

提前预防

解除夏季感冒小忧伤

夏季感冒的预防

精神调剂: 夏季炎热干燥的天气, 昼长夜短, 都很容易让人产生烦躁情绪。所以应注重精神调剂, 保持愉快而稳定的情绪, 切忌大悲大喜, 以免以热助热, 火上加油。

起居有节: 适度午睡, 补充精力。睡觉时不宜吹风扇, 更不宜夜晚露宿。气温较高时尤其是午后高温时段, 尽量避免在强烈阳光下进行户外活动。避免长时间在阳光下暴晒, 同时采取防晒措施, 如穿浅色或素色的服装, 带遮阳帽、草帽或打遮阳伞, 随身携带防暑药物, 用以急救。

备常用药: 家里可常备一些常用药物, 有轻微感冒症状时可备急用。如藿香正气水、双黄连口服液、感冒冲剂等。当然, 一定要根据自己的症状, 咨询医生后, 再选择适合的用药。

多喝水: 水是人体新陈代谢必不可缺的物质, 夏季里人们毛孔张开, 汗液也比其他季节较多, 汗出过多导致体液减少而伤津, 因此要注意多喝水。每天要喝七八杯水, 随时为身体补充水分。剧烈运动后, 可以喝杯淡盐水。如果长期呆在空调房间内, 可以喝一杯红糖姜水, 达到驱寒的作用。



夏天吹空调永不感冒秘籍

由于开空调时房间密闭, 各种呼吸道有害菌会增加, 再加上空气变得干燥, 不仅会增加人们患感冒的几率, 颈、肩、腿在冷风侵袭下格外容易受凉, 肠胃易出现脾胃失和、胃肠功能紊乱, 干眼症、头晕、倦怠乏力等也都明显增多。如果经常在空调房里, 防止感冒或其他疾病的发生, 一定要遵循以下养生法则:

养阳

大汗时避开空调。很多人喜欢大汗淋漓时对着空调猛吹一通, 殊不知, 这样最伤阳气。遇凉气时, 毛孔会突然关闭, 寒邪郁结体内, 易造成暑湿感冒, 出现发热、烦乱、头重如裹、身重肢倦等现象。建议此时避免直吹空调, 且室内外温度差不能超过 7°C。平时以 26°C~27°C 为宜, 睡眠时还应再高 1°C~2°C。在空调房内腰腹不可暴露于外, 少吃冷饮、西瓜, 以免损伤阳气。

补肾

多按腰部防酸痛。空调过凉, 易造



成寒邪滞重, 尤其是中老年人, 肾气多已亏虚, 更易出现腰膝酸痛。每天可以将手掌放在腰部, 来回搓 50 次, 补肾固元, 防治空调造成的腰酸背痛。还可以先对搓手背 50 次, 再对搓手掌 50 次, 每天早晚各搓一遍, 或者每天左手搓右足底 50 次, 再换另外一侧, 能促进血液循环, 增强免疫力。如果已经关节痛, 就要多走动, 并在膝盖、肩膀等部位盖条小毯子保暖。

食补

西红柿、薏仁不能少。夏天暑湿之气弥漫, 长时间待在空调房内, 毛孔紧闭, 体内的湿热不能散发, 容易郁积成病, 因此应多吃利水、除湿的食物, 如薏仁粥、红豆汤。空调还会带来脾胃失和, 因此需要多吃能增强脾胃功能的食

感冒, 是每个季节都会见到的小病, 然而炎热夏天给这看似不起眼的小病又添几分不适, 鼻塞咽痛、头晕脑胀、恶心呕吐……诸多症状让患者很不好受。

夏季感冒的特点: 夏季感冒就是夏季发生的普通感冒, 区别于流感, 它没有传染性。

主要表现为发热重, 一般没有寒冷的感觉; 出汗多, 但是不解热; 心烦、口渴、咽痛等症状, 其发生与夏季的暑热、暑湿等特点密切相关。

夏季感冒包括暑热感冒、热伤风、暑湿感冒、胃肠型感冒等多种类型, 这几种感冒的区别在于, 除了鼻塞、流涕、发热之外, 又有着不同的临床表现。

暑热感冒是因酷热而生, 其重要特征是热象突出, 因暑热侵袭, 出现发热、微恶风寒、汗出热不退、心烦、口渴、舌苔黄等症状。

热伤风多因内有热又贪凉而导致, 出现鼻塞、流涕、怕风, 也有些患者出现咽痛、咳嗽等, 症状相对较轻。

暑湿感冒是指在暑湿季节里感受暑湿之邪所导致的感冒, 其症状多见发热、食欲不振、胸闷、头身困重, 口虽干但饮水不多等。

胃肠型感冒则多表现为消化道症状, 如发热、食欲不振、恶心、呕吐、腹痛、腹泻。

讲究饮食

天一热, 人胃口就不好, 消化功能降低。因此, 夏季必须调节饮食, 讲究清淡食苦, 少咸少甜、蔬果补钾。茶叶中亦含有较多的钾, 热天多饮茶, 既可消暑, 又能补钾, 可谓一举两得。

