副主任许仲梓莅临洪医集团调研



5月22日,省人大常委会副主任许仲梓在泗洪县委书记徐德,县委副书记、省委驻洪帮扶工作队队长顾建军,市人大常委会主任朱发生,市人大常委会副主任潘义,副县长易冰,洪医集团董事长高开亮,副董事长、常务副院长高明献的陪同下,深入泗洪县人民医院、双沟医院调研。

通过调研,许仲梓对泗洪县人民医院发展状况给予了充分肯定,他希望洪医集团能保持当前良好的发展势头,在医疗事业发展、基本药物制度普及和配套设施建设方面继续加强,进一步发挥龙头作用,来促进泗洪医疗卫生事业再登上一个新台阶,为当地群众提供更好的医疗服务。

莫开武 摄

■ 记者 莫开武

今年高考前一个中午,泗洪中学一名胡姓高三学生在高考前突发小脑出血,急救到泗洪县人民医院时已经出现神志嗜睡,渐渐没有了呻吟,右侧瞳孔开始渐渐放大,值班医生立即给他复查头颅CT,显示颅内出血明显增多,占位效应明显。

“必须立即手术,才能抢救病人的生命!”脑外科主任成旺兴快速地向家属交代病情,嘱咐马上商量做出决定。

十分钟后,患者的家属用威胁的语言说,成主任你必须确保这孩子万无一失,否则你将承担一切后果,要立马给我开一个转院手续。

成旺兴向他们解释说:“你们要转院治疗,可以。但现在病人已经深度昏迷,一侧瞳孔开始散大,如果现在转院,一路颠簸,极有可能加快出血,导致病人死亡。”

病人家属似乎平静了许多,语气也缓和了下来,焦急的问,成主任,那该怎么办?

看到病家属无奈的神情。成主任说:“只有快速抢救才有生还希望,转院已经不现实了,必须立即手术。”根据成旺兴主任的分析,患者家属在心中充满了信任,也十分配合成主任的工作,手术取得了突破性成功。经过半个多月的精心治疗,病人得到最满意的疗效,顺利恢复出院,而且没有留下后遗症。

成旺兴告诉记者,病人家属当时的心情,和考虑要转到条件更好的医院抢救的想法完全正常,但他们不懂得医学知识以及转院途中的危险性,在病急时难免考虑欠周到、理性,这就需要专业知识医生客观、合理地分析、解释现状。医患之间的目标是一致的,就是战胜疾病。在这一过程中,医患沟通十分重要,如果没有良好的沟通,就无从建立信任,也就难以对患者进行最有效的治疗。

成旺兴说,作为医者,除了要有精湛的业务技术,更重要的是要有责任心,同时具备良好的沟通、表达能力,要善于站在病人角度、立场想问题。从病人或家属的角度来说,也要理解目前医疗的局限性。当前世界上还有许多疾病没有攻克,任何操作、手术都有风险,到了医院不等于进了“保险箱”。一旦出现意外或疗效达不到患者期望时,应理性对待或表达诉求。只有医患双方都持一个理性、理解和包容的心态,医患和谐才能水到渠成。

### 信任是最有效治疗的根基

## 泗洪县人民医院2014年省专家周六坐诊排班表

时间	肾内科	风湿科	五官科	心内科	肿瘤科	时间	肾内科	风湿科	五官科	心内科	肿瘤科
2014年2月21日	刘佳	沈友轩	李芳丽	张馥敏	黄新恩	2014年8月8日	王宁宁	谈文峰	林子萍	吴翔	王德镇
2014年3月7日	俞香宝	梅焕平	林子萍	吴翔	黄克伟	2014年8月22日	曾鸣	沈友轩	李芳丽	张馥敏	黄新恩
2014年3月21日	邢昌赢	柯瑶	李芳丽	张馥敏	王德镇	2014年9月5日	孙彬	梅焕平	林子萍	吴翔	黄克伟
2014年4月4日	毛慧娟	顾镭	林子萍	吴翔	黄新恩	2014年9月19日	张莉	柯瑶	李芳丽	张馥敏	王德镇
2014年4月18日	王宁宁	王艳艳	李芳丽	张馥敏	黄克伟	2014年10月3日	刘佳	顾镭	林子萍	吴翔	黄新恩
2014年5月2日	曾鸣	谈文峰	林子萍	吴翔	王德镇	2014年10月17日	俞香宝	王艳艳	李芳丽	张馥敏	黄克伟
2014年5月30日	张莉	沈友轩	李芳丽	张馥敏	黄新恩	2014年10月31日	邢昌赢	谈文峰	林子萍	吴翔	王德镇
2014年6月13日	刘佳	梅焕平	林子萍	吴翔	黄克伟	2014年11月14日	毛慧娟	沈友轩	李芳丽	张馥敏	黄新恩
2014年6月27日	俞香宝	柯瑶	李芳丽	张馥敏	王德镇	2014年11月28日	王宁宁	梅焕平	林子萍	吴翔	黄克伟
2014年7月11日	邢昌赢	顾镭	林子萍	吴翔	黄新恩	2014年12月12日	曾鸣	柯瑶	李芳丽	张馥敏	王德镇
2014年7月25日	毛慧娟	王艳艳	李芳丽	张馥敏	黄克伟	2014年12月26日	孙彬	顾镭	林子萍	吴翔	黄新恩

## 关于开展党员登记工作的公告

广大党员同志:

为扎实推进党的群众路线教育实践活动,进一步加强党员队伍先进性和纯洁性建设,根据县委《关于开展党员登记和民主评议工作的实施方案》要求,决定在全县范围内开展一次党员登记工作。

自本公告发布之日起,请本党委各位党员(含预备党员)主动到本人党组织关系所在党支部(或党委)报到登记,截止时间为6月30日。逾期未登记的,视为自动放弃登记;对无正当理由拒不登记的,在民主评议时将被评定为不合格党员;无正当理由,连续六个月不参加党的组织生活,或不交纳党费,或不做党所分配的工作,视为自行脱党。对评定的不合格党员,根据情节轻重、本人态度和一贯表现,将给予限期改正、劝退或除名的组织处理。

望全体党员互相转告,及时登记。具体事宜,请向本人党组织关系所在党支部(或党委)咨询。

泗洪县人民医院党委党员登记地点:泗洪县人民医院内科楼21楼党办室  
联系电话:86245416、13815769886。

特此公告。

泗洪县人民医院党委  
2014年6月18日

## 泗洪县人民医院党委各党支部联系方式

序号	党支部	联系人	联系电话
1	内科党支部	周亚	13773939370
2	外科党支部	胡继东	13951199196
3	门诊党支部	周令飞	13812429446
4	儿科党支部	许贤军	13951196598
5	院直党支部	马玉侠	13515182252
6	总务党支部	邵强	13196876933
7	药材党支部	赵峰	15996759677
8	中医院党支部	牛尚一	13815767575
9	离退休党支部	王占梅 董秀英	86226128 13815769886





导医台

### 泗洪中医院 民间验方

#### 治皲裂性 湿疹

取地骨皮、紫草、丁香各10克,当归5克。在250毫升香油中浸24小时,用陶瓷罐文火焙焦去渣取液备用。涂擦患处,每日2-3次。10日为一疗程,一般连用1-3个疗程可愈。

