

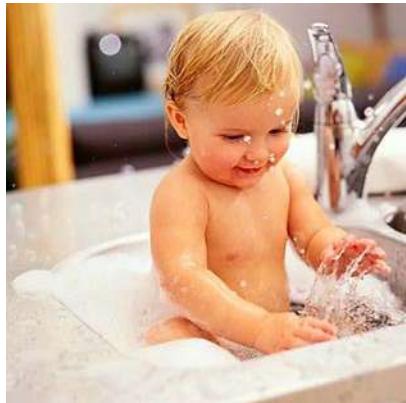
想要消除眼袋首先要保证充足的睡眠,晚上9点以后尽量不要喝水,多吃排水食物如黄瓜和红豆、薏仁等。另外,每天做100次上下眼睑闭合,让眼睑肌肉得到收缩的锻炼,对于消除眼睑下垂,防止或去除眼袋非常有效。

# 天再热,每天也只冲一次澡

时间:睡觉前2小时 水温:40℃

□记者 黄珊

炎热夏季,汗如雨下,一天冲个几次澡的市民不在少数。大多数人认为,出了汗就洗澡是一种爱干净的表现。其实,夏天洗澡过于频繁并不好,特别是皮肤娇嫩的婴儿。



洗澡太勤,宝宝得湿疹

市民左小姐是一位新妈妈,宝宝才五、六个月大,因为怕小朋友抵抗力弱,容易生病,所以她对宝宝的卫生特别的注意。最近,气温较高,宝宝总爱出汗,只要宝宝一出汗,左小姐就会给宝宝洗澡,或是用湿毛巾给其擦拭。但是没过多久,左小姐发现宝宝

的皮肤出现了红红的疹子,到医院检查后得知,原来宝宝得上了湿疹。

“我特别注意宝宝的卫生问题,为什么她还得了湿疹呢?”左小姐对医生说出了她的疑惑。咸安区妇幼保健院新生儿科主任李波文称,左小姐的宝宝会得湿疹,就是因为太爱干净的关系。夏天不少皮肤湿疹都与洗澡太勤有关。

李波文介绍,夏季频繁洗澡会加剧皮肤干燥,使汗液、皮脂分泌减少,就容易患上湿疹。夏季出汗多,适当给宝宝增加洗澡次数是可以的,但如果过度,宝宝反而更容易染上皮肤病。

## 夏季冲澡,水温最好40℃

市民李先生在夏季每天都使用冷水洗澡。他认为,冷水洗澡不仅可以帮身体“降温”,还能增强体质。

洗冷水澡虽然可以减少患感冒的机率,增强体质。但是,有的人并不适合洗冷水澡。例如,剧烈运动后的人,高血压患者,气血不足的女性,心脏、肝、肾、肺功能不佳的人。

据了解,剧烈运动过后的人如果马上洗冷水澡,身体突然遇冷,体表扩张的毛细血管会突然收缩,心脏负担增加,可能引发心慌、头晕等不适。

所以,对于大多数人来说,夏季洗澡,40℃的温水是最理想的。另外,夏季最好每天冲凉一次,每次时间在5—10分钟即可,尽量在睡觉两小时前洗澡。

## 最先洗脸,清洁更加彻底

“每天洗澡的时间不固定,有时候一回家就洗澡了,临睡时再洗个脸。有时候快睡觉才洗澡。”市民付小姐称,洗澡就是清洁身体,没什么讲究。但是医生表示,别以为洗澡是一件简单事,洗澡的顺序也有讲究。

洗澡时最好先洗脸,然后洗身体,最后洗头。因为在洗澡时,随着室内、体表温度上升,毛孔张开,如果最后洗脸,积累了一天的脏东西就会趁机进入脸部。而先洗脸能洗掉脏东西,还有利于脸部的美白保湿。最后洗头则可以让头发在蒸气中得到很好的滋润。

# 夏季服用中药讲究“新鲜”

当天煎的药当天服

□记者 黄珊

一些讲究养生或者治疗慢性疾病的市民,常常服用中药调理身体。可是到了夏季,炎热的天气让不少人对中药望而却步。吃中药是否会上火?夏季汤药怎么储存?针对市民心中的疑问,记者请教了中医。

## 疑问一:夏季吃中药上火吗?

医生解答:药有温热寒凉

市民吴小姐认为,夏季不适宜服用进补的汤药,因为容易上火。

对此,咸宁市中医院治未病科主任王先峰称,夏季吃中药会上火的看法并不正确,中药也有寒、热、温、凉之分,有些药具有温热性,有些药具有清热性。适合夏季的中药方有很多,有些中药服用后不但不会上火反而能治疗上火。

也有人认为,夏季不适宜服用进补的汤药。医生认为,夏季不适合服用进补的汤药,还要看是什么病症什么体质的患

者。对于阳虚、气虚的患者也可在医生指导下进补。

## 疑问二:吃法与往常一样吗?

医生解答:自己煎的药不要放过夜

中药和成品的西药不同,到了夏季,中药材要涉及药材和药液的煎制、储存问题,否则药材和药液一旦变质发霉,非但不能治病,还有可能影响药效甚至危及患者健康。

平常,一般一天煎两次。不少人认为,在夏季也是如此。其实不然,夏季不能再这样煎药,应当煎出一次后,再加水煎第二剂放至晚上服用,煎出的药汁及时放入冰箱低温保存,饮用前应先加热,自己煎煮的中药汤剂一般不建议隔夜服用。

