

夏季要预防“情绪中暑”

高温天气会影响人体下丘脑的情绪调节中枢,从而给人们的心理和情绪带来负面影响,约有 16%的人会在夏季出现“情绪中暑”。因此,预防中暑重要的是要预防“情绪中暑”。

中医认为“夏季属火,易阴虚阳亢,阳亢火气就大”。正常的火是生命动力的来源,当人体受到内火(喜、怒、哀、乐的情绪变化)或外火(风、暑、湿、热等环境变化)侵袭时,就会导致生理机能失调。而高温天气会影响人体下丘脑的情绪调节中枢,从而给人们的心理和情绪带来负面影响。因此,预防“情绪中暑”需要从以下 4 个方面入手:

要“静心”养生
俗话说“心静自然凉。”越是天热,我们越要心静,尽量保持淡泊宁静的心境。不要生闷气,遇到不顺心的事,要学会情绪转移,平静一下心情。

要保证睡眠
睡眠不足,心情会变得急躁。经常作息颠倒或长期熬夜的人,通常情绪也不稳定。因为夜间 11 点至凌晨 1 点是脏腑气血回流的时间,此时,血回流到肝脏准备储存精气(能量),如果不睡,能量无法被贮藏,就会肝盛阴虚,阴阳失和。

要调剂好饮食
日常膳食应尽量减少进食油腻食品,多吃一些清淡的食物,不仅能防暑,还能增进食欲。注意多饮水,以调节体温,改善血液循环,多进食“清火”的食物和饮料,如新鲜蔬菜、水果、绿茶等。

要注意养气
日常生活中,行住坐卧都要保持不急不缓的动作,让呼吸均匀有序,



“气”自然就会转化为足够的能量,身心舒展放松,心自然就平静了。

此外,中暑后还需注意饮食 4 禁忌:

忌大量饮水
中暑的人应该采取少量、多次饮水的方法,每次以不超过 300 毫升为宜。切忌狂饮不止。因为,大量饮水不但会冲淡胃液,进而影响消化功能,还会引起反射性排汗亢进。结果会造成体内的水分和盐分大量流失,严重者可促使热痉挛的发生。

忌大量食用生冷瓜果
中暑的人大多属于脾胃虚弱,如果大量吃进生冷瓜果、寒性食物,会损伤脾胃阳气,使脾胃运动无力,寒湿内滞,

严重者则会出现腹泻、腹痛等症状。

忌吃大量油腻食物
中暑后应该少吃油腻食物,以适应夏季胃肠的消化功能。如果吃了大量的油腻食物会加重胃肠的负担,使大量血液滞留于胃肠道,输送到大脑的血液相对减少,人体就会感到疲惫加重,更容易引起消化不良。

忌单纯进补
人们中暑后,暑气未消,虽有虚症,却不能单纯进补。如果认为身体虚弱急需进补就大错特错了。因为进补过早的话,则会使暑热不易消退,或者是本来已经逐渐消退的暑热再卷土重来,那时就得更得不偿失了。 (新华)

夏季优质睡眠三大禁忌

忌入睡后开风扇

入睡后人体血液循环减慢,抵抗力减弱,整夜开着电风扇吹风睡觉,极易受凉,引起感冒。

忌袒胸露腹睡觉

人体的腹部和胸部皮肤温度几乎固定不变,因此,常有人因胸腹保暖不够,导致受凉发生腹痛、腹泻。所以,无论天气多热,都应在胸部和腹部盖上被子或毯子,以免受凉而生病。

忌用凉水擦席子

有些人误以为,用凉水擦席子可以更凉快些。其实,人体在夏季极易出汗,凉席本身并不干燥,如再用凉水擦洗,更增加了凉席的湿度,成为各类霉菌、细菌的滋生地。正确的办法是,将抹布用温水浸湿后,拧干再擦拭凉席,同时可用电风扇彻底吹干凉席,方可入睡。

(健康)

食品安全风暴吹“热”豆浆机

本报讯“又是塑化剂又是色素的,在外面喝饮料怎么都不安全。”市民小张告诉记者,近来有关食品安全的报道,让她对饮料望而却步,因而决定买个豆浆机,自己榨果汁喝。

夏天本不是豆浆机的销售旺季,但豆浆机销售“热”了起来。昨日,记者走访了市区几家电商场,很多豆浆机都打起了促销牌,价格从 200 元到 500 元不等,“200 元钱的(豆浆机)卖

得最好,昨天一天卖了 10 台。”中州大道某家电商场的售货员告诉记者,即使以前五一搞促销,也没一天卖这么多。

“现在外面的食品这么不安全,也不敢在外面买饮料,就自己榨点果汁喝。”小张平时特别喜欢喝果汁,受别人启发想到自己在家榨果汁喝,特意花 199 元买了一个豆浆机,她告诉记者:“自己榨果汁就是麻烦点,但是解

馋了,喝着也安全。” (宋平)



九阳植物奶牛豆浆机

原磨鲜香 天然好豆浆

咨询电话: 8230822 8239708

名院推荐: 本栏目向市民推荐医疗技术水平高、医院信誉好的医院,欢迎广大群众推荐,愿越来越多符合条件的医院参与这个栏目,让本栏目成为患者寻医购药的好所在,感谢你对本栏目的支持。推荐电话:0394-8166126