#### 治老年性 皮肤瘙痒

取猪血300克,猪板油100克,放入锅内一起煮熟食用,每隔2日食1次,连食3次为一疗程。未愈者可接着食用,治愈后不易复发。

#### 治急性乳腺炎

取银花24克,陈皮10克,连翘10克,蒲公英15克,青皮6克,甘草6克。水煎服,每日1剂,分3次服用,早、中、晚各服1次。如病情严重者,可每日服用2剂。

#### 治酒渣鼻

酒渣鼻又叫“玫瑰痤疮”,现代医学认为其发病原因与毛囊蠕行菌感染有密切关系。可用大黄、百部各30克,用白酒100毫升浸泡3天后外涂患处;或用颠倒散(药店有售,大黄、滑石、皂角各9克,研末制成)以凉水调粉末,外敷患处。有清热、杀虫之功效。

#### 治急性化脓性 炎症

取鲜野菊花及叶30-60克,水煎频服。另外,用其花及叶30-60克,水煎,外洗;或捣烂外敷患处。

#### 补益中药宜久煎

补益药是用于治疗气、血、阴、阳虚损性疾病的药物,如黄芪、党参、白术、当归、白芍、熟地、麦冬、龟板、鳖甲、仙茅、肉苁蓉等,这些药物在煎煮时须注意煎煮时间要长。

补益药物多是植物的根茎、果实或动物的甲壳,坚硬厚实,滋腻性强,有效成分不易溶出,需要久煎。曾有实验证明,按常规方法煎煮这些药物,煎煮20-30分钟后,煎开上述药物发现,内心还是干的,根本没有煎透,更不用说有效药物成分的完全溶出了。

补益药物煎煮的方法是:先用武火煎沸,再用文火慢煎一小时内;二煎在煎沸后再煎30分钟;有的煎煮时间还需要更长,可取出药物掰开看一下,如果内部还有白芯,说明药物还没煎透,需要再煎。

咨询电话:86245432

## 夏季手足癣病高发传染性大,专家建议:

# 注意卫生、及时治疗、避免刺激

张师傅一直靠在菜市场卖鱼为生,不知道为什么最近总是觉得手发痒、发红、脱皮,仔细看上面还布满了密密麻麻的小水泡。去药店买了些止痒的药膏回来擦,谁知道症状不但没有缓解,水泡反而越长越多,红肿脱皮的面积也越来越大。无奈之下,张师傅来到泗洪县人民医院皮肤科就诊,臧亚群主任诊断张师傅患了手癣,需要口服和外用药物结合治疗。

据臧主任介绍,癣是由皮肤癣菌侵犯皮肤,毛发、指、趾甲板而引起的浅部真菌病,主要类型有手癣、足癣(脚气)、甲癣(灰指甲)和体股癣等。引起癣病的原因主要有不良的卫生习惯,如在浴室、健身房、泳池等地方用公用拖鞋、梳子、浴巾等;与患者或病畜经常接触,如猫、狗等;卫生条件差、用水困难的人群容易造成流行。另外,肥胖、多汗、糖尿

病、肿瘤等疾病患者,或者长期大量使用激素和免疫抑制剂的患者易患癣病。还有一些长期在潮湿环境中工作的人群易患手足癣,如张师傅这样长期接触水产品的商贩、经常在水田劳作的农民以及在浴室、足浴中心工作的技师等。

专家提醒,手足癣发病率高,传染性大,且极易复发。首先应引起重视,加强预防。平时生活中注意个人卫生,保持手足部及体股部的清洁干燥;穿宽松透气的鞋袜及内衣内裤,并保持其清洁干燥;不与他人共用鞋袜、脸盆、浴盆、洗脚盆、毛巾等都是预防癣病的有效措施。其次,一旦患病要及时治疗。另外,由于手部经常受外界因素的刺激,如肥皂、洗衣粉等,使手癣顽固难治,容易重复感染发病,故在防治中还应注意避免局部接触物理和化学性的刺激和损伤。最近雨水较多,是癣病的高发期。癣病治疗周期

长且容易复发。因此,患者要在皮肤科医生的指导下坚持正规治疗,才能够收到比较好的疗效。



## 儿童误服药物如何急救



据统计,我国每年有数万名孩子因药物中毒送医,其中相当一部分仅是因为“好奇”地打开了药瓶。儿童的身体发育不完全,随意误服药会造成严重伤害。

家长尽量不要让小朋友帮忙拿药,更不要在他们的面前服用,以免孩子模仿。用药后,家长应该把瓶盖拧紧,不要随手把已经开封的药放在桌上或抽屉里,床头和手提包也都不宜放置药品。家长要教育孩子,任何东西都必须先问后拿。

孩子误服药品后一般有以下中毒症状:胃肠道症状,如呕吐、腹痛、恶心、腹泻以及头痛、呼吸不均匀、脉搏细弱无力、面色苍白、头晕、憋气、呼吸有特殊气味、皮肤发花。轻者烦躁不安,重者甚至出现昏迷、嗜睡、抽搐等危险症状。

如果家长发现孩子不断呕吐、昏昏

欲睡,或舌头和嘴唇上有灼伤的痕迹,或嘴里有异味,就要考虑孩子是否误服了药物,立即带上孩子可能误服的药物到医院就诊。

宝宝误食6种常见药物的急救:1.如吃大量安眠药或其他毒性大的药物,要在最短的时间内催吐。用筷子或汤匙压患者舌根部引吐,吐后灌一大杯温凉的开水再次引吐。2.误服碘酒应立即灌米汤或蛋清,催吐,反复进行,直到吐出物无碘酒色。3.误服脚气水或皮炎药水,立即用温茶灌服,随后引吐。4.误服硫酸等强酸剂,用肥皂水或苏打水灌服,以中和强酸,然后反复引吐。5.误服强碱液,可给病人喝些食醋,然后用温开水或植物油洗胃,并随之灌服蛋清、牛奶或豆浆,延缓吸收后催吐。

## 耳鸣不一定是耳朵问题,专家提醒:

# 耳痛耳鸣 小心病根在鼻子

近日,赵先生感冒几天后两只耳朵总是嗡嗡响,于是他来到泗洪县人民医院耳鼻喉中心检查,经检查发现,原来赵先生的耳鸣不是单纯的耳病,而是由急性鼻炎引起的中耳炎所致。

该院耳鼻喉中心石达医师说:“感冒时发生的鼻塞、流鼻涕等症状,实际上是一种急性鼻炎的表现。如果长期或反复感冒,就会让鼻子一直处于有炎症的状态。而很多人都不知道鼻炎可以引起中耳炎,所以当鼻子已经出问题的时候,往往都不会当回事儿。等到耳朵出现症状,才到医院来做检查。其实,如果之前可以注意到或控制好鼻炎的病情发展,是完全可以避免中耳炎的发生。”

#### 春季鼻炎引发耳部不适

石达说:“细菌、病毒感染或过敏引起的急、慢性鼻炎,鼻窦炎等都可引起中

耳炎。其中,急性鼻炎可因感染直接蔓延而向邻近器官扩散,引起咽鼓管黏膜充血肿胀而发生阻塞。同时病菌也可经咽鼓管进入鼓室。急性鼻炎最易并发中耳炎,小孩比较多发,因其咽鼓管较成人短而平,细菌更容易直接进入中耳腔。急性中耳炎如未得到及时治疗,可引起流脓、鼓膜穿孔,还有些转化成慢性中耳炎就比较难治。”

