

夏季消暑降温要注意

绿豆汤不要多喝

□记者 黄珊 实习生 焦永熙



炎热的天气,该如何防暑降温也成了市民们所关心的问题。吃个冰西瓜、洗个冷水澡……说起消暑的方法,每个人都有自己的看法,可是,您的消暑方法正确吗?记者对此进行了了解。

误区 1:冷水洗脚最消暑

冬天能够用热水泡泡脚,是一件十分舒服的事情。到了夏天,人们也不知不觉用起了冷水来洗澡、洗脚。

“夏天天气热,晚上用凉水冲个脚,感觉全身都凉冰冰的。”市民陈先生说,除了每天用冷水洗澡外,临睡前,他还会打一盆凉水将脚再冲一下,他认为,这样能够迅速消暑。

实际上,这样的做法并不好。因为,人体脚底的汗腺较发达,夏天出汗多,用凉水洗

脚,会使已经扩张的毛孔骤然关闭阻塞,锻炼后肌肉疲劳、紧张度增加。久而久之,不但会使脚受凉遇寒,时间长了还会导致排汗机能障碍。

咸安区中医医院名医堂主任沈明荃表示,夏季人体阳气最旺盛,用温水泡脚能更好地刺激经络,振奋人体脏腑机能,有助于祛除暑湿,预防热伤风,让人精神振奋,增进食欲,促进睡眠。

误区 2:长期靠空调降温

天气一热,自然就离不开空调。可是,在空调房里待的时间过长,也会引起浑身酸痛,精神萎靡,食欲不振。

有时,由于鼻腔过于干燥而发生鼻出血,或者发生感冒、发烧,甚至引起支气管

夏日来袭,不要让宝贝中了暑

大量流汗、头昏眼花或是中暑

□记者 黄珊 实习生 焦永熙

炎炎夏日的到来,家里有小孩子的家长就有些担心了,有些孩子天性好动,就喜欢跑出去玩,对于长时间的户外运动,孩子就有可能中暑。那么,如果避免儿童中暑呢?记者请教了咸宁第一人民医院儿科主任医师操安宁。

儿童并非更易中暑

市民王女士家的小孩今年8岁,这几天天气炎热,小孩好像出现了轻微的中暑现象。“对于儿童而言,是不是抵抗力弱一些?要避免中暑是不是就要尽量减少出门或不出门?”市民王女士着急的提出了疑问。

“这种现象是不一定的。”操安宁表示,孩子不一定比成年人更容易中暑。孩子中暑的概率和成年人是差不多的,成年人没做好防暑工作就有可能中暑,孩子也是一样。所以,不要担心儿童抵抗力较差就更容易中暑,只要选择合适的时间出门,就能有效预防中暑,而且能够有效防止患上其他的夏季病。

头昏眼花或是中暑

“孩子最近不想吃饭,常常说头晕想睡觉,我们做家长的也没太在意,以为他睡一觉就好了,可是没想到后来越来越严重,去看了医生才知道孩子已经中暑的有点严重了。”市

民陈先生说到孩子中暑,就后悔不已。“以前不了解中暑的征兆,现在小孩中暑了还没发现。”

对此,操主任表示,大家应该对儿童中暑的知识多些了解,一旦发现孩子大量出汗、头昏、眼花、耳鸣、胸闷、心慌、乏力、体温略升高时,就表明已经出现中暑先兆了。

如果体温持续升到了38.5℃以上,并有心跳加快、脉搏变细及尿液减少等早期循环衰竭情况,那就是进入了轻度中暑阶段。如果有高热、躁动、说胡话、抽筋、昏迷、无尿及呼吸循环衰竭,那就是重度中暑阶段了。

