

# 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

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

## “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。

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,很容易出现眼睛肿胀、头痛头晕等症状。一旦这些症状出现,如果不及时缓解眼部压力,就很可能会出现近视。

长时间玩电脑除了会引发近视外,还能引起干眼症。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症状,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”,不必扎堆在同一天。



医师为患者贴“三伏贴”

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。其他如患颈肩腰腿痛、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。



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)



## 健康私房话

### 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)全国著名斜弱视专家、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主刀。

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

诊治各类型危重性、难治性、老年性结核病,全免费治疗耐多药肺结核

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