

口干但不渴 干咳却无痰

医生:可能是湿气、燥邪“缠身”

□记者 黄珊



干咳不止、嘴唇发干,但又不渴,这是怎么回事?最近,不少市民都出现了类似的症状。据了解,这并非是感冒引起,而是因为湿气燥邪引起。

口干但不渴是湿气重

“这几天总是觉得精神萎靡不振,但是也不像生了病。”从星期一开始,市民张女士就感觉胸闷得厉害,吃东西不消化。并且嘴

唇干裂,嘴里无味,动不动就感觉嘴巴干瘪瘪的,但也不想喝水。

“我每天饮食规律,作息时间也没变。也不知道为什么突然变得浑身不舒服起来。”张女士称,到医院经过仔细检查后才发现,原来是因为最近强重的湿气,温差大导致的胸闷脘痞等一系列不良身体反应。

对于张女士的症状,咸安区中医医院名医堂主任沈明荃建议,只要做好祛湿的工作,就能缓解她的不适感。

内分泌失调多因营养不良、过度减肥引起

疗法:多运动、少熬夜、多泡澡

内分泌失调,在女性中越来越频繁出现的现代病。不仅会对女性的身体健康造成影响,严重时还会影响生育。那么,到底导致女性内分泌失调的原因有哪些?又该如何进行调节呢?记者请教了专业医生。

营养不良、过度减肥是主因

“一天三餐不准时,总是吃快餐、方便面,长期这样下去,容易造成身体营养摄入不足,进而就会引发内分泌失调。”咸宁谱爱医院妇科主任樊云先表示,有些人是因为减肥过度,导致身体缺乏营养,进而出现内分泌等问题。

除此之外,长期过夜生活,将人体生物钟颠倒的人群,大多会睡眠不足,进而会导

致新陈代谢失调。

樊云先介绍,年龄的增长也会导致内分泌的失调。人们体内的内分泌腺激素可以保持生理处于一个平衡状态,但这些生长调节剂一般会随年龄增长而失调,内分泌失调。年轻的时候,身体各器官的功能运转正常,随着年龄的增长,器官功能就会逐渐的衰退,也会引起女性内分泌失调的出现。

多运动、少熬夜、多泡澡

“多运动,是医生给内分泌失调者的第一个建议。”樊云先表示,定期运动除了可以帮助消耗热量、减轻体重外,还能将氧气带到全身各部位,提升新陈代谢率、有效燃烧

健康小知识:

用秋天新的山药煲锅山药木耳排骨汤,不但能起到补气健脾、清胃顺肠、补血和血及强肾的作用,有助于增进产妇食欲,还能改善产妇血虚症状,促进体内毒素快速排出。

干咳无痰喉咙是燥邪

家住滨河东路的王先生,最近也被“怪病”缠身。

王先生是一名业务人员,平时就靠口才混饭吃。但这两天,他喉咙有些干咽,说话时声音嘶哑。尽管王先生试图发音,但声音依旧沙哑、低沉、无力。另外,伴随着发声,他也不停咳嗽,脸上流露出痛苦的神情。

对于王先生的症状,沈明荃表示,他是由于燥邪伤肺,才会损伤肺阴,从而出现这样的症状。所谓燥邪,就是人们常说的“秋燥”,而最好防秋燥方法则是饮食清淡、少喝甜味饮料、多吃粗粮和富含纤维素食品。

治疗湿气燥邪用食疗

“由于目前还介于夏秋之间的交替时节,因此,祛湿防燥是必不可少的。”沈明荃表示,对于祛除湿气,在饮食上应多食用薏米、赤小豆、冬瓜、白扁豆、白鲫鱼等食物。

另外,还可内服人参、白术、陈皮、枳实、山楂、麦芽等,健脾养胃,用于脾胃虚弱,脘腹胀满,食少便溏,消化不良等症状;服用陈皮、茯苓皮、姜皮、桑白皮等;行气化湿,利水消肿,用于全身水肿,下肢肿胀,脾虚胀满,小便不利等症状。

此外,适当运动可以加速人体机体代谢,促进血液循环,增强脏腑运化功能。

脂肪。因此,内分泌失调者最好每周进行3次有氧运动,每次30分钟。

对于上班族而言,可以利用每天午餐后的休息时间,在公司附近走走逛逛,以均匀的速度步行,不一定非要满身大汗,就能提高代谢,同时帮助消化、预防便秘。

“睡眠不足会导致新陈代谢失调。”樊云先表示,每晚睡眠4小时或不足4小时的人,身体新陈代谢在碳水化合物处理上会出现问题。另外,多泡澡也对调节内分泌有好处,利用高温反复入浴的方式,可以促进血管收缩、扩张。每次泡澡3分钟,休息5分钟再入浴,重复三次,就能在不知不觉中消耗大量能量,效果相当于慢跑一公里。同时,泡澡也能促进老旧角质更新,保持肌肤光滑细致。(黄珊)

“冰桶挑战”风靡全球

医生提醒颈椎病患者慎用

冰桶挑战,这个词儿最近很热,从美国科技界大亨开始,逐渐蔓延到体育明星,近几日国内也开始悄然兴起这个活动,微博上正在火爆接力一场“冰桶挑战赛”。周杰伦、刘德华、五月天等明星纷纷被点名加入,昨日又爆出姚明也将接受挑战。然而,对此,心血管专家紧急提醒,如有颈椎疾病及心脑血管疾病等一些慢性病的患者要特别慎重接受挑战。