注意预防避免中暑

“很多时候中暑是因为在户外的高温天气呆久了导致,适当的减少户外活动,就能够有效避免中暑的发生。”操安宁表示,户外活动虽然能锻炼身体,但夏季酷暑天气来临时,应该尽量避免让孩子到高温户外活动。在白天,35℃以上的高温下,最好不要带孩子出门暴晒,应尽量选择清晨或傍晚比较凉爽的时间出门。如果在高温天出门,还必须给孩子做好防晒准备,例如戴帽子、补充水分等。

“即使是开空调的房间,也要在早晚定时开窗通风。”操安宁表示,开空调时注意不要让室内外温差太大,而且不要让儿童长期处在空调环境里。儿童身体的体温调节功

健康小知识:

居家生活难免会不慎掉落诸如纽扣、药片、瓶盖、缝衣针等细小物品,借助吸尘器就能毫不费力地找到。使用前,可先将吸尘器的吸管口用一层薄纱布包扎好,再根据物品大小选择适当的风力,随后接通电源用吸管口在落物处周围来回划动,跌落的物品很快就会吸附到纱布上。

空调房不宜久坐

炎、肺炎和肠胃炎等疾病。

所以,室内外温温差不要超过8℃。开空调的房间不要长期关闭,要经常通风。

误区 3:喝大量绿豆汤解暑

绿豆汤、凉茶无疑是夏季消暑降温的良品。可是,绿豆汤、凉茶好喝,但不宜多喝。

五岁的圆圆特别喜欢喝绿豆汤,每天把绿豆汤当水喝,于是就出现了腹泻的症状。

沈明荃表示,一般来说,寒凉体质的人,不能多喝绿豆汤和凉茶,否则会加重症状,甚至引发其他疾病。特别是处于月经期的女孩子,不宜喝绿豆汤和凉茶,以免伤害身体引发痛经。

误区 4:出汗后用冷水洗

市民吴先生每次打完篮球,出了一身汗,马上走到水龙头前就冷水洗把脸,顺带淋湿一下身体。

沈明荃表示,这样的做法不可取。运动后马上用冷水洗脸,会让皮肤受到刺激,毛孔紧闭,毛细血管也会收缩,体内积热散发不出来,此时人体会产生烦热的感觉。

若用温热水,皮肤表面受到热的刺激,毛孔可迅速张开,毛细血管随之扩张,热量就会更多更快地散发出来,人体很快就会感到凉爽舒适。

误区 5:多出汗就能减肥

天气炎热,稍稍走动便汗流不止,正在实施减肥计划的张小姐心里一阵高兴。“出了这么多汗,应该能够瘦一些。”

其实,这是很多人的一个误区,因为人的汗液排出后,身体的水分减少,量体重时体重下降是正常现象,但是,当你喝上几口水后,体重就会马上恢复。而且,夏天天热出汗只是身体调节温度的一种生理现象,并非是因为燃烧脂肪。

国内多位神经外科专家来咸“传道”

本报讯(记者傅辉 通讯员秦桂芳)“听省市专家讲座,受益匪浅。”来自崇阳县某医院神经外科的王医师高兴地说。7月19日,我市各县市区医院神经外科医护人员一百多人参加了《2014咸宁神经外科论坛暨创伤性颅脑损伤的现代治疗新进展》会议。

由市中心医院 同济咸宁医院神经外科举办的“2014咸宁神经外科论坛”于19日早上8点在市中心医院 同济咸宁医院召开,本次会议同时举办省级继续教育项目《创伤性颅脑损伤的现代治疗新进展》。

本次会议邀请到了同济医院神经外科雷霆教授、陈坚教授、陈劲草教授和舒凯教授等多位国内著名专家。会议旨在促进咸宁市神经外科同仁展示成绩、交流经验、互相学习、共同提高。本次会议的重点在于常见病、多发病的规范诊疗、护理常规,以及经验教训和病例分享。论坛分为颅脑损伤专题、神经肿瘤和脑血管病专题及小儿和功能神经外科专题三个阶段学术讲座。

