

健康快车 本版编辑:任晓雯 联系电话:13949382859 Email:ny\_rxxw@01ny.cn

顶美补发织发 顶美补发 无脱发 5-20元/cm² 配发不痛! 白发不取! 假发不取! 电话: 63230218 13625180003 地址: 南阳市中州东路大统百货东20米路北二楼

玉兰红礼茶 南阳宾馆、金凯悦、梅溪宾馆、豫苑宾馆、王府饭店、在水一方、多多礼品等均有售 厂家直销批发团购 火爆招商进行中 团购品鉴:4006687739 18637702077



编辑手记

秋补确实很重要,但是,进补也要注意分寸,不然会适得其反,伤害身体。 邻居小王长期脑力劳动,听说大枣能补气,便把大枣视为珍宝。每天食用大枣数颗,结果,时间不长,鼻子经常出血。询问医生才知,鼻子出血,都是大枣惹的祸,停食枣子,果真不流鼻血了。医生介绍说,大枣确实是滋补的好东西,但小王脾胃虚弱,不适合用大枣。 因此说,进补是有规律的。比如,黑芝麻对于生血、润肠、补髓、生发等大有裨益,但是如果每天大量进食,不但起不到生发乌发的作用,反而造成头发脱落。再比如,现在正是板栗上市的大好季节,板栗强腰固肾,增补脾胃,但脾胃虚弱者吃多了以后,还会肚子胀气,伤及其他。 任何食物都是一把双刃剑,用好了有益,用坏了伤身。因此,食补一定要控制好量,否则达不到补益效果。

9种貌似卫生的不卫生习惯

生活中有一些习惯,貌似卫生,实际上并不卫生,不仅不能保证身体健康,反而对身体有害。

白纸包食品

许多纸品厂家在生产过程中往往使用漂白剂,而漂白剂在与食品接触后,会发生一系列化学反应,产生一些有害物质,极易对食品造成污染。

卫生纸擦拭餐具、水果

国家质检部门抽查结果表明,许多种类的卫生纸都未经消毒或消毒不彻底,上面含有大量细菌,很容易黏附在擦拭的物体上。只有经过严格消毒处理的高级餐巾纸才符合卫生标准。

饭桌上铺塑料布

餐桌上铺了塑料布,虽然好看,但容易积聚灰尘、细菌等,而且有的塑料布是由有毒的氯乙烯树脂制成的,餐具和食物长期与塑料布接触,会沾染有害物质,从而引发许多不必要的疾病,影响健康。

用纱罩罩食物防蝇

用纱罩罩在食物上,苍蝇虽然不会直接落到食物上,但会停留在纱罩上面,仍会留下带有病菌的虫卵,这些虫卵极易从纱罩中落下而污染食物。

用酒消毒碗筷

一些人常用白酒来擦拭碗筷,以为这样可以达到消毒的目的。殊不知,医学上用于消毒的酒精浓度为75%,而一般白酒的酒精含量在56%以下。所以,用白酒擦拭碗筷根本达不到消毒的目的。

用抹布擦桌子

使用一周后的全新抹布,滋生细菌的数量之多会让你大吃一惊。因此,用抹布擦桌子,应当先将抹布洗净再用,抹布每隔三四天应该用水煮沸消毒一下。

把水果烂的部分剥掉再吃

有些人吃水果时,碰到水果烂了一部分,就把烂掉的部分剥掉再吃,以为这样就卫生了。实际上,即使把

水果烂掉的部分削去,剩余的部分也已通过果汁传入了细菌的代谢物,甚至还有微生物开始繁殖,其中的霉菌可导致人体细胞突变而致癌。因此,尽管水果只烂了一部分,也还是扔掉为好。

起床就叠被子

人每天都要排出大量的汗液,睡觉时也不例外。起床后就把被子叠起来,汗液留在被子里,时间一长,不仅有汗臭味,影响睡眠的舒适度,也给病原体创造了生存环境,对身体不利。正确的方法是,起床以后先把被子翻过来,摊晾10分钟再叠起来,最好每周晾晒一次。