#### 日常预防要做好

- 1.加强户外锻炼,多在阳光下活动,增强体质。体质弱易感冒的患者在春季少去人多的公共场所。
- 2.饮食上多吃新鲜的蔬菜、水果,控制烟酒。最好不抽烟,酒也要限量。春季家里注意通风,注意清除家中的灰尘。
- 3.过敏性鼻炎患者平时要注意观察对哪一类物质易发生过敏,并尽量避免



与其接触。少去花粉多的地方,少接触有刺激性的气味,擦鼻涕时最好用小毛巾代替餐巾纸,以免因其中的粉尘或香精等加重过敏性鼻炎的发作。

4.注意正确擤鼻涕的方法,避免因擤鼻涕不当而使鼻内压力异常增高,细菌随鼻腔分泌物经咽鼓管进入中耳腔。正确的方法是用手手指轻压一侧鼻翼,轻轻擤出另一侧鼻腔的鼻涕,或将鼻涕吸入咽部再吐出。

## 消除癌症患者“五大误区”

#### 误区1:宁可错杀一千,绝不放过一个

宁可错杀一千,绝不放过一个,这就是临床上常见的“过度治疗”。肿瘤治疗的方式主要有外科治疗,即手术切除治疗;内科治疗,主要包括化学治疗(化疗)、生物治疗、中西医结合治疗等;放射治疗(放疗)等治疗方式。另外,随着科技的进展,近年来陆续涌现出许多肿瘤治疗的新手段,诸如靶向治疗药物、微创外科、介入、基因治疗以及光子刀、伽玛刀、氩氦刀,等等。有时候,新技术虽然完成了患者局部手术切除,但患者也“瘤去人亡”了。

目前,我国许多的肿瘤患者无法得到规范化治疗,这是一个比较沉重的话题。患者在治疗中首先要做的,就是积极配合医生,根据病情,选择个性化的治疗手段,使癌症也变成像糖尿病、心脏病等普通慢性病一样,让它们在体内与人“和平共处”。

在提倡“带瘤生存”的今天,更注重的是治疗的效果。多数癌症患者很难用单一的治疗方式治愈,需采用“鸡尾酒”理念,把传统的中医、现代的新技术与常规化疗、放疗等结合起来,针对具体患者制定个性化综合治疗方案,最大程度的提高疗效。

#### 误区2:化疗无异于“自杀”

面对化疗后可能会出现的一些不良反应,许多癌症患者都会感到不寒而栗。随着辅助治疗药物的不断发展,止吐药、升白药的广泛应用,可以使大部分肿瘤患者相对轻松地度过化疗期。针对常见化疗各种不良反应,癌症患者应当“见招拆招”。

放疗时,避免将受照射区的皮肤暴露在阳光下,可以用温热的水,轻轻地擦干皮肤。颈部治疗时不宜穿领口窄小的衣服,不要使用任何化妆品及外用药物,不涂抹刺激性或含重金属的药物,如碘酒、红汞、万花油等,也不宜做红外线等各种理疗。在治疗完成后,可以试试短时打盹或歇息。在放疗期间不要做太多的事情。听听音乐,放松心情,保持情绪稳定。轻松的锻炼,像散步,可以对抗疲劳,减轻放疗反应。

脱发通常在化疗开始后的几星期内发生,但这是暂时的,化疗结束后,头发会再长出来。脱发期间,不妨剪短头发。使用温和的洗发水和护发素,使头发易于梳理,避免过分用力梳头。开始掉头发时,可以用帽子或披巾保护头皮免受太阳照射。平时,化疗患者宜喝大量温的、热的液体帮助稀便,并在医生指导下吃高纤维食物。

#### 误区3:家人过分“迁就”患者

癌症是慢性病,需要漫长的治疗过程。家属所扮演的角色不容忽视,既不能束手无策,又不能一味“迁就”患者。家属要首先振作起来,引导患者认识癌症,多向患者灌输“肿瘤就是慢性病”、“带瘤生存”、“适度治疗”的新观点,树立患者积极治疗和战胜癌症的信心。

知则不怕。家属如果有什么疑问,应及时向医生或护士询问清楚,对癌症的正确认识是消除焦虑的良方。在配合医生做好患者治疗过程中的生活护理时,家属的良好情绪和科学抗癌意识,又进一步影响患者,从用药治疗到家庭护理,都能使治疗效果更加明显。

同时,根据患者性格、心态,坦诚地谈论疾病,注意转移患者对疾病的注意力,关心体贴患者,但不能过分迁就,助长患者一味卧床静养的情性。在不引起疲劳和影响治疗的前提下,鼓励患者适当参加锻炼,如散步、打太极拳等,适当生活自理以分散注意力。

#### 误区4:“得了肿瘤哪有不疼的?”

“得了肿瘤哪有不疼的”,“止痛药用多了易成瘾”、“晚期肿瘤患者才用吗啡”……痛痛是癌症患者最为恐惧的症状之一,许多对止痛观念的误区,让患者默默

忍受着剧痛,甚至带着严重疼痛离世。

“在患者预期生存时间有限时,过多关注治愈方法是错误的。就像人饿了要吃饭一样,止痛是患者最基本的一种需求。”欧阳学农指出,病灶的完全缓解有时并不等于患者有良好的结局,实际上只有50%的实体瘤患者生存期超过5年。因此,不妨提前对癌症患者进行疼痛治疗,力争达到“睡眠不受疼痛影响、白天安静时无疼痛、站立活动时无疼痛”的标准。

止痛是艺术也是技术,要求把有效的药物混合在一起,来提高疗效。欧阳学农呼吁开展个体化止痛治疗。对特定的患者也可突破惯例,超常规用药、个体化给药,体内置入鞘内埋入式药物输注系统等手段,特别是对临终患者使用止痛药物,应当更宽松。

#### 误区5:防癌照搬“数字密码”

每天吃500克蔬菜、6种水果,运动90分钟……随着人们对癌症的重视,近年来出现了许多牢记各类“数字密码”的防癌者。“世界上没有哪组‘数字密码’是万能的防癌!”欧阳学农指出,防癌包括了遗传、饮食、起居、心情、锻炼等很多方面,如果被这些“数字密码”框死,而不结合个人生活方式、身高体重、年龄、日常消耗、个人体质等,反而可能“作茧自缚”。

事实上,比数字更重要的是健康的观念。冰冷的“数字”往往只会“雷人”,找医生是最正确的“数字”养生渠道。有癌症家族遗传史或高风险的人群,更应当在肿瘤专科医生那里得到科学的、系统的指导。

