



三夏防暑邪湿邪要运动

小满已过，气候逐渐走向高温、高湿、多雨，在养身保健上要防暑邪。长夏还应防湿邪，同时要注意保护人体阳气，三夏皆应遵循“春夏养阳”的法则。

孟夏：包括立夏、小满两节气

立夏运动养生，可选拍打健身法，此法简便易行，最好在早餐之前进行。如拍打四肢：取坐位或站位，把左手臂向前平举，将右手掌拍打左肩部、手臂、肘部，然后左手掌拍打右肩部、手臂及肘部，用两手掌拍打两大腿内外侧、膝关节、小腿内外侧，重点要拍打小腿足三里穴位。可使肌肉筋骨的气血流通，防治风湿痹痛。

小满宜跳交谊舞，跳舞不仅可展示优美舞姿，使心情愉悦，而且是有氧运动，利于健康。以早上八九时或傍晚五六时饭后为宜，这时空气湿度适宜。跳舞时血流速度加快，心脏负荷增大，耗氧量增加，新鲜空气对健身的效果十分重要。

仲夏：包括芒种、夏至两节气

芒种宜练气功。八段锦是古代传统功法之

一，锻炼时躯体四肢的运动与调心、调息相结合，具有运动简便易行、效果显著的特点，因为练八段锦和打太极拳等轻柔运动，不会多汗，讲求心静，有降温功效。夏至游泳既可消暑，又能改善肺功能，增强心肌收缩力，缓解疲劳，安神助眠。

季夏：包括小暑、大暑两节气

小暑做脑操可使大脑清醒，宁心安神。钓鱼有益于身心健康，之所以钓鱼养心养性，是因垂钓需脑、手、眼配合，静、意、动相助而成的。对于中老年人，大暑做背部保健操可锻炼背部肌肉，增加身体的柔韧性和灵活性。

(鸿图)

用花露水注意避开误区

夏季来临，又到了花露水一显身手的时候。花露水除了能祛痱止痒、提神醒脑、防蚊虫叮咬，还具有一定的除菌、杀菌作用。居家常备一瓶花露水，可使生活多一份舒适与温馨。但如果花露水使用不当会危害身体健康，使用时应注意避开几个误区。

第一，不要过多使用花露水。为了避免蚊虫叮咬，经常倒很多花露水涂抹在全身各个部位。但这样做，有的人会出现身体发痒、冒冷汗的症状，所以抹花露水要适量，避免身体出现不良反应。

第二，别把花露水当药来用。其实有这种

误区的人很多。有些人出现皮炎等皮肤病症状，就会用擦花露水的方式以期待改善症状，但需要明确的是：花露水只是一种驱蚊生活用品，有适当祛痱止痒的效果，但是花露水不是药，不能治疗疾病。因此，如果皮肤出现不适，不要期待于花露水，而应该及时就医。

第三，不是人人都可以用花露水。虽说都是花露水。但是品牌不同，中间的学问可是不一样！尤其是驱避剂的含量就很不一样，国家标准规定花露水中驱蚊原药不能超过5%，因为超过了可对人体有伤害了。尤其是皮肤娇嫩、抵抗力低的婴幼儿。在给孩子用花露水的

时候，一定要记得稀释4~5倍。

第四，用完花露水别马上往火边靠。花露水属易燃品，涂抹完之后不要马上做饭、抽烟等。花露水的酒精浓度达70%~75%，且燃点低，一般24℃就能燃烧。

(齐鲁)



周口市中心医院成功开展首例冠脉搭桥合并瓣膜置换术

本报讯 5月17日，周口市中心医院心胸外科成功为一名心脏病患者实施了冠脉搭桥和二尖瓣置换联合手术，为周口市市级医院开展的首例此类手术，标志着周口市心胸外科的治疗水平有了较大的提升。

该患者为68岁的胡某，间断心悸、胸闷5个月，伴腹胀3个月，症状加重而入院。住院后经心脏彩超、冠脉造影等检查，确诊为：冠心病合二尖瓣重度狭窄及关闭不全，需限期手术治疗。由于手术需要同时进行冠脉搭桥及瓣膜置换，手术相对复杂，手术难度极大，省内此类手术开展不多，在周口市市级医院从未做过，可以借鉴的经验较少。该科主任金辉接诊后，会同副主任医师吴留广及医务科长毛国璋，详细研究了患者的病情和术前

检查资料，制订出同期进行冠脉搭桥和二尖瓣置换及三尖瓣成形的手术方案，并针对术中术后可能出现的意外及并发症准备了多套应急预案。

在该院麻醉科、手术室、重症监护室等相关科室密切配合下，他们为患者胡某成功实施了冠脉搭桥和二尖瓣置换、三尖瓣成形的手术。经过4个小时的紧张操作，他们成功为病变的冠脉搭了桥，并用人工机械瓣膜换下了病变的二尖瓣，并且修复了三尖瓣。整个手术过程相当顺利。后经过两天的重症监护，患者胡某恢复良好，转回普通病房，目前已下床活动，饮食正常，近日即可出院。

(东晓杰 陈栋)

天天3·15

医院好不好 你说大家说

说说您在求医过程中的
烦恼事 困惑事 愤怒事 感动事

周口报业集团医药卫生工作部竭诚为您服务

健康热线：13592220126 13949993566 13592239208 18639402212

电子邮箱：zkrbwsb@126.com