

肠胃不好的人,做菜前最好先焯水。这是因为,蔬菜属于植物性食品,它们有坚韧的细胞壁,其中富含未经软化的纤维,还有些蔬菜含一定量的抗营养物质,如草酸,它们对肠胃都有一定的刺激作用。如此以来,焯水后的蔬菜对肠胃的刺激作用会减小。

春季气候变化无常

三种常见病教你“各个击破”

□记者 黄珊



春季是疾病多发季节,记者在走访各大医院时发现,有些病种的发病率集中在此时,前来就诊的病人络绎不绝。咸安区中医院北门分院中医科主任曹在照表示,近日呼吸系统疾病、心血管疾病、肠胃疾病多发,市民需多加注意。

常见病一:呼吸系统疾病

预防方法:多通风多喝水

“头昏脑胀,流清鼻涕,吃了感冒药也不见好转。”前来就诊的市民郑女士一边擤鼻涕一边描述病情,经诊断,郑女士不仅是单纯的流行性感冒,还有上呼吸道感染。

曹在照主任称,由于春季天气忽冷忽热、

变化无常,很容易诱发呼吸系统疾病。呼吸系统最常见的疾病有上呼吸道感染、流行性感冒、急性支气管炎、肺炎、慢性支气管炎等。

曹在照提醒,预防呼吸系统疾病,要少到人群密集的地方,注意防寒保暖,根据气温变化增减衣物;保持居住环境空气的清洁和湿润,每天至少开窗通风半小时。而如果得了流行性感冒,就应该多饮水,并及时到医院就诊,如有胸闷或并发肺炎,则意味着病情可能较重,需引起高度重视。

常见病二:心血管疾病

预防方法:及时增减衣物

春季的气候是四季中最为反复无常

的,“乍暖还寒”是其最明显的一个特点。“前几天我已经穿上了短袖,可是这两天我又拿出了毛衣外套穿。”市民黄小姐感叹,在这个季节真是不知道穿什么衣服好。

曹在照表示,气温反复无常,很多人不注重保暖,而导致诱发心血管疾病。“寒冷往往是多种心血管疾病的诱发因素。”曹在照说道,因而,随着春季不断变化的寒暖气候,心血管疾病的发病率也是不低的,像冠心病、高血压、心肌梗死等疾病在春季发作是非常普遍的,有时更因思想上的麻痹大意而延误治疗,从而导致严重后果。

常见病三:肠胃疾病

预防方法:饮食要有节制

“春季来临后,胃肠炎、腹泻的患者在逐渐增多。”曹在照表示,春天由于天气变化无常,温差较大,人体的代谢功能容易降低。内脏容易产生燥热,导致气滞。从中医来讲,会造成消化功能紊乱,出现胃肠痉挛。因此,在春天应该适量吃些温和的食物,不可无节制地吃。

同时,心理忧郁也容易引发肠胃病。春季人们容易焦虑、抑郁,睡眠质量下降,睡眠不好则会引起食欲不振、腹胀等功能性肠胃病。曹在照建议,大家不妨趁着春色多到野外散步,做一些有氧运动。同时,保持乐观的心态很重要。

另外,旅游时要注意饮食卫生,在旅游景点享受野外烧烤的时候,一定要注意肉质必须新鲜,必须彻底熟透再吃,不要暴饮暴食。

曹在照



咸安区中医院北门分院主任医师,从医46年,学验俱丰,科研成果获地区科学进步三等奖。先后被区、市评为专业技术拔尖人才、鄂南名中医,2002年经上厅授予“湖北知名中医”光荣称号和证书。

业务专长:肝胃病、腰酸腿疼(风湿骨质增生)、鼻出血、结石、虚劳、耳鸣、皮肤瘙痒、跌打损伤、小儿厌食、慢性腹泻及男科、妇科(月经病、带下、不孕)等各种疑难杂症。对肌注损伤腓肿神经引起的脚跛更有特殊疗效。

每周三、五上午坐诊。



**咸安区中医院
咸宁市惠民医院**

- ★新农合定点医院
- ★市、区两级职工医保、居民医保定点医院
- ★商业保险定点医院

走中西医结合之路 发挥中医特色优势

健康热线:8324525/8016228

院址:咸安区长安大道73号

网址:<http://www.xaqzyyy.com>

立即服用抗生素 打喷嚏时用手捂 紧闭门窗不通风

三个坏习惯让你感冒加重

春季是感冒的多发季节,由于天气变化多端,感冒患者越来越多,很多人感冒很久都没好转,久治不愈,这是为什么呢?医生提醒,感冒久治不愈很可能是生活习惯上出现了问题。

坏习惯一:立即服用抗生素

市民赵女士近日出现了喉咙干的症状,她认为这是早期的感冒症状。“这明显就是感冒的症状,吃点抗生素的药应该就能很快就好。”赵女士认为,要将病根扼杀在摇篮之中,所以一旦有了疾病的征兆就要马上服药,不让感冒有机可乘。