## 名医介绍

吴辉

主任技师



职务  
检验科主任

专业特长  
临床、免疫  
检验及输血  
技术。

沈慧松

主任医师



职务  
胸外科  
主任兼任肿  
瘤医院副院  
长,宿迁市  
医学会胸心  
外科副主任  
委员。

专科特长  
擅长胸  
外科食管、  
气管、肺、  
贲门、纵隔、  
胸壁等良恶性  
疾病诊治,  
熟练开展胸  
腔镜手术。

宋保德

主任医师



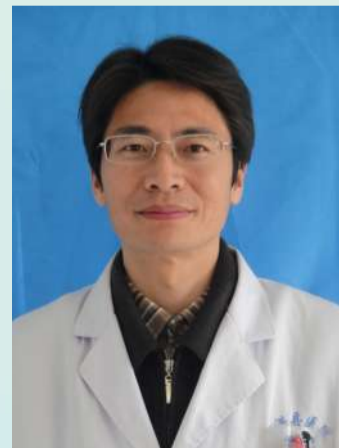
职务  
感染性  
疾病科主任,  
宿迁市  
医学会传染  
病分会副主  
任委员。

专科特长  
各种急  
慢性肝病、  
结核、伤寒、  
出血热、手  
足口病及不  
明原因发热  
的诊治。尤  
其擅长慢性

乙肝抗病毒治疗、肝硬化的抗肝纤维化治疗及重症肝炎的抢救。

陈宏伟

主任医师

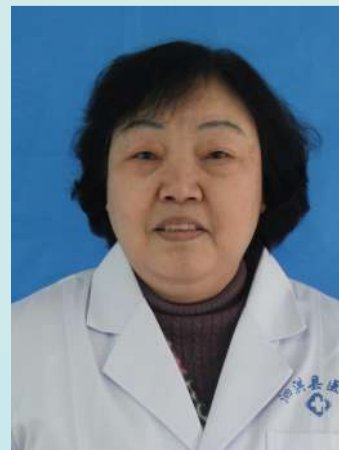


职务  
心内科  
主任,宿迁  
市医学会心  
血管分会副  
主任委员。

专科特长  
擅长心  
血管系统疾  
病的诊治。  
并熟练掌握  
“临时心脏  
起搏器”植  
入术,开展  
冠状动脉造  
影和支架置  
入术。

黄桂珍

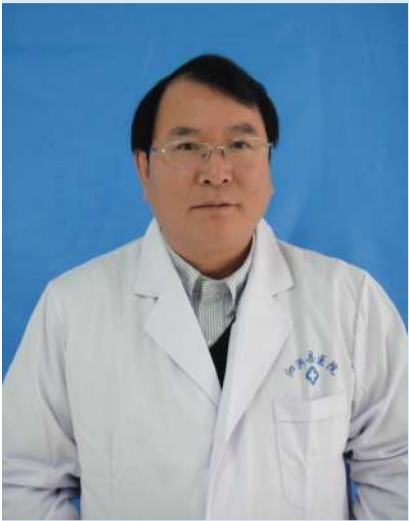
主任医师



职务  
妇产科主任

专科特长  
对妇产  
科疾病如难  
产的识别及  
处理,各种  
生殖系统  
病、炎症、  
月经不  
调、不孕  
症、内分  
泌功能失  
调的诊断  
、治疗有  
较丰富  
的经验。



专家  
门诊

姓名:高明献  
职称:主任医师  
职务:集团副董事长、常务副院长

专业特长:擅长心血管疾病的诊断和治疗。于1997年独立完成了我院第一例临时心脏起搏器安置术,带领心内科正常开展心脏起搏器安置术、冠状动脉造影术、球囊扩张及冠脉内支架置入术。徐州医学院兼职副教授。现任宿迁市医学会内科学专业委员会主任委员,市医院协会药事管理专业委员会主任委员,江苏省医学会内科学专业委员会委员。省“333”工程培养对象。

## 感冒期最佳运动

- 1. 步行** 感冒时往往浑身乏力懒得动。但是20分钟的步行有助于获得常规锻炼的益处,也有助于改善感冒症状。
- 2. 瑜伽** 在抗击感冒等炎症的时候,人会释放压力激素皮质醇。研究发现,瑜伽和呼吸技巧训练等解压方法有助于提高免疫力。
- 3. 跳舞** 参加舞蹈有氧运动训练班或者边干家务边跟着喜爱的音乐扭动身体,都能有效缓解压力。一项研究发现,仅仅听50分钟舞蹈音乐就能够降低压力激素皮质醇水平,提高战胜感冒的抗体水平,增强免疫力。

## 感冒期最差运动

- 1. 耐力长跑** 常规运动通常可刺激免疫系统,有助于保持健康。但是频率过高的强度运动则会适得其反。因此,快感冒的时候,都不宜进行马拉松等高强度耐力长跑。
- 2. 健身房运动** 为了防止感冒病菌交叉传染,感冒期间最好远离人口密集的地方,其中包括健身房。
- 3. 集体运动** 与健身房器械运动一样,进行篮球等集体运动时,人与人直接接触更多,会增加感冒病菌传播及交叉感染感冒的危险。
- 4. 大冷天户外运动** 发生感冒时,如果在大冷天进行户外运动,冷空气会限制或刺激呼吸,导致感冒症状加重。

## 最佳或最差运动

游泳和骑自行车 与散步和慢跑一样,游泳和骑自行车等有氧运动也有助于缓解鼻塞症状。但是这两项运动并非人人皆宜。游泳通常可缓解感冒症状。然而,有些人会因游泳时氯气的刺激加重感冒症状。骑自行车是很好的中等强度运动,但也会使鼻腔干燥,加重感冒症状。

本栏目由泗洪县人民医院集团大力支持

预约电话:  
0527-86248439

# 看世界杯要嗨也要健康

四年一届的世界杯已拉开帷幕,球迷们一边痛恨着该死的时差,一边日夜颠倒、熬夜喝着冰啤酒大快朵颐地看着世界杯。然而世界杯期间,上班族恐怕很难能晚上专心看比赛,白天闷头睡大觉,因此睡眠不足、精神疲惫、肠胃难受等症状开始缠上球迷。高明献提醒,对于上班族来说,熬夜看球时一定要少喝冰啤、护眼养肝,同时要勤洗脸。



### 肠胃:少喝冰啤

啤酒是看球最好的饮品,进球时举瓶欢庆的画面多次被定格成经典画面。其实看球时喝啤酒没有大碍,但不少市民偏爱冰冻啤酒,这样肠胃就“遭罪”了。

深夜暴饮就打乱饮食规律,熬夜时人体消化功能很差,进食会影响肠胃消化和胃肠道的修复功能。深夜喝冰啤对肠胃伤害更大,很容易导致肠胃炎、胃溃疡的发生。

啤酒“伴侣”烧烤也是球迷的至爱,看球时吃得过饱或吃太多难以消化的食物,同样会给肠胃带来负担。因此,最好不要吃对肠胃有刺激的食物,如烤肉、油炸食物、年糕等。空调温度不宜开得太低,身体受凉的话,消化也会受到影响。

如果真要吃,球迷可以煮玉米。玉米性平味甘,可以开胃、健脾、利尿。当然爆米花也可以吃,虽然其糖分含量高,但不会给肠胃带来负担。不过建议市民最好还是吃水果,如香蕉、苹果、橙子等。如果能打成果汁,就更有利于肠胃吸收,也更容易让“看官”们恢复精神和体力了。

