

# 留心细节安心度夏

三伏天悄然而至，气温迅速地翻上了38℃的墙头，可谓是盛夏已至。事实上，想要安然度夏也并非难事，最重要的是能注意到一些关键的小细节。

## 感冒原是暑湿作祟

夏日里很多人都会觉得懒洋洋的，没力气也没胃口，这可能就是中了这潮湿天气的招儿。专家表示，由于夏季天气湿热，人体内余热难以散发，再加上现代人多数体质较重，脾胃虚弱，在受到外邪侵犯的时候，脾失健运，水湿相杂，便容易出现腹泻症状。

体内较热的人群，通过吹风扇、空调能让自身感觉舒服一点。一旦出现暑湿引起的感冒、拉肚子，可服用清暑化湿的药，目前这类患者以中药汤剂治疗效果比较好。

## 雨天穿塑料鞋

## 易染上脚气

尽管黄梅天已悄然离去，夏天依旧是个多雨的季节。很多人为了图方便都会备个一两双塑料拖鞋，专门在雨天趟水用。不过，这样却极可能引起脚气。

专家说，雨天出行最好不要穿凉鞋，可以改穿防水透气的鞋，注意保持皮肤和鞋子的干燥，以减少皮肤污染。接触脏水后可用碘冲洗，如果脚部出现水汽或潮湿等情形，立即擦干，以免引发皮肤表面细菌感染。脚气患者出门前，可将达克宁粉撒在指缝和脚上，保持干燥。

雨天不适合穿塑料鞋，那是不是晴天就

能穿了呢？专家告诉记者，塑料鞋并不耐高温，夏季穿着塑料鞋容易滑脚。若不是必须穿着，老年朋友还是选择更为安全的鞋种为上。

## 光脚穿鞋有隐患

炎热的夏天，不少人会懒得穿袜子，直接光脚蹬上鞋就出门，事实上却给健康造成了隐患。专家解释，人的脚上有许多穴位，其经脉贯通全身，保护好了脚，对身体是有益的，穿袜子能够有效减少脚出现外伤与真菌感染的机会。夏季应当选择大小适合、透气性强的鞋子，尽量少穿高跟鞋、夹趾拖鞋等。外出时间较长或到阳光强烈的地方时，最好穿一双舒适透气的薄棉袜，做好防晒、隔离措施。如果脚部出现异常，应当及时就诊。

## 洗头不吹干

## 寒气入身体

冬日里洗完头，大家总不忘将其吹干了再钻被窝，可夏天那么热，很多人便喜欢用电风扇来“风干”头发，甚至还未等头完全干便躺倒了，这也是不好的习惯。

专家解释，人在洗头时会按摩头部，促进头部血液循环，也迫使头部血管扩张。这个时候如果直接用电风扇的风吹，则会起到“助湿”效果，让寒气进入人体。因此洗完头后最好能将头吹干再就寝，无法吹干的情况下，可用干毛巾擦拭，切不可带着湿漉漉的头发睡觉。

## “七蜂八蛇”

## 蚊虫叮咬要注意

都说“七蜂八蛇”，蜜蜂与蛇类的出没总是让人头疼。专家表示，最近几乎每天都会接诊到蛇咬伤、蜂蛰伤的市民。

专家建议，一旦被蜂叮咬首先用清水冲洗伤口，如果发现有尾刺留在伤口内，可见皮肤上有一小黑点，要用镊子、针尖挑出，在野外无法找到针或镊子时，可用嘴将刺在伤口上的尾刺吸出，不可挤压伤口以免毒液扩散，也不能用红药水、碘酒之类药物涂擦患部。因蜜蜂的毒液呈酸性，所以可用肥皂水、小苏打水、或淡氨水等碱性溶液洗涤涂擦伤口中和毒液。如果出现肿痛、头晕等不适症状，应及时到医院就诊。

至于蚊虫叮咬的问题，专家建议，睡觉应尽量使用蚊帐，并保持皮肤清洁卫生，适当涂抹“花露水”“蚊不叮”等外用防护剂避免蚊虫叮咬。对虫咬性皮炎，可用炉甘石洗剂或其他止痒剂减轻症状。

## 安全度夏小贴士：

1. 外出最好避开最为炎热的时间段(上午10点至下午4点)。

2. 夏季人体血管扩张，加之运动量增加，血压可能会较为平稳。长期服用降压药的人群需要勤测血压，发现自身出现低血压症状时，可遵医嘱适当减少药量。

3. 冰饮与冰水果(西瓜、黄瓜等)尽量少吃，肠胃不好、脾胃虚弱的人群要少食绿豆与莲子。

(民民)



