

流汗越多运动越有效?

用出汗量来衡量运动减肥效果是一种非常不科学的做法。出汗带走热量同时带走了身体的大量水分和一些电解质。出汗前后反映出来的体重差,主要是因为身体失去大量水分。运动减肥的效果不以出汗多少作参考,主要看运动过程中脂肪转化为热量的程度。在运动过程中,消耗越多脂肪供能燃脂效果越好,而不是出汗越多就效果越好。

# 冬天嘴唇易干裂

□记者 叶子



每到冬季,干燥、脱皮、红肿等一系列唇部烦恼不请自来,尤其是舔唇等不良习惯更是会加剧嘴唇干裂情况。咸宁市第一人民医院皮肤科主任杨科提醒,市民在忙碌于护肤之余,别忘了对嘴唇的护理。

三大原因致嘴唇干裂

健康的嘴唇肤色红润而有光泽,干湿适度而有弹性。但为什么冬季嘴唇容易变干、脱皮?杨科表示,嘴唇就是一层薄薄的黏膜,当环境变得低温干燥时水分蒸发会加快,如果此时补水不及时,自然就会出现嘴唇干燥的情况。此外,嘴唇干燥开裂与缺乏维生素有很大关系,新鲜蔬菜和水果中的丰富维他命,能迅速补充因为缺乏维生素所引起的嘴唇干裂。

冬季嘴唇干裂与体质也有一定的关系,比如有的女性属于阴虚内热的体质,冬季嘴唇就会变得很干、很红。杨科同时提醒,抽烟、熬夜等也会让唇部干皱,因此良好的生活习惯是让双唇水润出色的前提和基础。

# 正确护理别乱舔

乱舔嘴唇或诱发唇炎

“养护嘴唇,不能靠舔嘴唇或用唾液润湿嘴唇。这不但起不到湿润嘴唇的作用,反而会因为蒸发而带走唇部本身的水分。如果口唇有脱皮或者干裂,唾液中的细菌很可能还会造成唇部的过敏、感染,甚至肿胀。”杨科介绍,有的人为了好看,会习惯在嘴唇形成痂皮时强行撕去,这反而会造成更多局部渗出,形成更多痂皮,甚至造成唇部出血。

对症治疗是关键

冬季一旦嘴唇出现干燥的倾向,就应该使用润唇膏。杨科称,使用润唇膏一方面可以对嘴唇起保湿作用,另一方面可以减少舔唇的发生。他同时强调,如果嘴唇出现干裂或者出血,建议选用无添加的润唇膏,避免

造成刺激和感染。

“市面上的润唇膏成分复杂,一些劣质的润唇膏,还可能加剧嘴唇的干燥和疼痛。非但达不到滋润护唇的作用,反而带来健康的隐患。”杨科强调,如果市民不愿意使用润唇膏,那么还可以尝试使用蜂蜜、鱼肝油、橄榄油等,这些动植物的油膏就有很好的润肤护唇作用。此外,如果外出时风太大,可戴上口罩或者用围巾遮挡一下,避免冷风对嘴唇的直接刺激。

值得注意的是,唇部的皴裂、结痂等症状如果长期不愈,很可能是疾病造成的,包括真菌感染导致口角炎、长期使用化妆品引起的唇炎等。冬季干燥天气会有诱发或者加重此类疾病,建议患者尽快到医院检查治疗。

# 冬季注意保暖 警惕鼻炎来袭

□记者 叶子



市民小孙今年28岁,是温泉城区一家公司的业务员。前几天,小孙家里换了个地

毯,没想到却引起他鼻炎复发。

“每到冬天最怕犯鼻炎,出去和人交流的时候鼻子不通,而且严重的时候会流鼻涕,太让我难堪了。”小孙告诉记者,由于犯了鼻炎,很多业务都是同事替他去谈,直接影响到了他的正常工作。

鼻炎主要有鼻子痒、流水状鼻涕、鼻塞等症状,还可能伴有眼睛痒、眼睛红肿等。在早晨遇上冷空气时,患者通常容易出现连续打喷嚏的现象,而且鼻涕多半是透明泡沫状。咸宁市中医医院耳鼻喉科专家官长军介绍,冬季是鼻炎尤其是慢性鼻炎的

