

连日来的高温酷暑,给人们的生活和工作带来了许多烦扰和不便。此外,小满刚过,雨水逐渐增多,厌食、失眠、烦躁、容易中暑等问题纷纷袭来,许多读者都希望知道一些防暑避暑的生活小常识,平安且舒适地度过夏季。那么,该如何预防夏季中常出现的身体上的问题?该怎样调节身心才能健康度夏呢?

■ 本报记者 黄媛艳

夏季防暑更要护阳

夏季是一年里阳气最盛的季节,是人体新陈代谢旺盛的时期。三亚市中医院康复医学副主任医师、中医博士李长君说,不少人喜欢一直开着空调、或者风扇直吹身体等做法都是不妥的。夏季养生的基本原则为,盛夏防暑邪、长夏防湿邪,防止因避暑而过分贪凉,从而伤害了体内的阳气。

对于长期处于高温下的人们,容易发生体温调节机制紊乱而引起中暑,尤其是体质较弱的老年人和儿童。“中暑了如果不及时处理,容易导致中枢神经系统机能紊乱,如意识混浊、狂躁不安、昏迷等症状。”李长君表示,一旦发生中暑,应将病人抬到阴凉通风的地方,躺下休息,给病人解开衣扣,用冷毛巾敷在病人的头上和颈部,然后送往附近的医院治疗。

每天上午8时——下午5时,气温较高,人们最好不要外出活动;保持皮肤清洁、不用冷水冲洗皮肤等方式,保证汗腺功能正常,确保人体有效调节体温;适当饮用一些清凉饮料或消暑食物减少中暑。

高血压及心脏病患者夏季服药也有讲究

除了预防中暑,夏天对于高血压和心脏病患者而言,也是一道必需注意的“坎”。“夏天温度高,人体周身血管舒张,外周血管阻力降低,血流加快,加上夏季人体又容易出汗,排钠多、肾脏负担

夏季防热祛湿

3 招简单易行

常开窗通风 预防皮肤病

夏季气温升高,各种小昆虫复苏,是丘疹性荨麻疹即虫咬皮炎的高发期。家里要经常开窗通风,服装被褥经常洗晒,以防螨虫等诱发皮肤病。

小满刚过,雨水逐渐增多,脚气、湿疹等皮肤病也到了高发期。除了室内通风,保持干燥,要特别注意衣物材质的选择,尽量穿全棉的袜子和衣服。家中有地毯的,要进行消毒清洁和晾晒。

一旦出现湿疹、脚气等皮肤病,可使用抗真菌菌或祛风、除湿、止痒的中药涂抹浸泡,尽量不吃刺激辛辣食物,以免加重病情。

注重调适心情 洗澡水温 35℃左右

气候湿热,容易让人烦躁不安,此时要调适心情,注意保持心情舒畅,可多参与一些户外活动如下棋、书法、钓鱼等怡养性情,也可在清晨参加体育锻炼,以散步、慢跑、打太极拳等为宜,不宜做过于剧烈的运动。

勤洗澡,但水温不要太高。水温高会使皮肤受到刺激,保护性的皮脂被洗掉,皮肤更干燥。洗澡时把水温调到 35℃左右,与体温接近最好。洗完澡一定要擦干,尤其是皱褶部位。

饮食要清淡 多喝白开水

夏季人们出现心烦、大便干燥、口腔溃疡、小便黄,甚至耳闷、重音等,都是内热的症状。饮食宜以清爽清淡的素食为主,多吃新鲜的蔬菜水果,常吃具有清利湿热、养阴作用的食物,如赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、黄瓜、黄花菜、黑木耳、西红柿、西瓜、山药、鲫鱼、草鱼、鸭肉等,忌吃生湿助湿的食物,多喝白开水。

(据中国中医药报)

慎选护肤品 当心护肤变毁肤

没有标注成分的护肤品切忌购买

■ 本报记者 原中倩

海口市民刘女士平日里很注重护肤,不久前她购买了一瓶某品牌的亮肤霜。据该商品广告称,这种亮肤霜使用后,皮肤色斑将减退,皮肤将变得有光泽和白嫩。不料刘女士使用不到两周时间,面部皮肤不仅没有明显好转,反倒变得红肿,发痒,有明显的刺痛感、针刺感,白天日晒后更加明显。刘女士只好到医院就诊。医院皮肤科专家经过诊断认为她属于化妆品型的皮肤过敏,原因很有可能和她使用的亮肤霜有关系。专家提醒大家,选择护肤品须谨慎,否则很可能护肤变毁肤。