## 无偿献血 为何有偿使用

公民献血时是无偿的，而在医院用血时却要交费，既有偿使用。这是让社会公众疑惑不解的一个问题，直接影响到公民无偿献血的积极性。要解答这个问题，需从两方面认识。

1. 我国尚未建立全民免费用血制度。《中华人民共和国献血法》在确立无偿献血制度的同时，并没有建立全民免费用血制度，公民临床用血时要交付血液采集、储存、分离、检验等费用；仅仅规定了无偿献血者及其配偶、直系亲属在临床用血时免交或减交上述费用，这是为了鼓励公民参加无偿献血而建立的用血优惠措施。因此，公民临床用血费用上存在两种情况：其一，对没有参加无偿献血的公民及其配偶、直系亲属在临床用血时要先交费，出院后再到血站报销。同时，各地对报销对象、报销标准等优惠政策规定不一，给献血者及亲属用血带来不便，需要完善。因此，在我国尚未建立全民免费用血制度的情况下，一些地方在宣传上提出“无偿献血，免费用血”的口号是欠妥的。

2. 我国实行成本收费制。《中华人民共和国献血法》规定：无偿献血者捐献的血液不得买卖，只能用于临床。这表明血液本身是无价的，无偿的。但无偿献血者的血液不可能直接输到患者身上，而要通过采集、制备、分离、储存、检验等多个环节才能供应到医院，由此产生的成本费用是临床用血要收取的费用，是有偿的。实行成本收费制，这也是国际通行的做法，就连发达国家也实行成本收费制。

(申飞)



# 夏季服药要防光敏性皮炎



吃了降血压的药后，脖子上、脸上竟出现了大水红斑。李大伯遇上了事儿，真是有点想不通了。

李大伯十多天前发现自己的血压有点高，于是去药店里买了盒珍菊降压片。吃了药之后血压是控制住了，但是他却发现自己的脖子、前额、面部均出现了大片水肿性暗红斑，涂了药膏也不见好转。

专家仔细观察了李大伯的病情后，经过详细的问诊，判断李大伯得的是药物引起的光敏性皮炎。这种病需要把之前服用的药品停掉，然后再通过抗过敏治疗才会有效。

“近期像李大伯这样的患者还是蛮

多的。”专家说，类似这样的患者，一般前额、面部及颈前V形区会有大片的水肿性暗红斑，因为暴露部位是光敏性皮肤病最好发的部位。若患者以前从来没有发过类似症状，就可以排除一些常见的原发性光敏性皮炎，最后再根据季节排除其它原因，便可判断为是因药物引起。

专家介绍，除了李大伯服用的“珍菊降压片”外，还有一些药物容易引起光敏性皮炎，最常见的有以下六类：

利尿药，如氯噻嗪、双氢氯噻嗪、速尿等（许多复方的降压药里就含有上述利尿药）。

镇静药，如氯丙嗪、异丙嗪等。

水杨酸盐类，如阿司匹林等（为了降低血粘度，许多老年人都在长期、小剂量服用）。

抗组胺药，如苯海拉明、氯苯那敏等（目前许多感冒药里面都含有抗组胺药的成分）。

抗菌药，如磺胺类（目前已较少用）、四环素类（强力霉素、美满霉素还在使用）。

其他药类，如一些避孕药（雌激素）、抗疟药（氯喹）、抗肿瘤药（长春花碱）等，也都有引起光敏的副作用。

(苗璐)

# 延年益寿六要诀

如何延缓衰老一直是人们关注的重点。美国《读者文摘》杂志最近根据多项研究结果总结出抗衰老的六个方法，长期坚持，延年益寿。

**夫妻一起锻炼** 一起散步可以增加夫妻交流机会，一起打羽毛球有助于促进夫妻情感。运动有助于夫妻延年益寿。

**快步走避免孤独** 研究发现，5分钟无法走完400米的人，早亡危险大大增加。另一大收益是增加社交机

会，避免孤独。

**少吃红肉** 一项为期10年涉及54万名美国人的研究发现，每天吃4盎司（约合113克）牛排或猪肉的人，早亡危险比每天吃肉少于1盎司（约合28.4克）的人至少高出30%。

**夫妻恩爱** 美国密歇根大学完成的一项研究发现，照顾老伴的人在7年调查期内死亡危险降低36%。

**生活有目标** 芝加哥拉什大学医学院研究人员对1200名老年参试者

的调查发现，生活目标明确的老人比生活没有目标的老人死亡危险低50%。

**补充维生素D** 爱因斯坦医学院一项新研究发现维生素D摄入不足会导致早死危险增加26%。

健康一生因以养为先，虽然多吃进补的食物能让身体变更强壮，但不要忘了，如果自己不进行调养，“补”的永远没有“漏”的多！

(葛玉荣)