吃富含维生素的食物

维生素 E 可以增强免疫能力, 我们的食物中肉类和烹调油中含有大量的维生素 E, 而经常吃素的人, 维生素 E 的摄入量经常会不足, 因此应经常吃一些肉类食物。另一种同样具有抗氧化功能的维生素 C, 已证实有治疗和预防普通感冒的作用, 能预防滤过性病毒和细菌的感染, 并增强人体免疫系统功能, 富含维生素 C 的食物非常多, 如柑橘类、莓类、绿叶蔬菜、蕃茄、菜花、马铃薯、胡椒等, 不过烹调、高温、光、氧气以及吸烟都会“杀死”维生素 C, 所以要多吃新鲜的蔬菜水果, 能生吃的尽量生吃。

吃葱蒜预防

夏日平时饮食要清淡, 避免生冷辛辣的食物, 同时保持良好心态, 增强自身抵抗力。针对体质较差的人, 可服用大青叶、板蓝根等中药预防感冒。日常食物中, 大蒜、姜、葱、食醋也有防治感冒的奇特功效。



物。如西红柿能生津止渴、健胃消食, 其中的苹果酸、柠檬酸有助消化吸收, 可以每天吃一个西红柿或用其做汤。醋能增进食欲, 促进消化液的分泌, 并有助恢复精力, 可以在菜肴中适当添加些醋, 适量喝酸辣汤等。

驱寒

喝杯红糖姜茶。生姜具有发汗解表、温胃止呕、解毒三大功效, 尤其适合三类“空调族”: 1. 因久吹空调外感风寒的人, 喝杯红糖姜茶, 或用姜水泡脚, 可驱寒解表。2. 肩膀和腰背受凉的人, 可以熬点热姜汤, 加少许盐和醋, 然后用其浸湿毛巾, 拧干, 敷于患处, 反复数次, 能缓解疼痛。3. 因腹部受凉而出现腹痛、腹泻的人, 也应多喝姜茶。需要提醒的是, 姜茶要趁热喝, 作用才明显。有症状的人, 可每日三次, 每次喝一杯, 日常预防一杯即可。

此外, 夏季久居空调房还要注意卧室里通风透气, 加强空气流通。还要经常清理空调, 减少附着在过滤网上的病原体。如果天气不很热, 那就尽量少开空调, 节能环保的同时也有利于身体健康, 何乐不为呢?

(据新华网)

一周 120 报告

数据来源: 市卫生局 120 急救指挥中心
采集时间: 2014 年 7 月 11 日~17 日

出诊原因	人次
交通事故外伤	75
其他类别外伤	56
其他内科系统疾病	54
心血管系统疾病	11
脑血管系统疾病	9
酒精中毒	5
呼吸系统疾病	4
妇、产科	3
其他	2
其他外科系统疾病	2
药物中毒	2
电击伤、溺水	1
儿科	1
食物中毒	1
气管异物	1

一周提示: 本周 120 急救共接诊 227 次。酷热的夏季, 有些人受不了高温的困扰, 常会精神萎靡、茶饭不思。这时候, 不少人对冷饮喜爱有加, 因为此举不仅能够消暑解渴, 还能及时补充人体流失的水分和盐分。但冷饮并非可以随意享用, 如果吃得恰当, 非但不能消暑, 反而可能添病。

医生建议, 吃冷饮的时候, 忌在剧烈运动后大量食用。此时, 胃肠和咽部若突然受到大量冷饮的刺激, 就会引发腹痛、腹泻或咽部疼痛、发音嘶哑、咳嗽以及其他病症。忌吃不卫生的冷饮, 因为冷饮要求在低温下保存, 如果食用不卫生的冷饮, 会造成细菌感染, 引发疾病。不同的人群, 对于冷饮有不同的要求, 特别是那些患有某些疾病的人, 吃冷饮更应有所禁忌。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

一周病情报告

样本采集地: 市中医院
采集时间: 2014 年 7 月 11 日~17 日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	989
肝病科	890
脑病科	775
肺病科	702
皮肤科	577
妇、产科	534

温馨提示: 随着酷暑的到来, 气温也在逐渐上升, 这个时候, 人体的肠胃以及身体功能都在不断地接受高温的挑战, 很容易出现食欲下降、消化不良的情况。中老年人的身体原本就比较弱, 此时, 一定要注意中老年人的饮食健康。

医生提醒, 在夏季的时候, 首先, 中老年人最好少吃肉食, 因为肉食类含有脂肪较多, 过多食用不仅会导致身体中出现营养失衡以及新陈代谢紊乱的情况, 同时也更容易患上高血压或者高血脂这些疾病, 严重者还会出现心脑血管疾病。其次, 中老年人由于脾胃消化以及吸收的能力正在逐步退化, 不易多吃一些生冷的食物或者是冷饮, 否则会对消化道的黏膜产生不利的影响, 造成中老年人痉挛、肚子痛的现象发生。最后, 中老年人在夏季要注意身体的锻炼, 及时补充水分和盐分。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

种植牙

周口市德正口腔门诊部
刘杰彪, 原市中心医院口腔科主任医师, 现任周口市妇幼保健院业务院长。



专业特长:

1. 种植牙
2. 三叉神经痛
3. 颌面外科手术
4. 牙齿美容
5. 难治性牙病

地址: 周口市交通路与文明路交叉口向北 200 米路西
预约咨询电话: 0394—8281120