小心“有毒”面霜

据海南省皮肤病医院的专家介绍,现在市场上的不少面霜可能含有不同程度的汞等重金属成分,据调查报告显示,含汞面霜的功效通常集中于“亮肤”和“抗皱”,而一些消费者因所用化妆品含有此类成分而患病,重症汞中毒病例已报告数起。据介绍,汞中毒的症状通常包括震颤、记忆减退、易怒、视觉和听觉变化等。近年来不少知名度颇高的品牌口红都检出铅含量,长期使用含铅口红对人体健康也十分有害。另外需要注意的



是,一些基于矿物研制的化妆品通常以粉末形式存在,诸如云母等成分分子非常微小,能够漂浮到空气中并吸入肺部,频繁施用此类化妆品可能损伤肺部。专家提示消费者,购买面霜前一定要仔细阅读产品成分,如果没有标注成分,切忌购买。另外,尽量购买成分为天然植物成份的护肤品。

藏匿在睫毛膏中的细菌

睫毛膏是重视眼部妆容的女士必备的化妆品。不过,如果睫毛膏保存期限过长,可能滋生细菌。据专家介绍,眼部细菌可通过睫毛膏的毛刷进入膏体。研究发现,在33%的

接受检测的睫毛膏中发现了微生物。藏匿于睫毛膏中的细菌大多并非无害细菌,而是葡萄球菌、链球菌甚至真菌。

海南省美容整形医院的专家提醒,尽量不要使用过期或者开封时间过长的睫毛膏,另外应把睫毛膏放在远离热源的地方,以免加速变质。另外眼睛有炎症时,切忌使用睫毛膏以免恶化炎症。

专家提醒大家,护肤品和化妆品开封时间过长,容易滋生细菌。因此,不管是多么昂贵的护肤品和化妆品,一旦过了保质期,或者明显氧化变质变色,必须丢弃,如果勉强使用,抹在脸上很可能是给自己安了皮肤的定时炸弹,极易过敏或产生炎症。

牙齿修复:种植牙 PK 传统烤瓷桥

肖楚楚是一家高档俱乐部的主管,前不久痛失了下牙左侧的第三颗。不笑的时候谁也看不出来她缺牙,一笑就很明显的看到一个黑洞,令她很尴尬。作为一名职场白领,微笑是必不可少的,也是至关重要的。所以肖女士决定要做牙齿修复。去了几家医院,有建议她做烤瓷桥修复的,有建议她做种植牙修复的,楚楚拿不定主意,就来到了海南拜尔口腔医院。该院院长羊强告诉她,目前牙齿修复有多种方式,比如传统烤瓷桥、种植牙等。传统的固定桥修复,常用于缺牙两侧有基牙且缺牙数量较少的情况。这种修复的优点是义齿直接粘固在基牙上,患者几乎感觉不到义齿的存在,比较舒适,费用适中。缺点是须要将两边的基牙磨除较多,才能留出容纳义齿的空间,容易伤害到基牙的神经,对牙体组织的损失会比较大。如果牙列末端有缺牙,一般不适合做固定桥修复。而目前较为先进的修复牙齿方

式——种植义齿,是在牙槽骨中种入钛金属种植体作为人工牙根,再在种植体上做牙冠。优点是无需要临近基牙支撑,哪里有缺牙就在那里种植,对邻牙影响很小。羊强说,微创手术无痛苦,细心呵护和定期复查会大大延长使用寿命,有记载存活最长的种植牙已经40多年了。另外,这种方式还有以下优点:能够修复无法用固定或活动义齿修复的病例;防止缺牙后牙槽骨继续萎缩;避免在固定修复时磨损真牙及减轻真牙的负荷;不必使用卡环或基托,达到舒适、美观的修

