

健康提醒

桑叶泡水
防夏季感冒

夏季感冒,容易出现头痛、口鼻发干、咽喉燥痛、咳嗽无痰或痰少等症状。因此,治疗的关键在于清、润并用,清能散火、润能治燥,清、润合用才能治疗夏季感冒,其中常用的药物之一就是桑叶。

桑叶味苦性寒,有疏散风热、清肺润燥的功效,一种药物兼有清、润两种功效。可以选用干桑叶30克泡水,每日一次,也可以与梨皮、杏仁共煮,熬成汤当茶喝,既可防治感冒,又能养生。

针对因燥热伤肺所致的咽喉疼痛、咳嗽、咳痰等肺系病症,以及各类急慢性咽喉炎及支气管炎患者,均可用桑叶配麦冬(2:1比例)泡水代茶饮,疗效显著。

除了茶保健外,桑叶味道可口,无副作用,又有丰富的叶绿素,即使煮熟了,也依然能长时间保持青绿,散发清香。如清淡滋润的桑叶荷叶粥、桑叶红薯粥等能祛风清热、健脾利湿、降压清脂。

将桑叶配菊花当茶饮,用于预防治疗外感风热感冒,效果极好;又以桑叶配杜仲叶当茶饮,用于治疗多年缺血性心绞痛和肾虚引起的腰痛效果也很好。

(陈艳红)

中年健康
预防第一

这些年,一个个英年早逝的不幸消息,让人们唏嘘不已,也让人们热议“中年健康”这个话题。我国著名的心脑血管专家洪昭光教授指出:“大众对健康的关注,是社会经济发展的标志。不怕挣得少,就怕走得早。如果疾病预防投入1元钱,治疗就能减少8元钱,抢救就能减少100元钱,划得来!”

专家指出:中年人为预防冠心病、脑血栓形成的发生,应及早接受口服抗凝药物治疗。复方丹参片具有很好的抗凝作用,副作用小,价格便宜,及早服用,提前预防,可降低重大心脑血管疾病的发生。

作为第一品牌的白云山复方丹参片,是全国唯一拥有防治老年痴呆专利和缓释技术研究成果的药物,白云山复方丹参片主要中药材来源于GAP基地,从而从源头上保证了药品的质量。目前,白云山复方丹参片年产量80亿片,市场占有率60%以上。国家发改委[2007]312号文公布了278种中成药内科学用药最高零售价格,在这一文件中同时也公布了根据行业协会组织专家论证推荐,确定白云山复方丹参片为优质优价产品。作为预防用药,消费者在碰到药店搞优惠活动时可多买。在服务上,白云山和黄中药斥资8000万元,与当地药店联手,在全国推出6600家“永不过期”的药店,凡购买白云山中药,均可以旧换新,这意味着白云山和黄中药将“永不过期”。

健康生活

夫妻同病为哪般



夫妻朝夕相处,终生为伴,有幸福美满的时刻,也有夫妻“同病相怜”的日子。所谓夫妻同病,就是夫妻二人患同样的病,这些病病种可以是多种的,病因可能是多样的。

夫妻同病主要是传染性的疾病,如流感、传染性肝炎、性传播疾病、肺结核等,可以通过夫妻之间的生活接触传染患病。不良的生活习惯、生活方式和家庭环境等会使夫妻患上相同的病或同类疾病,如夫妻贪玩麻将等,会共同患上麻将综合征;家庭习惯高脂饮食,夫妻共同好静怕动,故多见夫妻高血脂、动脉硬化及脑中风疾病;夫妻长期吸烟、喝酒,呼吸道与消化道疾病会在夫妻二人身上同时出现。

近些年,不断有“夫妻癌”的病例报道和调查,例如夫妻大肠癌、肝癌、胃癌等,这与夫妻生活习惯密切相关。

因此,夫妻任何一方如果患上某种疾病,另一方也应警惕,尽可能地留意自己的健康问题,或去医院检查,或向医生咨询。

(城北)