冰桶挑战全称为“ALS冰桶挑战赛”,这项活动是于今年7月底,由美国肌肉萎缩性侧索硬化症协会发起的。一桶冰水,从头部浇下去,还要记得用视频拍下全程,再发给好友们,你有权在好友圈里点名某些人做同样的事情,如果那人拒绝,就要掏钱了。这是为了宣传一个俗称“渐冻人”的疾病,美国相关机构通过这样的活动为该病做宣传,并为疾病的治疗筹集善款。

肌肉萎缩性侧索硬化症就是俗称的“渐冻人”,疾病表现就是全身肌肉会逐渐萎缩,导致最终无法动弹,最后死于呼吸衰竭。整个过程就像被逐渐冷冻一样,著名物理学家霍金就是此病的患者。治疗这种病费用高昂,因此,国内一个名为“中国社会福利基金会瓷娃娃罕见病关爱基金”的公益组织,此次也与新浪网站合作发出了冰桶挑战的倡议,只要用冰水浇头并上传视频到网站,网站就会向基金会捐款5元,同时上传视频的网友可以点名3名好友在24小时内接受挑战,如果不接受挑战,就要向基金会捐款100元人民币。该基金会通过网站实时公布了参与情况,截至目前已经有数千人参加,其中募集了100余万元善款,将用于渐冻人的治疗。

专家提醒:要做好游冬泳的准备

不过,心血管专家也提醒,“冰桶挑战”相当于游冬泳,如果有心血管疾病或者糖尿病的人,最好不要尝试。因为体温骤然下降,会增加突发心血管疾病的风险。如果执意要接受挑战,可以效仿一下冬游健将,先向四肢、胸口泼洒一些冰水,降低体温,以便适应冰水当头一浇。不过,中日友好医院心血管内科主任医师高蕊莎还是强调,有颈椎疾病及心脑血管疾病等一些慢性病的患者要特别慎重,最好不要接受挑战。(新华网)

医讯

8月23日(星期六),同济医院整形美容科王海平教授来我科坐诊、手术,欢迎前来咨询、手术。

联系电话:8896118

地址:门诊大厅一楼东侧医学美容中心

王海平:硕士生导师,留学美国、韩国,对各种整形美容手术有丰富的经验,尤其擅长鼻美容整形、Medpor耳再造、面部除皱术、面瘫、外伤后的面部损伤、皮肤缺损、骨折等各种皮瓣的转移和显微外科等,其他常规整形美容手术以及各种失败手术的修复等。



买体彩中大奖,还有额外惊喜

亲!到体彩网点拿礼品去

买体彩,可中大奖,还有精致礼品相送。这样一举多得的好事,正在全省体彩网点火爆进行中。在体彩销售点里,兑奖金,送礼品,销售员们忙得不亦乐乎,彩民乐得不拢嘴。

18日至20日,仅买新“11选5”任选五中奖送特制水杯一项,全省就送出了1283个。这其中,宜昌赠出364个,武汉赠出344个,排名居前。

此次活动礼品多多,进口KACO原装定制水性笔、专门定制的磁吸式启瓶器、专门烧纸的新骨瓷专供体彩logo的水杯,均为特别定制,精美实用,情意浓浓。

一天中奖5万多,水杯拿到手软

活动首日,宜昌送出水杯149个,其中夷陵区55003销售点王俊峰独得94个。

王俊峰擅长排列玩法和新“11选5”,当

天他结合号码走势及遗漏统计,以胆拖的方式跟踪新“11选5”的任选五冷态,大获全胜。

第1期,他定下三个投注方案,分别以“01、03、04、06”、“01、04、06、09”、“01、04、05、06”定胆,以四胆全拖的方式各倍投3倍,单票投入42元,结果命中9注任选五,中奖4860元。

第2期,他选定两种投注方案,以“02、05、06、09”及“01、02、06、09”四胆全拖各倍投5倍,单票花费70元,再次中奖5400元。

第3期,他选定“06、08、09、11”,还是以四胆全拖的方式,倍投3倍,单票投入42元,又中奖1620元。

就这样,王俊峰以三胆或四胆全拖的方式,从早到晚,一天中奖16次,共中得任选五94注,赢得奖金50760元,还拿到了94

个水杯。

单期中奖四万五,获赠水杯好几箱

8月19日,活动第二天,宜昌再送出147个水杯。

当日第29期,50087销售点一彩民以胆拖的方式投注任选五,并做计划跟踪守号,定胆“01、06、07”,以三胆全拖投注,倍投35倍,其中3张9倍、1张6倍。此时,该点销售额度不够,业主打电话给50188销售点请求代打50倍。就这样,该彩民当期一共中得85倍任选五,奖金共计45900元,一次获得85个水杯,让旁人羡慕不已。

中奖何其多,好礼一箱又一箱

在武汉,也有彩民中奖不菲。武汉13036销售点一技术型彩民,3天拿了80个水杯。其方法是三胆全拖倍投5倍,单票投入280元。用此法,这位彩民3天中奖16

次,中得80注任选五,赢取奖金共计43200元。

21日,黄冈36017销售点又传来佳音,该点一彩民命中当日第35期任选五15注,中奖8100元。中奖者得意不已:“礼品一箱一箱地领,真是过瘾!”

彩民朋友,抓紧时间,到体彩网点去吧,诸多精致礼品等你拿!(郑晓莉)

体彩排列3排列5 第225期开奖号码	
排列3	792
排列5	79217