### 眼睛:需护眼养肝

看球时,不少球迷会将电视音量调小,长时间不眨眼。为了听清解说,甚至只能趴在电视机前。其实这样对眼睛的伤害很大。不少市民看完球后,可能就要去看眼药了。

中医中,情志包括喜怒忧思悲恐惊,看球时情志不畅既伤肝也损目。长此以往,市民可能会出现肝火旺盛、头晕眼花、失眠健忘等症状,影响工作自不必说。

建议球迷在世界杯期间,多补充维生素含量高的食物。尤其是维生素A和维生素B,如瘦肉、鱼肉、豆类、绿色蔬菜等,对预防视力减弱有着很好的效果。

眼睛干涩,缺水是重要原因。看球前市民不妨准备些饮品,最好是白开水,也可以多喝一些绿茶。绿茶不但能提神,还能够让眼睛有效对抗氧化的压力,对预防青光眼有着一定效果。但绿茶对肠胃会有刺激,肠胃不好的市民尽量少喝。

此外,市民要注意距离电视的距离越远越好,最好不低于2米,并且要定时休息。也可以每隔一段时间做下眼保健

操,当然滴上一些缓解疲劳的眼药水也能起到效果。

### 熬夜:要勤洗脸

看世界杯有得有失。虽然可以一睹世界级球星的风采,感受进球时的狂喜,但皮肤恐怕将在之后的一段时间里变得很糟。一般来说,皮肤在夜间进入休息状态,内分泌减少。长时间熬夜,人的内分泌系统就会失调,皮肤就干燥、晦涩无光。年轻人易出现暗疮、粉刺等皮肤问题。

所以,建议市民在看球前,一定要认真地洗脸,女性球迷尤其要将脸上的化妆品洗净,然后再涂抹一些补水的护肤品。世界杯时间较长,看球期间最好隔一小时左右就洗洗脸,这可以有效地避免皮肤问题的出现。

此外,市民还要保证至少7个小时的睡眠。除了保护皮肤外,对身体各方面都有着很好的保护效果。只有这样,才能健康看世界杯,也能在世界杯后更快地投入到工作中。

### 两道排毒养生汤奉上:

小贴士

#### 蜂蜜雪梨羹

将雪梨洗净切块,放入炖盅中,加上白开水入锅蒸炖,半小时即可。待雪梨稍凉后,浇上蜂蜜即可食用。功效:润肺止咳、通便润肠、排毒养颜。

#### 绿豆汤

绿豆洗净入锅煮熟即可。绿豆汤解毒效果很强,对于熬夜一族来说,绿豆还有降低胆固醇、保肝、抗过敏的效果。功效:清热解毒,止渴消暑。

## 健康睡眠 少点“惰性”

你是否有过这样的经历:半夜突然被叫醒办事,可在做事的一刹那变得茫然无措?早起出门尝尝云三落四,把手机、钱包忘在家里?从心理学的角度来看,这是睡眠惰性在作怪。

睡眠惰性又称睡眠惯性,是指从睡眠中醒来后出现的暂时性的昏昏沉沉、不够清醒的状态。在这种似醒非醒的状态下,人的警觉性降低,意识清晰度不高,注意力还没有完全集中起来,人的感觉、记忆、思维均未达到被充分调动的状态。尤其是不上班族,晚上喜欢熬夜娱乐,早上多半是由闹钟叫醒的,更容易出现明显的睡眠惰性。如果严重,在这个时段会出现诸如下楼时踩空扭伤脚踝、失手掉落手里的东西等。

睡眠惰性对于一些特殊职业者来说,暗藏的危险更为巨大。比如,值班的急诊医生或护士如果夜里被叫醒,为患者开药方、做手术或执行医嘱,可能会出错。又如,长途车的轮班司机、待班的消防员,都是需要立刻由睡眠中清醒过来转换到工作状态,如果出现睡眠惰性,不能迅速转换,有可能带来安全隐患。每个人的睡眠惰性各有不同,持续时间可以从几分钟到两小时不等。一般来说,睡眠惰性与以下因素有关。

首先是前期的睡眠深度。如果觉醒前的睡眠较浅,那么醒后睡眠惰性一般较轻;如果将一个人从深睡眠中叫醒,则他的睡眠惰性就会更严重一些。

其次,与之前的睡眠时间有关。如果睡眠时间充分,那么醒后睡眠惰性一般较短;如果睡眠不足,被叫醒后更容易出现睡眠惰性。

第三,和昼夜节律有关。夜晚被叫醒后的睡眠惰性要重于白天睡眠后觉醒的状态。一旦存在睡眠惰性,可以尝试以下方法来缓解。

起床前,闭目小睡几分钟,或者醒后稍坐一会再起身,对缓解睡眠惰性非常有益。起床后也可以通过一些措施来减少睡眠惰性。比如,增强外部环境刺激,包括增强光线、打开电视广播。此外,让肢体活动动起来、饮用一些兴奋性的饮料,如咖啡、茶水等,也对减少睡眠惰性有一定作用。

睡眠惰性在刚刚醒后最明显,随着时间的

推移会逐渐减轻。因此,在醒后的几分钟内,不要做重大决策或执行复杂任务。尤其对于需要进行复杂操作的人群来说,上岗前一定要保证让自己足够清醒,或者在还没完全清醒的情况下,先进行一些简单的热身运动。

健康悦读  
专栏

## 玩微信 应有度

近日,有一个材料说,自从有了手机微信,不少人都过着神一样的生活。如何“神”呢?原来,微信就像鸦片烟,会让人上瘾。

此话可能有点夸张,有点幽默,但“微信依赖症”一定程度的蔓延已是不争的事实。

微信,作为一个时代的热词,我们应该张开双臂表示欢迎;作为现代一种新颖的交流手段,我们必须学会运用;作为一种自由表达思想的渠道,我们有意让它畅通。但是,凡事应该有“度”,不能太过分,而我们的老祖宗早就告诫过我们:“过犹不及!”

经过一段时间的体验,我玩微信的热情有点下降。细细琢磨,理由有三:第一,玩微信的,原创的少,转发的多,转发只是贩卖,缺乏独立思考。不加你的观点,不知你持何立场。第二,玩微信,缺乏具体对象,任何东西发到“朋友圈”里一发了之。你传达此信息意图何在?与谁交流?想听到什么反应?都胸中无数,有一定的盲目性。第三,片言只语的吐槽,情绪煽动的呼吁,咄咄逼人的诅咒,都带有强烈的绑架意味,非得你“转”,非得你“传”,非得你“表态”,完全剥夺了人们的冷静分析和整体性的宏观思考,微信,有时让人变得肤浅,变得机械,变得失去自我。

如不适当加以纠正和自控,“微信”者,“危险”矣!

尽管如此,我仍然乐于留在微信一族,因为适当的交换信息,微信别开生面;固定的交流感受,微信具备优势;长期的节约经费,微信可以利用。先进的科学技术造就了我们丰富多彩的生活,微生活的长处,不要因为我们的滥用而消“长”为“短”。

## 吃啥补啥多 是心理暗示

近几十年来,医学界对于“以脏补脏,以形补形”的说法存在着不同的观点。很多商人为了自身利益可以随意发挥,甚至说得神乎其神,事实究竟如何?