长期使用同一种药物牙膏

药物牙膏对某些细菌有一定的抑制作用。但是,如果长期使用同一种药物牙膏,会使口腔中的细菌慢慢地适应,产生耐药性。因此,牙膏也应定期更换。



本期关注

九九重阳节 浓浓敬老情 市第三人民医院举办“关爱老人健康”特别行动

本报讯(记者任晓雯 通讯员苏多金)重阳节是中华民族敬老、爱老的传统节日,南阳市第三人民医院作为南阳市老年病医院,重阳节期间,该院举办“关爱老人健康”特别行动。

该活动包括四项内容:一是举办健康专题知识讲座,设立专家咨询台,接受老年朋友咨询。二、免费为辖区内60岁以上老年人发放健康体检卡一张(价值100元),同时免费建立个人健康档案。三是百岁以上老

人不论城乡、不限地区,活动期间到院者可获纪念品一份,价值200元体检卡一张。 四是活动期间来院就诊的老年患者还可享受免挂号费等活动。该活动开展时间为:2012年10月23日—24日。

黄蜂蜇人厉害 千万莫捅蜂窝

本报讯(记者任晓雯 通讯员祖丽华)一老人因围观捅蜂窝致严重损伤,近日,在南阳市中医院急诊科获救。 这位老人姓孙,64岁,10月2日下午在围观别人捅蜂窝时被野蜂群蜇伤,全身蜇伤部位多达200余处,并很快出现神志不清、休克,被家人就近送往西峡豫西协和医院进行救治,因病情危重,又转诊到市中医院急诊

科。患者来院时已发病约5小时,全身红肿,神志不清,休克,少尿,呼吸困难。急救送医检验结果提示患者出现多脏器功能衰竭。值班医护人员立即展开抢救,目前患者已转危为安,神志清楚,各项检验指标趋好,近期即可出院。

该院副院长尹德胤提醒说,蜂蜇伤特别是野蜂蜇伤死亡率极高,野蜂毒中含有蜂毒肽、神经毒素、组胺等,短时间内致人出现过敏性休克、溶血、多脏器功能衰竭等,直至呼吸心跳骤停。在此提醒广大市民,因野蜂具有很强的攻击性,千万莫捅蜂窝或观看。万一受到野蜂群攻击,一定不要慌乱,要就地躺下,保护头部及身体裸露部位,蜇伤处用食醋清洗后立即前往医院就诊。

怎样提高不典型肺结核的诊断正确率

南阳市结核病防治所主任医师 赵一红

不典型肺结核的临床症状和肺部X线征象有时与其他肺部疾病很相似,往往导致误诊、漏诊和误诊。为尽可能避免发生误诊、漏诊与误诊,提出以下诊断意见。 1.重视症状,发现有下述症状之一者,应疑有结核病的可能。①长期低热;②盗汗、乏力、精神不振、体重减轻;③咳嗽持续2周以上;④反复

- 6.血清抗结核抗体检查。 7.纤维支气管镜检查。 8.肺穿刺活检。 9.诊断性抗痨治疗。临床上高度怀疑结核病,可给予诊断性抗痨治疗。一般的肺结核,即便是重症、耐药病例,在抗痨治疗后其症状及病变在2~4周内均有不同程度的改善,若在抗痨过程中症状持续存在,应考虑是否为非结核或结核合并其他疾病的可能,应进一步检查以明确诊断。 若按以上诊断方法综合并加以分析、推敲,研究,定会提高不典型肺结核的诊断正确率,减少误诊、漏诊与误诊。

混着吃油降血压

稻米油和芝麻油4比1

许多人都为买什么油发愁。其实,把油混着吃更健康。近日,美国“消费者报道”网站刊登一项研究发现,将芝麻油(香油)和稻米油混着吃有助于中轻度高血压患者降低血压。 一大学的心脏病学专家让一群患有高血压的成年人,在日常饮食(包括炒菜和凉拌菜)中加入约1.25盎司(约35克)的混合油(其比例约为80%的精炼米糠油和20%的非精炼芝