复效果;可完美地恢复咀嚼功能,如重获真牙。用制作精密的纯钛金属,可被人体组织接受而无反斥反应;螺帽设计,更加稳定,并能分散假牙所承受的咬合力;单颗、多颗、全口都可以种;18岁以上身体及口腔各方面条件适合都可以做口腔种植。除了打麻药手术全程无疼痛,是目前最好的修复缺失牙的方法。不过其缺点就是因其对材料和种植医生的较高要求,使其产生的费用较高。因此建议患者可根据自己的实际情况选择适合自己的牙齿修复方式。

(晓原 赵春荣)

拜尔口腔医院

爱牙热线: 4000-616-333

www.hnbyer.com

地址: 海口市龙昆南路南大桥下(白坡里公交站旁) 拜尔,专注口腔二十年

咨询热线: 0898-66556933 18976677572 预约/客服: 0898-66516168 66556920

特约

夏季游泳、吃冷饮、吹空调有讲究

■ 本报记者 黄媛艳

夏季是人体新陈代谢的旺盛时期,游泳、吃冷饮、吹空调等避暑纳凉方式,在给人们带来阵阵凉意的同时,也容易给身体带来健康隐患。

如何舒适地健康度过夏季,其中的讲究真不少。

游泳时一定要戴泳镜

游泳是最常见的解暑方式之一。解放军第425医院副院长李泽提醒,夏季是红眼病的多发季节,泳池是该病传播的重点防范地区,人们游泳时尽量选择环境较好的泳池,一定要戴泳镜,不要戴隐形眼镜。如果池水中余氯味道比较重,也不宜下水,过多的余氯会对人体产生危害。

如果游泳时出现眼睛痛涩、口中干涩、皮肤不适等情况,有可能是水中余氯超标造成的,这时应该立即用清水轻轻冲洗眼部、口腔或皮肤,如未有好转或有加重趋势,应立即就医。

应避免空腹餐后游泳。患有高血压、心脏病、急性中耳炎的患者及经期妇女,也应避免游泳。游泳时间一般不超过一个半小时至2小时。游泳者上岸后最好在阴凉处休息,用浴巾遮挡皮肤,也可在身体裸露处涂抹防晒霜。

老人和婴幼儿慎吃冷饮

冷饮、冷食喝得过多过快,会冲淡胃液,影响消化并刺激肠道,影响人体

对食物中营养成分的吸收,容易导致肠胃炎,消化功能减退。人们在剧烈运动后,大量饮用冷饮,容易出现腹痛、腹泻或咽部疼痛、发音嘶哑、咳嗽以及其它病症。

海南省农垦三亚医院消化科主任周亚利认为,老人和婴幼儿胃肠道脆弱,忌食冷饮。幼儿的胃肠道还很脆弱,黏膜血管及有关器官对冷饮的刺激尚不适应,多食冷饮会引起腹泻、腹痛、发烧、呕吐等症状,甚至诱发急性胃肠炎。老年人消化道功能已明显减退,对冷饮的耐受力也大大降低,如吃了过多冷饮,容易引起胃肠道消化功能紊乱。

空调少吹谨防“空调病”

在空调房和炎热的室外进出频繁,忽冷忽热,易造成体内平衡调节系统功能紊乱,患上“空调病”,出现感冒、咳嗽、发烧、精神不振等症状。海南省农垦三亚医院儿科医生陈泽燕说,由于许多开着空调的房间通风不足,空调内的微粒、微生物以及代谢产物在空气中漂游,对于体质较差的孩子和老人而言,容易诱发慢性支气管炎、肺炎、哮喘、过敏性鼻炎等。

她建议,空调房要保证每天通风2—4次,定期对空调进行专业清洁。26℃—28℃较合适,室内外温差不宜过大。在空调房里要勤喝开水,老人和孩子可经常用金银花、菊花等煮水当茶饮。

在办公区域或居室周围,科学合理地种植爬山虎、葡萄、牵牛花、紫藤等攀绿植物,可以有效地起到降温的效果。

围产医学专家将聚椰城研讨

海南第三届围产医学研讨会暨“妇幼健康服务年”24日启动,征集高危妊娠及高危新生儿

本报讯 2014年是“妇幼健康服务年”,5月24日—25日,为探讨围产保健知识,海南现代妇婴医院联合省卫生厅主办海南第三届围产医学研讨会暨“妇幼健康服务年”启动。