夏季护儿宝典:宝宝去火

夏季宝宝有很多常见病,上火是其一,妈妈要学会一些必要的灭火战术,在用药、食疗等各个方面要有自己的招数。

夏天,宝宝因为气温高、天气闷热等原因很容易出现——上火。这也是小儿夏季常见病之一。

上火的症状

0-6岁的小儿上火三大特点就是“吃不进”、“受不了”、“拉不出”,没有经验的年轻妈妈通常不会对这些由于“上火”而引发的症状表现出足够的关注和认识,

治疗 儿童用药 当先锋

宝宝出现上火的症状,这是病,需要及时用药。

专家提醒家长们,宝宝去火要用专门的儿童去火用药,比较不错的是三公仔小儿七

桂花镇义诊进福利院

本报讯(记者陈志茹 通讯员吴剑)近日,咸安区桂花镇政府、桂花镇卫生院组织20名党员、专家、政协委员来到了该镇福利院,进行“送清凉·献爱心”健康义诊活动,受到福利院老人的热情欢迎。

“我这两天老是失眠,请你们帮我量量血压,看我是怎么了。”老人一落座,医护人员立即为她测 血压、量体温、询问生活习惯,为她作出诊断。义诊吸引了很多老人,在乙肝检测处,老人们竟排起了长队,医生忙得不亦乐乎。不到1个小时,他们已为32位老人做了检测,并耐心的为老人进行用药指导。

据了解,今年以来,桂花镇党委政府已投入110万元为镇福利院房屋改建工程,着力改善孤寡老人居住环境,大力提升养老服务形象。同时,桂花镇卫生院也积极响应镇党委政府号召,组织医疗分队赴福利院义诊,精选了10名技术过硬的内科、外科医生参加活动,他们除了为老人们进行健康体检外,还特地给老人们送来了降压药、降糖药等日常必备的非处方药,帮助解决老人们平时小病吃药难的问题。

据统计,此次义诊共免费诊疗孤寡老人48多人次,发放药品价值3000余元、物资3000余元。

国内多位神经外科专家来咸“传道”

本报讯(记者傅辉 通讯员秦桂芳)“听省市专家讲座,受益匪浅。”来自崇阳县某医院神经外科的王医师高兴地说。7月19日,我市各县市区医院神经外科医护人员一百多人参加了《2014咸宁神经外科论坛暨创伤性颅脑损伤的现代治疗新进展》会议。

由市中心医院 同济咸宁医院神经外科举办的“2014咸宁神经外科论坛”于19日早上8点在市中心医院 同济咸宁医院召开,本次会议同时举办省级继续教育项目《创伤性颅脑损伤的现代治疗新进展》。

本次会议邀请到了同济医院神经外科雷霆教授、陈坚教授、陈劲草教授和舒凯教授等多位国内著名专家。会议旨在促进咸宁市神经外科同仁展示成绩、交流经验、互相学习、共同提高。本次会议的重点在于常见病、多发病的规范诊疗、护理常规,以及经验教训和病例分享。论坛分为颅脑损伤专题、神经肿瘤和脑血管病专题及小儿和功能神经外科专题三个阶段学术讲座。

夏季护儿宝典:宝宝去火

星茶。主要用于治疗小儿积滞化热,消化不良,不思饮食,烦躁易惊,夜寐不安,大便不畅等。沿用百年科学配方,去火安全有效。而且它不是单一清火,也能对宝宝肠道、脾胃起综合调理功效,起到“标本兼治”的作用。

蔬菜水果 做后备

在宝宝的饮食上,多吃些清火蔬菜,如白菜、芹菜等。要忌辛辣、油腻、高热量的食物,同时,可以做一些去火汤之类的,如绿豆汤,还有荸荠丸子汤、红枣枸杞子橘皮汤等。让孩子多吃水果,有利于宝宝成长发育。

起居生活 做后勤

要培养宝宝喝白开水的习惯,在起居上要保证宝宝有足够的睡眠这样有备而战的为宝宝去火,在妈妈们精心的准备下,一定会干的很漂亮。