麻油)。两个月后,他们的血压水平都明显下降,其效果几乎等同于单独服用标准的钙通道阻滞剂类抗高血压药物;如果病人在食用这种混合油的同时又服用此类抗高血压药物,他们血压下降的水平比只服用药物的病人多出了两倍多。另外,研究者还发现,这种混合油能降低血液中的“坏胆固醇”含量,增加“好胆固醇”含量,而只吃药的病人在胆固醇水平方

面并没有改善。 学者在美国心脏病协会会议上宣读了这项研究成果。研究人员认为这种混合油的抗高血压功效在于它所含有的抗氧化剂:芝麻油中含有芝麻素、芝麻酚、芝麻醇、米糠油中含有谷维素。此外,这两种植物油都含有不饱和脂肪酸,有益心脏健康。(据生命时报)

稻谷胚芽食用油 南阳总代理 风帆小区 金玛特、大统百货、宜居生活广场、康康源各店、隆泰大药房各店、美联超市各店 稻谷胚芽油由国家粮食储备局西安油脂研究院研制湖北宜昌生产 13569254070 63537783

急性扭伤后冷敷还是热敷

除了冷敷,受伤初期还要做到三点:首先要让伤处休息不要活动;第二要将伤处适当地包扎起来,这样可以减少肿胀;第三要把受伤的部位适当抬高,应比心脏部位稍高些,以减少局部血流。

冷敷

冷敷可使毛细血管收缩,减轻局部充血,同时,冷敷可抑制神经末梢的感觉,使局部神经传导速度暂时减慢,降低感觉敏感性,达到止痛效果,冷敷还可以降温退热。现代医学认为,在没有特殊前提的前提下,受伤(挫伤、扭伤、碰伤、韧带撕裂伤、肌肉和软组织伤等)以后,在48小时之内应当用冷敷。

冷敷的方法:一般在受伤后两天,可用小毛巾在冷水或冰水中浸湿,拧成半干,敷于局部,持续15~20分钟。每天3~5次。也可用冰袋裹上毛巾敷于局部。如果受伤的是手或脚,也可以直接泡在冰水里,但每次不要超过15分钟。冷敷的时候应该控制温度,当心造成冻伤。

急性扭伤不能热敷

如果扭伤后立即热敷,会使局部的血液循环加快,组织间那些断裂或不完全断裂的毛细血管遇热后便会扩张,出血自然就会更多,由血管渗透到组织间隙的体液也会更多,因而受伤肢体的局部更加肿胀。 如果组织间的血肿渗透到皮下,就会出现大片的皮下淤血斑。小李扭伤后就是因为采取了错误的热敷疗法才使病情加重的。

相关链接:

笔者在部队从医期间,发现战士们在施工、军训中,软组织损伤(膝、踝关节)的情况比较多见。本方是根据中医药理论,栀子凉血止痛,红花、桃仁活血通脉、祛瘀止痛,土元破血化瘀消肿的原则,组方外敷收到良好效果。 方药:栀子10g,红花6g,桃仁6g,土元4g,生鸡蛋1个。 配制:将以上4味中药研末放入

碗中,然后把鸡蛋打碎取蛋清入碗内,将药调成糊状备用。

治疗方法:根据损伤部位的大小,以0.2cm的厚度敷上然后用纱布包扎好即可。每天换药一次,轻者一次即可。重者最多不超过三次。

特点:此疗法止痛消肿快,疗程短,效果好,花钱少,方法简便易行,尤其适用于社区基层和农村医疗单位。

注意:1.损伤部位皮肤破损有感染者,不宜使用;2.新扭伤的患者,用药前应冷敷10~20分钟后再用药;3.扭伤超过48小时的患者,用药前可用温水泡洗10~15分钟,然后将局部擦干;4.用药后的皮肤可出现紫红色,这是中药栀子色素所致,不需处理。本人在部队期间,用此疗法治疗军、地软组织损伤患者200多人,均收到良好效果。(博恩 摘自《当代健康报》)