### 中西医各执一词

“以脏补脏,以形补形”是我国劳动人民千百年来总结出来的食疗经验,后来逐渐发展为中医治疗学中的食疗法。中医是我国古代人民同疾病作斗争的经验和理论知识,是在古代朴素的唯物论和自发的辩证法思想的指导下,通过长期医疗实践逐步形成并发展成的医学理论体系。而现代营养学则是由生命科学发展而来,专门研究生命与食物营养之间的一门学科,其理论体系来自生命科学研究。

由于形成两个理论体系的时代环境、方法手段截然不同,所以对同一事物的观点就会出现许多不一样的看法。

比如,中医所指的肾与现代医学中的肾就有着完全不同的概念。前者是指包含神经、运动、内分泌、生殖、免疫及泌尿等多系统在内的生理功能。显然,肾是一个泛指概念。后者指的肾则明确是指肾脏器官。如果中医食疗或药膳中运用动物肾脏来治疗某些肾虚证,只要辨证施膳得当,食物中的某些营养成分对一些疾病或症状的改善就会有一定的帮助。时至今日,许多人对中医食疗的以脏补脏仍肆意歪曲。生活中诸如此类的例子很多,如吃肺补肺、吃肝补肝、吃脑补脑、吃河豚精子补精子等,将中医以脏补脏的观点引入了食疗误区。

### 食疗可能源于心理暗示

今天,即便完全按照辨证施膳原则对某些患者进行中医食疗,也不见得能收到理想的食疗效果。

现在的人们已经摆脱饥饿和营养缺乏的困扰,科学技术的进步也使公众对许多疾病的认知度越来越高,加之医疗保健体系的完善,使疾病谱发生了变化,更何况疾病的治疗绝非普通食物所能承担。且中医理论体系本身存在的某些缺陷所衍生的非科学内容我们也不能照搬,一定要取其精华,去其糟粕。

此外,任何养生保健食疗方法都不可能像药物一样取得立竿见影的效果,需要长期食用才有可能起一定的健康促进作用。因此,不要寄希望于在某餐馆吃了某种药膳或食疗菜肴就立马起到某种效果。

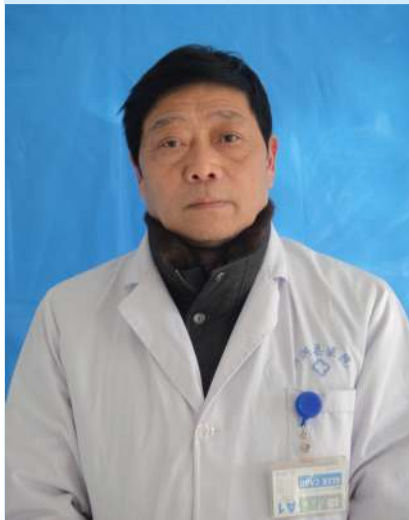
例如,有人声称吃过一次牛鞭药膳后性功能就得到了明显的改善。如果真有其事,是心理暗示的作用。

中医指的脏不等于现代医学脏器,切莫用现代医学脏器的概念来理解中医的以脏补脏。

食物的形状与人体器官形状相似并不意味着该食物对人体器官功能有促进作用,即便偶有巧合,如核桃补脑、动物血补血等,也不能将其视为普遍规律。



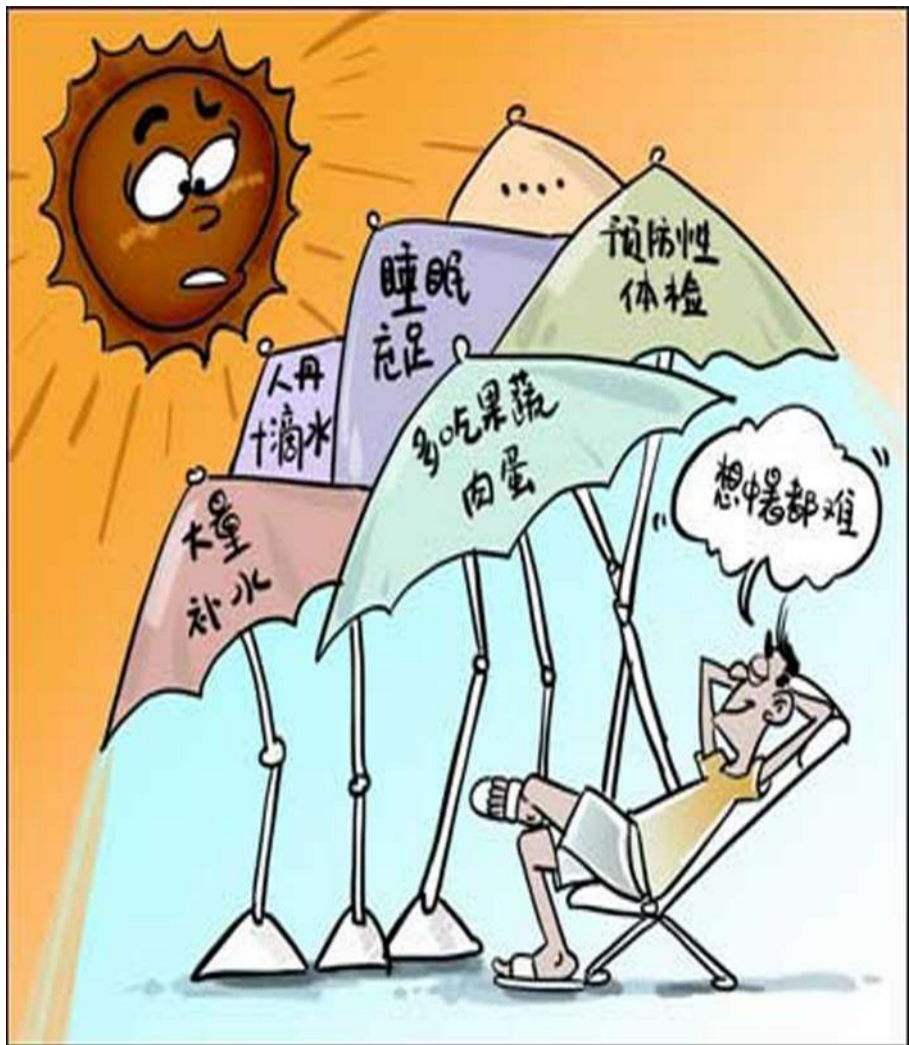
专家 门诊



周亚 主任医师

职务:大内科主任,江苏省第六届神经专业委员会委员,江苏省第六届物理康复专业委员会委员,宿迁市医学会神经内科专业委员会常务副主任委员,徐州医学院兼职教授。

专科特长:1.脑血管疾病。2.脊髓病变。3.周围神经病变。4.神经变性病变。



夏季三大烦:中暑 失眠 肠胃炎

又到了一年中挥汗如雨的季节,酷热的天气让人难以忍受,不但食欲下降、全身乏力,肠胃病和失眠症也随之而至,经常外出的市民还可能因此中暑。周亚提醒市民,夏季可常饮绿豆汤、银耳莲子粥,尽量少吃冷饮。

防中暑常饮绿豆汤

中暑是指在夏季高温时,人体经过长时间的烈日暴晒,体温调节功能出现紊乱,从而引起神经系统损害的急性疾病。中暑很常见,但不能因此忽视其危害性,严重的中暑很可能危及生命。