据了解,医院代煎的中药一般采用真空密封包装,保存时间是比较长的,有人就为

了图方便而煎多袋中药拿回家慢慢服用。但夏季气温比较高,最好是将药液放在冰箱里储存,保存时间不宜超过七天。

## 疑问三:吃中药能喝冰啤酒吗?

医生解答:啤酒茶饮不能与药同服

炎热的夏季,很多人喜欢喝冰镇啤酒、吃烧烤和海鲜,但对于正在服用中药的人来说,这些饮食习惯就很不恰当了。

据了解,冰镇啤酒等生冷食物性属寒凉,食用后容易损伤脾胃,服用汤药时要少吃。夏季阳气盛,再吃烧烤、辛辣、辛温食物容易阳上加阳,引起上火,因此服药期间都不宜食用,以免影响药效。另外,咖啡、茶等饮料对药效也有影响,应与服用汤药的时间错开。

医生提醒,不同的疾病有着不同的饮食宜忌,患者在服药前最好咨询医生,避免因饮食不当而加重疾病或降低药物疗效。

## 平凡的岗位,不平凡的人生

——记市中心医院肛肠科朱得时医师

“一个人的能力有大小,但只要有这点精神,就是一个高尚的人,一个纯粹的人,一个有道德的人,一个脱离了低级趣味的人,一个有益于人民的人。”这是毛泽东主席对国际主义战士白求恩大夫的高度评价,今天用在朱得时同志身上,也恰如其份。

## 潜心钻研,练就出色医技

朱得时出生于中医世家,是第七代传人。自幼随父学医,久而久之,成了当地小有名气的脱产医生。1990年元月,原地区中心医院痔瘘科因业务发展需要,朱得时被调到了该科。

为了适应新岗位的需要,他一边潜心读书,一边四处求教。他在咸宁医学院临床专业学习三年,后又远赴南京“中国肛肠病医疗中心”深造半年,深得“中国肛肠学会丁义江会长”等专家的真传。先后在《中国肛肠病杂志》、《亚洲医药》、《咸宁学院学报》等专业杂志发表论文。经历了一番勤学苦练,朱得时终于形成了一整套中西医结合治疗肛肠疾病的独特手法和实践经验。

## 悬壶济世,减轻患者疾苦

在很多人眼中,痔瘘科医生就是“看屁股”的人,天天不是“看脏”就是“闻臭”。可是对朱得时而言,为患者解除痛苦,得到患者的信赖,再苦再累也值得。

2000年12月,一位市委老干部慕名找到老朱,他亲自操刀为其解除了痔疮的痛苦和烦恼。咸宁某学校的宋先生,因复杂肛瘘,请省里的专家手术也为未成功,最后还是在朱得时的帮助下一次手术彻底解决问题。

老朱在南京进修期间,一个叫刘志荣的患者因肛门狭窄被折磨了二十多年,遍访名医曾做过五次手术均告失败,痛苦不堪,将行第六次手术时,中国肛肠学会会长丁义江问朱得时怎么处治,朱得时的一番独特见解说得丁老点头称是。经过老朱耐心细致的治疗,顽疾痊愈,十几年来刘志荣一直没忘恩情,时常向朱得时问好。二十多年来,被朱得时摸过的“老虎屁股”不知有多少,治好的病例不胜枚举。

## 医德高尚,精神感动众人

朱得时不仅医术精湛,对待患者也是无微不至,高尚的医德感动了很多患者,不少被他治愈的患者成了他的好朋友、座上宾。

温泉某酒店的焦总,术后一连几个晚上出现不适。朱得时已经下班回家,但是一接到电话,立刻从几公里外的宿舍驱车赶到医院,帮焦总排忧解难。有人开玩笑地对焦总说,朱医师对你这么好,你送了多少“红包”呢?得到的答案是,朱得时从未收取过患者的红包。

只要是朱得时经治的病人,他天天都要来看望并换药。哪怕是休息日,家里有事的时候,他也要把病人全部处理好了才走。他常笑着说:“不来看一下不放心,病人信任我,他们的手术我最清楚,后续恰当处治很重要,有利于快速康复。”每天忙完正事,老朱还要请相关科室医师给病人会诊或带患者作相关检查治疗,事无巨细不分内外,人无贵贱不分男女。

“大医精诚”、“医者仁心仁术”。朱得时这样一位“当代白求恩”式的好医生,不仅在他的岗位上发挥着光和热,他的精神还感染了更多的人,为咸宁医疗界带来了一股清新之风。

(吴忠祥)

## 医讯

7月28日是世界卫生组织规定的“世界肝炎日”,咸宁市中心医院同济咸宁医院感染性疾病科将于当日在医院肝病专科门诊开展以“认识它,面对它,这就是肝炎”为主题的大型义诊活动。

义诊当天免挂号费,并免费对丙肝高危人群提供50人份的丙肝抗体检查,欢迎广大有需求的市民朋友前来咨询。

咨询电话:0715-8896193(住院部)

0715-8896104(门诊部)

我们专注男性健康的综合研究与治疗

## 看男科专家 到谱爱医院

所有“男”题,一站式解决  
包皮/前列腺炎/阳痿/早泄/勃起功能障碍

(鄂)医广[2013]第05-10-187号

咸宁谱爱医院

XIANNING PUAI HOSPITAL

咸宁市咸安区医保/新农合定点医院

健康热线:0715-8828288

地址:咸宁市咸安区永安大道159号

国家医保/新农合定点单位

医保定点就医更放心 农合定点看病更省钱

## 微创技术 根除腋臭 到谱爱医院

微创大汗腺清除术

米粒切口/恢复快速/微创无痛/不留疤痕

(鄂)医广[2013]第05-10-187号

咸宁谱爱医院

XIANNING PUAI HOSPITAL

咸宁市咸安区医保/新农合定点医院

健康热线:0715-8828288

地址:咸宁市咸安区永安大道159号