临床体会



医生信箱 咨询电话:60182988

山萸肉车前草方治肾结石

我妻子今年59岁,十年前患上了肾结石,曾去南阳一家医院碎石科震了一次。时隔一年腰又疼了,去镇平一家医院检查,肾又长了结石,又震了一次,医师交待一个月后再来复查。一个月后复查的结论是:碎石沉在肾的死角里,再震也不会出来。主治医师也无可奈何地摇了摇头,只好开了几百元的药回家吃,只好把碎石排出来。

会,我得到一个老中医的偏方,说山萸肉和车前草方能治肾结石。于是从山萸树上摘下果实晒干,又从湿地上刨来车前草,洗净晒干熬药。每天饭前一碗,坚持每天一副。一个月过去了,腰也不疼了,又去医院检查,肾里沉在死角的碎石不见了。这时儿子也患了肾结石,按此偏方治疗了一个月以后也好了。

这个偏方是:山萸肉(干果)3两,车前草20克,清水适量。把两样药放在清水里煮,大火煮沸后,小火继续煮50分钟药。熬好后服用。(镇平县高丘镇菊花场村吴龙显)

我妻满怀希望地盼着吃完了药把石头排出来。谁知吃完药不久腰又疼起来。我们清楚了一次,肾里的石头在作怪,但毫无办法,只好继续吃药。在一个偶然的机

患上腱鞘炎试试这个方

10多年前,我爱人右手腕患上腱鞘炎,我的一位老师给了我一个偏方,给爱人用后,效果非常好。街坊邻居患此病,用此方也都痊愈了。 具体方法是:木耳50克,当归、半夏各15克,桂皮、佛手、川

牛膝、木瓜各10克,桂枝7.5克。将诸药混合,研为细末,分成12包,每天1次,每次1包,温开水送服。发于手者,晚饭后服;发于足者,晚饭后服。注:服药期间忌食猪肉。(宁云桥)

温馨提示

偏方是有智慧的,但是,偏方是需要验证的,疗效可能因人而异,在我身上有效,或许是碰对了,在你身上或许就不灵验。所以,使用本版刊登的偏方需要在医师指导下进行,让偏方能更加客观、更加准确地为病人服务。

本期奖品由南阳市张仲景医院(医圣祠西隔墙)提供。本期作者可持身份证到院办公室领取奖品。 本期偏方指导医师:副主任中医师常晓 电话:13193673026 来稿请寄:南阳日报社健康工作室。 电子邮箱:nyrenxiaowen@163.com

揭秘中国游泳队奥运奇迹的背后



好作用,而且有助于运动员充分发挥训练效果和竞技能力。

“游泳项目体能消耗大,环西复合氨基酸是游泳运动员离不开的营养补充剂。”国家游泳队相关负责人如是说。 环西氨基酸作为奇迹创造的利器,在众多营养品中脱颖而出,成为国家游泳队指定专用产品,与其顶尖的科研技术是分不开的。

蚕蛹提取:蚕蛹被当做补品来用,在我国已有1400年的历史。现在“环西”的科研人员,利用生物酶解技术在蚕蛹中提取出了复合氨基酸,这一重大突破被国家授予发明专利,并获得了2010年11月国家知识产权局第十二项国家发明专利优秀奖。

环西氨基酸口服液 中国国家游泳队专用产品

2012年伦敦奥运会上中国国家游泳队赢得5金2银3铜共10枚奖牌,这一传奇突破的背后,是什么助其神功?

众所周知,运动员的运动能力不仅取决于科学训练,优秀的身体素质和心理素质,更取决于良好的健康状态和科学的营养。营养补充是运动训练的物质基础,有利于代谢过程的顺利进行和器官功能的调节,对运动员功能状态、体力适应、运动后的恢复和伤病防治都具有良

环西氨基酸口服液,百姓可以放心食用。各大医院、药店均有销售。 健康咨询热线:18603778708