



为什么很多爱喝啤酒的人喝出一个个啤酒肚？因为，啤酒的主要原料是粮食作物，发酵的啤酒必然是含有能量的。据测算，5瓶啤酒相当于一斤馒头，2斤米饭。（新浪健康）

# 放假了，别忘给健康“补补课”

## 提醒：娱乐要适度

□记者 黄珊

打电脑游戏、朋友聚会、出游、游泳……暑假到了，孩子们在参与课外培训之余，可以尽情地玩耍。不过，家长得注意了，暑假也是学生健康最易出现问题的时间。医生建议，学生们在游玩之时，一定要注意人身安全和自身健康。



**游乐园篇：**

**小心过山车伤颈椎**

云霄飞车、海盗船、摩天轮……大型游乐场里惊险刺激的游乐设施总能吸引人们去尝试体验，暑假里，不少学生都将去游乐园加入到行程当中。

**野外郊游篇：**

**谨防丘疹性荨麻疹**

夏季是蚊虫最多的时节，如果在此时结伴成群去野外郊游、避暑，就要谨防被蚊虫叮咬。

在武汉读大学的大三学生小刘，不久前和朋友相约去金桂湖附近郊游野炊。还在准备食物的时候，小刘的腿就被蚊虫叮咬了

**“宅童”篇：**

**紧盯屏幕伤害眼睛**

进入暑假之后，读小学五年级的小沁同学就开始沉迷于电脑。除了写作业，剩余的大部分时间都在玩电脑，因为父母都要上班，也没有人约束她，以至于她成了一个标准的“宅女”。

据医生介绍，每年暑期过后，总会增加一些视力下降的孩子，大多都是因为暑期用眼过度导致。

**水上乐园篇：**

**水中暴晒易惹皮炎**

天气炎热，躲在水里绝对是一个很好的降温方法。但是，娇嫩的皮肤在游泳时，很容易受到烈日的侵袭。

很多年轻的女性在游泳时擦上防晒霜防晒。其实，使用防晒霜还可以防止晒伤。



医师为患者贴“三伏贴”

咸安区中医医院康复科吴和平教授称，一些惊险刺激、冲击力大的娱乐设施如不小心，很可能会危害到人们的健康。读初中的学生瑶瑶就在前不久和同学一起去游乐园游玩时，因为乘坐过山车而伤到了颈椎。

据了解，过山车的速度快，伴有急剧下沉、转弯甚至冲撞，抛力大，受伤几率高。坐过山车时，由于紧张害怕，身体僵直、过度向前倾或向后仰时，容易伤颈椎。

**支招：保持姿势放松**

大部分游乐设施都有其危险性在，在玩的途中该怎样避免伤害呢？

医生建议，坐过山车时身体应放轻松，顺着设备的转动而转动。保持自然姿势，不要僵直身体，不要用力向前倾或向后仰。另外，在乘坐之前，还应了解自己的承受极限，在适应范围内加以选择。

若是在坐过山车时不慎受伤，应及时处理。吴和平介绍，若从过山车下来后，颈椎处有疼痛感，应保持头部中立位，不要摇摆头部，尽快找医生医治。

好几个包，又红又痒。

咸宁市中医院皮肤科主任王芳东表示，夏季蚊虫多，一旦被其叮咬，就会出现又肿又痒的红疹，医学上称为“丘疹性荨麻疹”。而且，野生蚊虫毒性更强，还可能携带病菌，被叮咬后较容易引起感染。

**支招：带上驱蚊用品**

湖北科技学院附属第二医院耳鼻喉科主任吴立连称，长期面对着电脑，容易出现眼睛肿胀，头痛头晕等症状。一旦这些症状出现，如果不及及时缓解眼部压力，就很可能出现近视。

长时间玩电脑除了会引发近视外，还可能引起干眼症。吴立连介绍，因为眼睛专心看着电脑时，眨眼频率会降低，眼睛就容易干燥不舒服。

皮肤被太阳晒伤后，不仅会出现红肿疼痛的表现，严重的还会出现脱皮的状况，医学上称之为“剥脱性皮炎”。

**支招：黄昏时去游泳**

夏日游泳时一定要做足防晒工作，最好

# 头伏第一天 千名市民争贴“三伏贴”

## 医生提醒：“三伏贴”可以错峰贴

本报讯（记者 傅辉 通讯员 朱槐印）7月13日是今年的头伏日子，早上7点左右，市民一波又一波地涌向咸宁市中医医院贴“三伏贴”。

据市中医医院治未病科的主任王先锋介绍，当天贴三伏贴的市民多达一千多人。现在每天还有市民到医院贴“三伏

贴”。为此，王先锋向记者澄清了一些认识误区。患有呼吸道、肺部疾病的市民在三伏的头日贴，效果较好。其他如患颈肩腿痛、风湿病的市民不一定要在三伏的头天贴，随时都可以贴，效果一样。所以市民可以根据自己的身体情况，错峰到医院贴“三伏贴”，不必扎堆在同一天。



### 慢性胃炎喝汤养

健康达人：陈女士  
私房秘籍：姜枣桂圆汤治慢性胃炎

有些病不能光靠药来治愈，搭配食疗才会有更好的效果。慢性胃炎就是如此。

市民陈女士今年33岁，患有慢性胃炎，尽管已经吃了一段时间的药，但是效果并不明显。陈女士称，听朋友说，姜枣桂圆汤可以治疗慢性胃炎，便试着喝了一段时间，明显觉得胃部舒服很多。

姜枣桂圆汤的制作方法如下：准备干姜10克，切薄片，红枣、桂圆各30克，红糖20克，加水500毫升后煎煮15分钟，早晚服用。此方有温胃调补作用，适用于慢性胃炎。

据了解，干姜味辛性热，主要功效是温中散寒、回阳通脉，善治脾胃虚寒、脘腹冷痛、胃寒呕吐、寒饮喘咳等证。药理实验表明，姜具有解热抗炎、镇静镇痛等作用；红枣味甘性平，有益气补血、宁心安神作用；桂圆味甘性温，甜润可口，有益心脾、补气血及安神等功效，特别适用于久病体虚、气血不足之证；红糖性温润而甘甜。脾胃虚寒型慢性胃炎食疗方，既能益气缓中、活血化淤，还能散寒止痛。

（此方法仅供参考）（黄珊）

### 眼科医讯

7月20日（本周六）全国著名斜视专家、同济眼科教授、硕士生导师王平教授来市中心医院 同济咸宁医院眼科坐诊、手术。

7月1日-31日准分子激光手术免检查费由同济医院刘磊教授亲自操刀。

**联系电话：**0715—8896328

王平：主任医师，教授，同济医院眼科硕士研究生导师，咸宁市中心医院眼科客座教授，湖北省眼科学会委员。擅长各种眼科疾病如青光眼、白内障、视网膜脱离、屈光不正、斜视与弱视、眼表疾病等的诊断和治疗。尤其擅长小儿眼科（先天性白内障、眼球震颤）、眼部整形（斜视与弱视、上睑下垂等），屈光不正（近视、远视和散光等）的诊断和治疗。

### 咸宁市结核病防治院

（鄂）医广（2010）第06—05—067号

诊治各类危重性、难治性、老年性结核病，全免费治疗耐药药肺结核

地址：咸宁市马柏大道166号  
电话：8137369（门诊部），8135332（住院部）13872169233 陈主任