“我在怀孕期间,定期按照医生的要求做着各种检查,但说真的我对什么是围产医学并不太清楚。”32岁孕妈妈小晴说。

围产医学是指在怀孕前、怀孕期、产时、产褥期(哺乳)、新生儿期对孕妇和胎婴儿采取监护、预防和治疗等开展的一系列保健措施。据悉,自1988年中华医学会围产医学会成立以来,经过20多年的发展,围产医学保健在妊娠糖尿病的诊治、妊娠征、胎儿宫内窘迫、胎儿宫内生长受限、产前诊断规范诊治及早产儿、高危儿、脑瘫儿管理取得突破性进展,对降低母婴死亡做出巨大贡献。

海南现代妇婴医院产科门诊主任严瑞珍介绍,大幅度下降的孕产妇及婴儿死亡率,离不开越来越丰富的围产保健措施,主要是“三级保健”。一是婚前医学检查和孕产保健,如避免近亲结婚生

育和大龄生育、孕产补充叶酸、孕产或孕早期避免接触有害物质、筛查遗传性病等。二是孕期保健。三是新生儿筛查,包括听力筛查等。其中最关键的是孕期保健,即在怀孕早、中、晚期的产检,重点是防流产、防畸胎、防难产“三防”。

值得一提的是,海南是“地贫”和出生缺陷儿高发地区,2013年海南出生缺陷儿969例,平均每天出生2.6例缺陷儿,因此孕期做好排畸筛查、产前诊断很有必要。

据悉,届时北京协和医院妇产科马良坤教授、北京医科大学第三医院新生儿科主任章笑梅教授、深圳市人民医院超声科熊奕教授等权威围产医学专家,将齐聚椰城,期间还将应邀为患者“把脉”。

七招教你安全挑选 饮用桶装水

■ 本报记者 侯赛

水是生命之源。随着人们对健康日益重视,日常饮水也得到了大家的关注。5月18日至24日,是2014年全国饮用水卫生宣传周。都市人该如何安全选购和饮用桶装饮用水呢? 海南省食品药品监督管理局给出7招:

先看桶体外观,认准 QS 标志

首先要观察桶体,一般其透明度高,颜色多为蓝色或白色。外包装左上方标有QS标志,并注明了生产日期、保质期和卫生许可证等。每桶纯净水上都注明保质期为45天。正规的桶装水封口处都会标明生产日期和保质期,一般在没开封的情况下,可以保存二至三个月。不过一经开封,最好在半个月內喝完。

用水慢不妨“大换小”

普通家庭应该根据家人的饮水量,选择适合的桶装水产品,如果在一个星期內喝不完一桶标准(18.9升)的桶装水,可以考虑购买小尺寸的桶装水。

挑选新桶、透明桶

尽量挑选新桶、透明无色桶装的水。旧桶使用时间长,内壁会不光滑,特别是存放矿泉水的桶,内壁容易生产矿物质沉淀,不容易清洗干净,会滋生细菌。和透明无色桶相比,淡蓝色的桶或者淡绿色的桶容易替水质“遮羞”。

旋转桶盖、放倒桶身测密封

检查桶盖是否密封。不妨用手轻轻旋转桶盖,或者将桶身横向平放地面。桶盖如果能够转动,或者桶口有水渗出,则说明桶盖不密封。

不要购买快过期的水

注意产品的生产日期,尽可能饮用近期生产的产品。尽量不要选择保质期快过期的水,通常此时的水质已不太理想。一般在饮水机上的桶装水,饮用期不超过15天,否则,水质容易受到空气中细菌的污染。

冷热水嘴轮流使用

饮水机上通常都有冷热两个水嘴,但有些人不喜欢喝热水,长期冷浴热水嘴。由于两个水嘴是分格存水,所以应定期轮流排水,以免水因久不流动而生变。注意不要将桶装水放在阳光照射的地方。阳光照射的桶装水容易产生藻类,滋生细菌,导致菌落总数超标。

使用消毒设备

每隔一段时间,必须使用多功能消毒机进行消毒,利用产生的高浓度五氟化氧对水体和桶进行全方位高效杀菌消毒,可以最大限度地保障饮水健康。