宝宝健康

一些孩子的过敏和哮喘都是蚊香引起的
儿童防蚊最好用蚊帐

每到夏季,如何让宝宝躲开蚊虫的袭击都是个大难题。对此,中国中医科学院西苑医院儿科主任李荣辉建议还是用蚊帐。

“每到夏天,都会有很多过敏和哮喘患儿前来就诊,问及原因,很多都是由于夜间使用蚊香驱蚊引发的。因此,给孩子防蚊最好不要使用蚊香,用蚊帐就足够了。”李主任告诉记者,蚊香成分比较复杂,即便是电蚊香,在燃烧时也会形成烟雾微粒,当卧室空间较小,烟雾微粒浓度较大时,很容易造成咳嗽、胸闷反应,甚至诱发哮喘。

另外,有些香味浓郁的植物也常被当做驱蚊工具,但是,最好不要在儿童房内摆放驱蚊植物,因为植物在驱蚊的同时,花朵里的花粉也容易诱发过敏或哮喘。

当然,除了蚊帐,现在也有不

少物理性的驱蚊产品,对孩子来说健康又安全。例如电蚊拍,它是通过电子线路升压,一旦接触到蚊虫,便能将蚊虫直接击毙。而灭蚊灯则是利用蚊子的趋光性,将蚊子吸引过来,使其触电致死。虽然有点守株待兔的味道,但是因为没有化学物质挥发,而受到很多父母的青睐。驱蚊花露水则像一顶无形的“蚊帐”,只要涂抹在身体裸露部位,每次时效可达5个小时。除了驱蚊功效外,有些花露水中还含有中草药成分,有清凉、避暑等功能,可谓“一物多用”,尤其适合儿童使用。

另外,由于蚊子爱在水中产卵,养有观赏鱼的家庭,可以同时养一些食蚊鱼,达到灭蚊效果。

(熊江雪)

关爱女性

放环后月经不调怎么办?

有些女性在放环后月经不调,出现月经过多、经期延长等现象,因此,医生提醒,如果出现上述情况,要到医院治疗。

目前,我国育龄妇女采用的避孕措施中,用宫内节育器者有85%左右,放宫内节育器后出现月经过多、经期延长、月经周期缩短,或不规则阴道流血者,约占10%~15%。其原因是大小不合适的宫内节育器可能压迫子宫内膜引起局部少许组织坏死,以及炎症反应所致。另一方面,据研究,宫内节育器可以激活子宫内膜组织内的纤维蛋白溶解酶,而这种被激活的纤维蛋白溶解酶,是不利于局部凝血的,所以,纤维蛋白溶解酶活性增强,可能是放环后月经增多、不规则阴道流血的原因。

临床上,这种疾病的处理并不复杂。首先,医生在排除各种内科出血性疾病及肝脏病之后,可施以止血及消炎治疗,如用维生素C、维生素K、云南白药及止血敏等止血,同时,服乙酰螺旋霉素或甲硝唑、头孢拉定等消炎。如果治疗2

个月左右不愈,则应考虑取出宫内节育器。另外,要注意的是,在取环的同时,要做一个诊断性刮宫,这样可以将坏死的、有炎症的子宫内膜组织全部消除,达到迅速、彻底止血的目的。

(文更)



老人健康

老人夏季
须防腹泻

腹泻是多种疾病的症状之一,尤其是患病出现腹泻时,不仅会对健康带来损害,而且还可诱发危及生命的心脑血管疾病,应该引起注意。

目前,气温较高,适合多种肠道致病细菌生长繁殖,食物容易腐败变质。饮食卫生稍有疏忽,即容易患肠炎、痢疾、霍乱等,出现腹泻症状的多发病和传染病。老年人由于胃肠功能减弱,抗病机能下降,更易患上述疾病。一旦出现腹泻,因体内水分大量丢失,电解质平衡失调,细菌毒素的影响,可导致老年病人出现失血容量性休克、中毒性休克、酸中毒等。

部分患动脉硬化、冠心病的老人,他们的血管已有明显粥样硬化,其管腔已有一定程度的狭窄,如果患腹泻,病人体内水分大量丢失,使血容量急剧下降,血液浓缩,血液黏稠度增高,循环的阻力加大,血流缓慢,容易使血小板等凝集,形成栓子,同时病菌释放的毒素,又可引起血管病变等,这就阻塞冠状动脉,使心肌缺血缺氧,诱发急性心肌梗塞;如这种现象发生在脑动脉,则可发生脑血栓形成,病人出现失语、失明、瘫痪、昏迷等。

因此,老年人过夏,要增强自我保健意识,注意饮食卫生,预防肠道疾病,一旦出现腹泻要早早就医。

(陈佑坤)