高发季节,除了天气变冷以外,室内空气流通不畅,螨虫增多也是一个重要原因。

“由于鼻腔有调节温度和湿度的作用,冬天天气变冷,鼻腔内血管就会扩张,有鼻炎的患者鼻腔本来就窄一些,血管扩张后就造成喘气不畅等,而且冬季更容易刺激鼻腔分泌物。”官长军称,冬季空气干燥,尘螨和污染物相对来说也更多一些,更容易引发鼻炎。

“冬天除了自然气候以外,生活中如果不注意一些小细节,也易导致鼻炎复发。”官长军介绍,在冬季,市民会选择使用空调取暖,如果空调长时间不清洗,也会造成尘螨

过多,而一些过敏性鼻炎患者因为这些尘螨比较敏感,也容易导致过敏性鼻炎复发。如果室内空气流通差,室内细菌增多,更容易加重鼻炎。

他表示,预防鼻炎最好的方法就是外出时戴口罩,有鼻炎的患者要尽量少接触灰尘,此外还要加强体育锻炼。有过敏性鼻炎史的患者,家里尽量不要铺地毯,家具的一些死角要定期用吸尘器清理一下,去除室内螨虫。

此外,鼻炎患者一定要预防感冒,感冒容易治疗,但鼻炎治疗起来就难了。

# 为了母亲的微笑

——记咸宁市中心医院 同济咸宁医院常务副院长、妇产科学科带头人郑波



简介:

副院长、主任医师。湖北省医学会理事、湖北省女医师协会理事、湖北省妇产科学会委员、湖北省围产学会委员、湖北省计划生育学会委员、咸宁市医疗事故鉴定专家、咸宁市妇产科学会主任委员、咸宁市计划生育新技术推广专家、咸宁市人大代表。从事临床工作25年,先后在30个省、省级核心期刊发表医学论文及著作20余篇。擅长妇科肿瘤的综合治疗、不孕不育的治疗、高危妊娠的处理及妇科腔镜、微创手术地开展。

专家门诊时间:星期三下午 门诊妇科

医术精湛,硕果累累,鄂南妇科领头雁

从医25年来,郑波一直坚持在医疗临床第一线工作。作为我市妇产科学科带头人,她刻苦钻研医术,不断总结临床经验,学习国内外先进技术和最新理论并应用于临床实践,曾率先在全市开展无痛人流术、新式剖宫术、非脱垂子宫经阴道全切术、经阴道子宫肌瘤剔除术和宫腔镜手术等多项新技术、新项目,临床工作中解决了本地区本专业的许多重大技术难题,并取得了很好的社会效益和经济效益,深受广大群众好评,有鄂南妇科“一把刀”之称,享有很高的知名度。

作为医院常务副院长的她,每天把自己的工作安排得有条不紊,这让她分管全院医

疗工作时,忙而不乱。她还积极抽出时间主持和参与开展了一系列的科研课题,包括妊娠高血压疾病研究、激素替代治疗研究、产妇及新生儿NO水平与新生儿缺氧性脑病的关系研究等,其中4项被湖北省科学技术厅认定为湖北省重大科学技术成果,1项获咸宁市科技进步三等奖。在繁忙的工作之余,潜心撰写了30余篇学术论文,在各级学术刊物上发表和各级学术会议上交流,其中多篇获优秀论文奖。

在郑院长的带领下,医院妇科在重临床、抓基础、讲特色、发展完善自身的同时,对咸宁市多个妇幼保健院及乡镇卫生院等下属医疗单位提供技术支持和进修学习的机会,并做为湖北科技学院教学医院,为历届医学生的妇科教学实习提供了良好的平台,在医、教、研三方面都有了长足的发展。

市级重点,同济添彩,率先跨进省重点

我院妇科作为全市早批重点专科之一,与郑院长的科学管理、言传身教分不开。她常常要求妇科医务人员加强学习,爱岗敬业并要求医护人员学会与患者沟通。她说:“患者将自己的健康甚至生命交与我们,我们没有理由不认真对待。之所以会产生医疗纠纷,是因为没有与患者加强沟通。病人是来治病的,解决患者病痛是根本。所以我们要有过硬的医术,同时也要有良好的沟通能力和服务意识,就不会产生医患纠纷。”回顾几十年来,妇科几乎没有发生医患纠纷。

