

# 留心细节安心度夏

三伏天悄然而至,气温迅猛地翻上了 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热较重,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。接触脏水后可用优碘冲洗,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、夹指拖鞋等。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:**

- 外出最好避开最为炎热的时间段(上午 10 点至下午 4 点)。
- 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。
- 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)



# 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。李大伯遇上了这事儿,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,如克尿噻、双氢克尿噻、速尿等(许多复方的降压药里就含有上述利药品)。

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感情。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 摄入不足会导致早亡危险增加 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,如果自己不调养,“补”的永远没有“漏”的多!

(葛玉荣)



## 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。

- 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。
- 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)