如果出现中暑,如何分辨患者中暑程度,又该如何急救呢?最重要的就是看患者的神智是否清醒。一般中暑都会出现头疼、头晕、出汗、皮肤灼热等症状,甚至会晕倒。这个时候要首先将患者抬到阴凉处,其次立刻给患者补充水分。因为中暑可能会伤及脑部,所以还要用毛巾冷敷患者额头,防止温度过高。

如果患者症状严重,神智出现昏迷,无法摄入水分,而且浑身大汗淋漓,体温也急剧升高。这种程度的中暑,普通市民就很难处理了,需要立刻拨打急救电话。

此外,老人和孕妇外出的话,最好避开早上10时至下午4时这个时间段。这两类人中暑的话,危险性很大,尤其是老人。老人身体对外界反应慢,可能已经中暑却不自知,

身体甚至都不会发热,一旦晕倒可能就是脑水肿、心力衰竭了。

防暑最好的办法就是常饮绿豆汤。平时多补充水,尤其是有老人、孕妇和孩子的家庭,一定要常备、多饮绿豆汤,对于预防中暑效果非常好。

多吃新鲜少吃凉

肠胃病也是夏季最常见的疾病之一。夏季肠胃病之所以高发,一方面因为食物在高温下容易变质,食用后就会出现肠胃细菌感染;第二个就是摄入过多冷食以及常处空调屋等,导致肠胃功能紊乱。

夏季食物如果不放入冰箱储存,隔夜的食物就尽量不要再吃。尤其是孩子和孕妇,食用了变质的食物就可能引起肠炎,出现腹痛、呕吐、腹泻的症状。

夏季肠胃病更多是由于摄入冷食引起。春夏养阳,秋冬养阴。这就好像夏季时地表温度很高,但地下水温度很低,人体也是一样。身体外感觉很热,但体内虚凉,如果再吃冷饮冷食,就会导致外感风寒,内伤湿滞。换句话说就是感冒加上吐下泻。因此夏季时,

冷饮冷食要少吃。

此外,家里要备上藿香正气丸,这是调理脾胃的。当出现上吐下泻的症状时,吃一些对身体很有好处。如果肠胃好的市民,可以适当吃些蒜。蒜养阳,适当吃也能有效预防肠胃病。但肠胃不好的市民,辣椒和蒜都要少吃,以免刺激肠胃。

失眠可饮银耳莲子粥

失眠是夏季最常见的现象。夏季昼长夜短,即便是正常人,睡眠时间也会减少。但对于失眠的人来说,夏季就会变得很痛苦。造成失眠的原因很多,气血不足、生气、精神压力等,总体概括就是思虑过多、压力过大。

其实失眠初开始只是一种现象,但一旦不加调理,时间长了就成了失眠症,形成习惯性失眠。长期失眠的危害就大了,不但身体素质下降,还会导致精神焦虑和抑郁。

对于失眠症患者来说,最重要的还是要舒缓压力。除此之外,滋补失眠症患者最好的良方就是银耳莲子粥,用百合、莲子、银耳和红枣煲粥,经常食用,滋补气血的效果还是很明显的。

高温酷暑,远离烧烫伤危害

夏季人们衣着简单,气温高,一些物品易燃易爆,夏天人们穿着较少,肢体暴露比较多,新陈代谢旺盛,很容易受到夏季炎热气温的影响,各种烧烫伤的问题也如同陡升的气温一样增加,是烧伤的高发季节。烧伤后早期处理对病情的控制及治疗的后果有直接的影响,如不能及时正确地处理,往往会加重病情,甚至造成疤痕增生、功能障碍、毁容等严重后果,遗憾终身,所以早期紧急处理一定要科学得当!

紧急处理莫慌乱

烧伤后需立即脱离热源,除去衣物,并及时用冷水浸泡或冲洗,时间在5~30分钟。早期得当的冷水处理,不但能减轻疼痛,还可以减轻水肿,以及余热造成的深部组织损伤。之后用毛巾包裹冰块敷创面,然后用干净布覆盖创面送往医院治疗,以防灰尘等污染创面。因为刚烫伤时,热度还没有渗入内部,深部的组织还没有被烫死,越早冲洗,对组织的损伤就越浅,以后治疗起来也就比较快,不容易落疤。当然如果烧伤面积大、程度深,则不主张冷水处理,应立即送往医院抢救。如果烫伤部位在衣服里面,要及时脱掉衣服,来

不及脱就用剪刀小心剪开,不可自行涂一些药物或食品,如牙膏、酱油、面粉、香油、小苏打等,保持创面清洁完整,用清洁的床单或衬布盖住伤口,立即送往医院作首次处理。

常见烧烫伤如何处置

热液烫伤:发生热液烫伤后,一般采用“冲、脱、泡、盖、送”的处理方式。具体方法:冲:以流动的自来水冲洗或浸泡在冷水中,以达到皮肤快速降温的目的,不可把冰块直接放在伤口上,以免使皮肤组织受伤。

脱:充分泡湿伤口后小心除去衣物,可用剪刀帮忙剪开衣物,并保留有粘黏的部分。有水泡时千万不要弄破。泡:继续浸泡于冷水中至少30分钟,可减轻疼痛。但烧伤面积大或年龄较小的宝宝,则不要浸泡太久,以免体温下降过度造成休克,而延误治疗时机。

盖:用干净床单、布单或纱布覆盖,不要任意涂外用药或偏方,以免伤口感染。

送:即使只是受到轻微的烫伤,最好到设置有整形外科的医院就诊。

化学性灼伤:无论酸碱性如何,受伤后

立刻用流动的自来水冲洗受伤部位,至少60分钟。绝对不要把受伤部位泡在水里,因为化学物质扩散,易造成更严重的伤害。若眼睛被波及,应撑开眼睛并以大量的水来冲洗2小时,之后再送医治疗。

接触性烫伤:受伤深度与温度及接触的时间均有关系。温度低但接触的时间久,也会造成深度伤口。若皮肤为红色或有水泡时,则需经过冲水、泡水的过程,再送医治疗。若皮肤为焦黑或变白如蜡状时,为深度烧伤的征兆,可不经过冲水、泡水的过程,而直接送医治疗。

火焰烧伤:四步急救。停止:身上着火时,可用棉被或大布单包住,此时切勿奔跑,以免助长火势。倒下:双手掩住脸部就地卧倒。滚动:卧倒后滚动或只以大块布巾包住灭火。冷却:等火熄灭后,再依热液处理方法处理。

电灼伤:急救前要先切断电源或用绝缘体将电线移开。当失去知觉时,要先检查呼吸、心跳,若停止时,应立即施行人工心肺复苏术,同时尽快到医院治疗。一般而言,电灼伤后受伤程度较深,且伤害多在体内,不可不经过冲水、泡水的过程,而直接送医治疗。若衣服着火烧灼时仍然需以火焰烧伤的方式先处理。(皮肤科供稿)

这些止咳妙招没那么神

孩子反复咳嗽,有的家长可能带着他们四处求医,还有的家长会寻找各种偏方,尝试给孩子用。最近,微信上流传的题为《止咳绝招,不转是你的损失》的止咳偏方,罗列了差不多20种治咳嗽的方法,被家长纷纷转发、收藏。这些止咳偏方真的有用吗?我们挑选其中几条来点评。