妇科副主任朱春霞说:“郑院长从不以自己是副院长自居,对危急重症病人的中、大型手术,随叫随到。郑院长特别有担当,无论发生什么事,自己先站出来,扛起来,再来找解决问题的办法”。

值得一提的是有一位温泉的陈姓婆婆,二十年前因为妇科病是郑院长给治好的。想不到陈姓婆婆就此锁定了郑院长,只要她家的亲戚朋友,有病她就直接推荐找郑院长。

同济托管之初,同济要安排5-6个专家过来帮扶部分科室。科室主任都清楚,一旦专家到自己科室来,自己就得让位,只能做常务副主任,协助同济专家工作。有的科室主任一时想不通,不愿接纳。此时郑院长却要求同济安排妇科专家到妇科主持。院长白祥军说:“妇科已经是市重点专科,人才济济,可以不用了吧”。但郑院长坚持说要,强强联手那不好。先后来了两位教授,一个是妇科教授,一个是产科教授,两家医院实现新技术共享,同时同济医学院的规范化治疗也给妇科、产科的发展产生了极为重要影响。妇科一跃真正成为了咸宁妇科疾病诊疗中心和急危重症抢救中心。32张妇科床位常常供不应求,不得不在走廊增添床位,有时高达50多张。产科也发展成为全市危重孕产妇的救治中心,34张床位,也常常增加到50多张。出现了想在妇产科住院要预定床位的局面。周门诊量1500多人次,日挂200多个妇、产科号。2012年,妇科率先成为医院首个省级重点专科。不仅在本地区享有良好的社会声誉,还吸引了周边地区大量患者前来就诊。

业绩突出,身兼数职,浓浓医者仁心

郑院长起初是想做内科医师,由于当时妇科缺人要她坚持。想不到就此成了“无期”。不过,在从事妇科工作的过程中,她发现每当一个个新生命在自己的手中健康降生,看到母子(女)平安时;每当看到妇女突然大出血,经过抢救转危为安时-,就特别高兴,特别有幸福感,而且特别有成就感。也从

此爱上了妇产科。

郑院长还积极参与和支持社会公益活动,多次到山区为农村妇女义诊,多次参加义务献血,经常到各单位进行医学科普知识讲座,不仅传授妇女健康保健知识,还加强妇女自立自强、更新观念灌输,深受欢迎和好评。

郑院长的突出业绩得到了同行和社会的广泛认同,先后被推选为湖北省医学会妇产科学会委员;咸宁市医学会妇产科学专业委员会委员;湖北省医学会生殖医学专业委员会委员;湖北省抗癌协会妇科肿瘤专业委员会委员;咸宁市围产保健协作组组长;咸宁市医学会常务理事;咸宁市医学会第二届理事会副秘书长;湖北省卫生技术(咸宁)高级职务评审委员会评委等。由于贡献突出,郑院长也获得了很多荣誉,曾多次被评选为咸宁市先进工作者、优秀共产党员及党务工作者。2006年入选“湖北省新世纪高层次人才工程”二层次人选;2009年被授予“湖北省三八红旗手”荣誉称号;2009年荣获“咸宁市十大杰出女仆”荣誉称号。并先后当选为咸宁市第二次、第三次代表大会代表;咸安区第二届、第三届人大代表;湖北省妇女联合会第八届、第九届和第十届执行委员会执行委员;咸宁市妇女联合会第一届、第二届和第三届执行委员会执行委员、常委。

现在在全国在谈中国梦。当问及市中心医院的梦和她个人的梦时,郑院长回答说:“市中心医院力争‘国内一流,国际知名’,具体是打造四大中心和两大基地:急危重症救治中心、妇女儿童医疗中心、腔镜治疗中心、肿瘤治疗中心、手术治疗基地、高端病人保健基地。这是医院的发展规划,也是我们医院领导和全院职工的共同心愿和奋斗目标”。