专业医学减肥

针灸减肥 埋线减肥

电话:6199197 13592208703

地址:周口市八一大道中段 烧伤医院二楼针灸科

周口市新农合医保定点医院

周口手外科医院

周口市唯一一家以手足外伤、断指(肢)再植、显微外科、创伤骨科为主要业务范围的专科医院。

地址:周口市大庆路北段 电话:8288120

头疼头晕哪里看

周口耳鼻喉医院

主治医师:王银邦

主治:鼻炎、上颌窦炎、中耳炎、咽喉炎(本院已成功治愈患者 10 万余人)

地址:周口市火车站北 300 米路西 电话:0394-8380632

博爱孕育讲堂

主办:周口晚报 周口博爱妇科医院 周口市医疗救助基金会

本期专家:周口博爱妇科医院不孕不育科主任李巧玲

李巧玲:原周口市中医院不孕不育科主任,毕业于河南省中医学院,长期致力于男女不孕不育疾病的诊疗与研究,擅长各种久治不愈的不孕不育疾病。特别是采用中西医结合的方法治疗各种女子输卵管疾病、排卵障碍、抗体异常、多囊卵巢以及男子少精、弱精、精子成分异常等有较丰富及独特诊疗理论与实践。有数篇医学论文发表在省市级刊物上,获得多项科技成果奖。从事不孕不育工作的 40 余年,得到了广大患者的一致好评。

擅长不排卵、习惯性流产、卵巢囊肿、乳腺疾病、输卵管不通、月经不调、妇科肿瘤等女性不孕症,以及少精症、活力低下、精液不液化、阳痿、早泄、前列腺炎、睾丸炎等男性不育症。

备孕时的问题

1. 准备怀孕需要做什么妇科检查?

答:孕前应注意 B 超、宫颈细胞学检查及阴道分泌物检查。其中 B 超主要是了解子宫及附件的健康状况。如有大的子宫肌瘤,应在医生指导下及时治疗,否则可能会影响受孕。宫颈细胞

学检查则是排除宫颈病变的危险,确保孕期安心。此外,一些生殖道感染如霉菌、滴虫等,可以引起宫内感染,容易造成流产、早产等危险,建议先治疗再怀孕。

2. 这个月服用妈富隆调理月经了,影响下个月要孩子吗?

答:妈富隆属于短效避孕药,如果短期服用,不影响下个月要孩子。如果服药时间超过半年以上,要停药 3~6 个月后再要孩子。

3. 我检查 TCT 是重度炎症,白带清洁度三度,请问可以用达克宁栓吗?对下个月怀孕有没有影响?

答:如果是霉菌性阴道炎,可以用达克宁栓,如果没有检查到霉菌感染,可以用保妇康栓,对怀孕没有影响。由于孕期激素水平的改变,治疗时间相对比较长。

4. 附件炎一般有什么好的治疗方案?

答:急性附件炎用抗生素治疗。慢性附件炎中药灌肠,吃一些活血化淤的药物,还可做理疗缓解症状,可以改善腹痛的症状,但是治疗效果不一定理想。如果要怀孕的话,输卵管堵塞的患者要做输卵管通液。

周口市医疗救助基金会

倡导优生优育, 预防不孕不育

孕期的问题

1. 我怀孕 87 天了,怀孕 8 周时做检查显示一切正常,但最近一周,晚上睡觉翻身或者白天起身猛了,左腿酸痛,这是怎么回事?

答:怀孕 3 个月左右出现上述症状可能是增大的子宫压迫闭孔神经引起的,怀孕 4 个月以后症状就会减轻。

2. 怀孕 3 个月后是不是没必要补充叶酸了?

答:服用叶酸主要是预防胎儿神经管畸形,通常胎儿神经管发育一般在怀孕 50 多天已经完成,因此怀孕 3 个月后补充叶酸对预防胎儿神经管畸形已经没有什么太大的作用了。

3. 我怀孕 26 周,最近早上起床时小腿抽筋,时间很短,请问这是怎么回事?需要补什么?

答:可能是缺钙引起的,需要补充钙剂,每天要补充 600 毫克钙。

4. 怀孕 38 周剖宫产算不算早产?

答:怀孕 38 周生产不算早产。怀孕 37 周以后生下的孩子都属于足月儿,但建议剖宫产要选在怀孕 39 周至 40 周之间。

5. 胎停育后已经来过两次月经了,时间都很准,就是我的腰痛得厉害,这是怎么回事?

答:建议你到医院做妇科和 B 超检查,看看有没有妇科炎症、子宫是不是后位等。

6. 孕妇吃水果有什么禁忌?

答:对于夏季孕妇来讲,西瓜的水分含量很高,维生素含量也不错,是夏天水果很好的选择,而且它是夏天应季的水果。从中医角度来讲,桃比较温性平和,也是不错的选择。榴莲、荔枝要少吃。

7. 吃苦瓜会不会流产?

答:苦瓜比较寒,从中医角度来讲,怀孕期间不要吃特别热也不要吃特别寒的食物,夏季适当少吃一点是可以的。

8. 孕妇吃肉有什么禁忌?

答:驴肉可以吃,兔肉也可以吃。但如果你平时根本没吃过,不要在这个时候非要尝试,引起过敏的话,反而得不偿失了。但是,平时你经常吃驴肉、兔肉的,那就没关系。烹调时,尽量避免烧烤等不利的方式。肉类的不同品种可以经常调配着吃。



Baidu 百度

周口博爱妇科医院

搜索

健康热线: 0394-8366555 QQ: 133120114

院址:周口市黄河路中段路南 网址: www.8366555.com

乘车路线: 乘3、4路车到黄河路口下车往东100米: 1、7、10、13路车到博爱妇科医院门口下车即到。