流言1:荸荠核桃同食治百日咳

方法:小儿患百日咳,荸荠与核桃一起吃可止咳。荸荠与核桃去皮后,吃一口荸荠,再吃一口核桃,止咳效果很好。每日吃2~3次,每次吃3~4个即可。

点评:荸荠与核桃同食能否治小儿百日咳,疗效还有待求证。百日咳是感染了百日咳杆菌引起急性呼吸道传染病,现在很少见。有些家长觉得孩子咳嗽时间长了,就是百日咳,其实不是。如果持续咳嗽4周以上即为慢性咳嗽,要找出病因。有可能是呼吸道感染还在,或者呼吸道黏膜没有修复好,也可能是体质差造成反复感染。

流言2:蜂蜜梨治咳嗽

方法:把梨顶部切开一个三角口,将梨核挖去,放入适量蜂蜜,再把三角小块盖好。开口向上放入一个碗内,用锅蒸15分钟,取出趁热服用。

点评:很多人一咳嗽就想到吃梨。梨是偏凉食物,有润肺作用,但它是一种食

物而不是药物,润肺的效果十分有限。在配合咳嗽治疗的同时,吃点梨是好的,生吃、煮着吃都可以,但不能把梨当成治疗咳嗽的药物。

流言3:吃生姜止咳

方法:把1块生姜洗净去皮,切成片。咳嗽时吃1片生姜,咳嗽马上就停止了。嗓子痒时再吃1片。一天吃两次,晚上临睡前吃一次,第二天再吃两三次,咳嗽即可痊愈了。

点评:吃生姜和止咳没有关系。

流言4:罗汉果泡水治咳嗽

方法:罗汉果洗干净,把外壳挖破,连皮带瓤一起放在水中,用开水泡。泡出的水呈红褐色,略有甜味。喝完续水,一天喝数次。喝一天后咳嗽大为减轻,两天后便可痊愈。

点评:罗汉果确实有润喉效果,如果是单纯因为咽炎引起的轻微咳嗽,成人喝点可能可以缓解咳嗽,但不建议给患儿喝。一是患儿咳嗽的病因往往比较复杂,单一咽炎引起咳嗽的不多。二是罗汉果水很甜,患儿一旦接受甜味药物后,可能会对口味较苦的药物治疗产生抵触情绪。

特别提示:上述偏方不清热、不化痰,从理论上说并不可取。在没有去医院诊治的基础上盲目使用,会延误孩子的病情。(中医科供稿)

高血压的标准是多少?

市民赵先生:我今年29岁,身体偏胖,1.77米的个体重却有180多斤。前段时间体检时,测量的血压是低压80,高压126。家人说我高压比正常血压高出6个数值,很危险。我家没有高血压的家族史,我这血压正常吗?

高血压是发病率相当高的一种慢性病,它对人体的健康威胁非常大。由于大多数高血压病人早期多无症状,悄无声息,故高血压被医学家形象地称为“无声杀手”。高血压指的是静息状态下动脉收缩压或舒张压增高,它是一种以动脉压升高为特征,可能伴有心脑血管和肾脏等器官功能性改变的疾病。

很多高血压病人控制率很低,是因为高血压患者的血压容易发生波动,时高时低,这主要是由于患者对高血压的重视程度不高。血压高了才慌忙吃药和注意饮食,血压刚降又开始放松要求,这很容易加重病情。

患者的身体偏胖,确实有血压增高的危险,但患者没有家族史,患上高血压的可能性又有所降低。从患者的数据来看,高压126是很正常的,因为血压本身就处于起伏的状态,情绪等都可能对其产生影响。对于如何判断是否是高血压,目前国际和国内的标准为收缩压高压在140和140以上,低压90和90以上。(心血管科供稿)

近视手术后注意什么?

市民陈女士:因为高度近视,不久前我刚做过激光治疗近视的手术。虽然视力已恢复,但我很担心视网膜会脱落。近视手术后有什么要注意的吗?

一般来说,造成视网膜脱落的主要原因有高度近视、外伤及继发性糖尿病等慢性病。做过手术后,视网膜并不会无故脱落。但需要注意的是,近视手术毕竟是手术,对眼睛肯定是有伤害的。因此手术后一定要注意健康用眼。

首先,手术后一般三个月眼睛才能趋于稳定。术后的三个月内,不要用眼过

度,不要抱着平板或手机玩个没完,因为这个时候眼睛很容易受伤。其次近视手术后,眼睛相对会脆弱一些,尽量避免剧烈运动,毕竟外伤也是导致视网膜脱落的一个重要原因。

准备给孩子做近视手术的家长,一定要全面考虑。近视手术之后的效果是有分别的,这一方面要求家长要给孩子找技术过硬的医院和专家,更重要的是要求孩子用眼的时候一定要注意卫生。(眼科供稿)

预防儿童烧烫伤需重视

夏季烧烫伤的发病率明显增高,儿童的烫伤患者尤为增高,约占总数的50%以上。多年来我一直呼吁社会和家庭要重点关注和预防儿童烧伤。在几个月到3岁的阶段,宝宝刚学会爬行及走路,活动能力大增,好奇心强,却不懂保护自己,是最容易发生意外的时期。即使是在家里,只要父母稍不注意,孩子都有遇到危险的可能。烫伤就是其中一种居家常见的损伤。尽管常见,严重的烫伤却会给患儿留下可怕的后果。最直接的就是留下疤痕,如果在面部,就会毁容;如果在四肢或者关节,就手指不能伸直,脚不能行走,肘肘等关节不能伸直等。还有一个后患是,在留下烫伤疤痕的地方是没有毛孔的,不会出汗,孩子常常会觉得创面愈合后的皮肤很热。烫伤不仅给孩子生理上造成后果,还会影响孩子的心理,造成孩子终身的身心障碍。下面和大家分享一下多年来临床工作后总结的心得,希望能帮助各位家长排除隐患。

1、给宝宝洗澡、洗脸、洗脚时,一定要先放冷水,再倒热水调节到适温。反之,先倒热水,再转身去取冷水时,宝宝会以为洗澡水放好了,马上进入盆中,造成烫伤。2、热水瓶、电饭锅、热茶杯等不要放在宝宝能够直接或间接触及之处,有的父母以为不放在孩子直接能触及之处就安全了,其实不对。如果放置热容器的台面上有台布,宝宝蹒跚行走时,喜欢拉扯台布,结果热水自头顶泼下,造成烫伤。3、不要让宝宝独自面对热液(热汤、热粥、热奶、热洗衣粉液等),因为宝宝对周围事物很感兴趣,但手脚尚不灵活,容易碰翻热液,引起烫伤。4、反复告诫宝宝发生烫伤的原因及后果,以唤起宝宝的安全意识。教育宝宝不要玩火(火柴、煤气等),告诉他发生火灾时的正确自救方法。5、吃火锅时,如果用酒精做燃料,注意在火焰全部熄灭后,才能添加酒精,否则易发生烫伤;对于电火锅,要防止孩子玩耍时绊倒在电线上,拉动火锅,造成烫伤。不要让宝宝自己去火锅里夹食,控制宝宝与火锅的距离。切不可边吸烟边照看宝宝,因为一不小心,烟头会烫伤宝宝。(儿科供稿)