很多人的想法和赵女士一样,其实,很多含抗生素的药,对于治疗感冒并没有效果。不仅如此,抗生素还会杀死大量可以提高免疫力的良性细菌,起到适得其反的作用。

医生提醒,想要治疗感冒,应该充分休

息、吃一些促进鼻涕分泌的药,吃一些解热药、止痛药也有一定效果。如果服用含抗生素的药物,最好配合着吃一些可以改善肠道功能的益生菌等保健食品,这样有助于提高人体免疫力、对抗病毒。

坏习惯二:打喷嚏时用手捂

“哈啾,哈啾。”市民陈小姐近日患上了感冒,并且喷嚏不断,每当打喷嚏时,陈小姐总会用手捂住嘴巴和鼻子,认为这样比较卫生,对于旁人而言也显得较为礼貌。

可是,这样的做法看似卫生又礼貌,其实并非如此。因为,打喷嚏之后的细菌会直接附着到手上,然后再用这只手触摸别处时,细菌会加倍增加。

因此,咳嗽、打喷嚏时不要用手捂嘴,可以用手臂或是面巾纸代替。而用手捂过嘴之后,应该立即洗手。

坏习惯三:紧闭门窗不通风

“人长期呆在通风不畅的房间内,呼吸系统疾病会更严重。”医生表示,但是有很多人没有认识到这一点,反而认为在房屋内紧闭门窗避免受到寒凉才是正确的方式。

招 聘

赤壁市鸿儒科技实业有限公司位于赤壁市经济开发区,该公司专业研究制造园片型陶瓷电容器、园片型氧化锌压敏电阻器以及配套产品。公司有2项国家专利技术,2010年荣获国家科技部支持的创新基金,产品畅销南方各省、香港、东南亚、欧美等地。

公司现因出口业务扩大,需招聘以下员工:

有意者请联系:0715-5067708 姚小姐 13476886788 朱经理

温泉城区自来水水垢的形成不影响饮用水安全

咸宁城区自来水水质状况调查报告

城区饮用水安全,事关市民身体健康和生命安全。自党的群众路线教育实践活动以来,市委、市政府领导以及环保局在征求意见座谈会上,收集到部分群众代表反映“温泉城区自来水烧开之后有水垢而咸安城区自来水烧开之后没有水垢”的饮用水水质问题。为了解水垢形成的原因,以消除居民关于水垢对身体健康影响的疑虑和担心,市环保部门迅速组织技术人员开展了咸宁市城区自来水水质状况调查工作。

经调查,咸宁城区自来水源头有两处:淦河温泉水厂和长江潘家湾水厂。(温泉水厂供水能力为6万吨/天,供水区域主要为温泉城区;潘家湾水厂供水能力为8万吨/天,供水区域主要为咸安城区。)

数月以来,市环保技术人员依次对温泉水厂的

取水口水质监测指标除总磷超出《地表水环境质量标准》□类标准只能达到□类标准外,其他指标均优于《地表水环境质量标准》□类标准,潘家湾水厂出水口水质总硬度浓度符合《生活饮用水卫生标准》。潘家湾水厂源头水水质状况为良好。

根据原国家环保总局环发[2002]144号文规定:饮用水源地为地表水,水源水质评价执行《地表水环境质量标准》(GB3838-2002)□类标准。因此温泉水厂源头水和潘家湾水厂源头水的水质均达标,但是对比两地主要污染因子浓度值可知,温泉水厂源头水水质状况优于潘家湾水厂源头水。

温泉水厂出水比潘家湾水厂出水烧开后形成更深的水垢原因分析主要表现为:温泉水厂出水总硬度浓度值比潘家湾水厂要高,也就是钙离子、镁离子含量高,而这两种物质正是形成水垢的主要因子;淦河源头水为天然矿泉水,基本未受工业污染,其中的钙、镁离子多以碳酸氢盐的形式存在,碳酸氢钙、碳酸氢镁受热极易分解成碳酸钙、碳酸镁沉

淀而形成水垢;长江水为地表水,受工业污染较重,其中的钙、镁离子多以硫酸盐、氯化物的形式存在,而硫酸钙、氯化钙对热较为稳定,除非水分大量蒸发,一般较难以沉淀形式析出形成水垢。

据悉,我市城区自来水的总硬度浓度值均在国家标准范围内,温泉水厂出水烧开后形成的水垢经适当措施消除后,对人体健康不会造成太大的影响。为此,市环保局提醒广大市民:加强饮用水水源地保护、生活饮用水避免直饮(加热烧成开水或者采用家用净水设备净化后再饮用)。

咸宁市环境保护局

2014年4月18日



**争创环保模范城
建设生态新咸宁**