

■ 养生保健

# 夏季运动 应注意预防中暑



■ 关爱女性



## 女性养生应坚持每天“三个一”

■ 坚持每天早晚各喝1杯白开水

女性应坚持每天早晚各喝1杯白开水,可补充体内水分、保证血液不至于因缺水而过稠。

■ 坚持每天吃1片多种维生素复合片

现在,为了减肥而节食的女性比比皆是,这就难以保证身体获得充足的营养。因此,应坚持每天吃1片多种维生素复合片。

■ 坚持每天喝一点醋

女人还是有点“醋意”的好。坚持每天喝一点醋可以延缓血管的硬化。(刘颖)



日前,刘先生在打篮球时出现了头晕、心慌等症状,被送到医院后被确诊为是中了暑。对此有关专家提醒广大运动爱好者,在夏季,运动的时候一定要注意预防中暑。

刘先生称,一次,他和几位朋友到一所学校打篮球。打了近1个小时后,他便出现头晕、心慌等症状,险些晕倒。朋友见状,急忙把他送到医院。经诊断,医生称刘先生中了暑。

有关专家提醒广大市民,夏季运动时一定要注意预防中暑。据介绍,在炎热的环境中运动,机体代谢加速,产热量增加,人体会借助于皮肤血管扩张、血流加速等,将体内热量送达体表,以保持体温在正常范围内,这被称为热应激。但是人的热应激能力是有限度的,若在热环境下运动时间过长,超过了个人的热应激能力,机体内蓄积了过多的热量,就会导致中暑。为避免中暑,专家建议在夏季运动时,要尽量选择凉爽的时间段和通风的环境,运动前及运动过程中要及时补充水分,一旦中暑,要马上把病人送到阴凉通风处,适当补充水分,严重者应向医生求治。

(据《齐鲁晚报》)

■ 健康知识

## 使用药物控制胆固醇是预防中风复发的关键

我国是卒中(俗称“中风”)复发率最高的国家之一,并且由此带来了较高的死亡率和致残率。针对这一情况,有关脑血管疾病专家指出,使用药物控制胆固醇是预防中风复发的关键。

记者从近日在北京召开的“2007天坛国际脑血管病会议”上了解到,中风是由于血液中胆固醇血凝块阻塞或削弱血流,导致大脑神经细胞因为缺少氧气与营养物质供应而迅速死亡。中风可以使身体部分功能失常,甚至造成患者死亡。

调查显示,中风已成为我国第二大致死疾病和第一大致残疾病。同时,我国也是中风复发率最高的国家之一,在中风急诊病人中约有40%是复发病人。

“对医生培训不足、对患者教育不够,再加上一些中药、保健品生产企业的误导,使许多中风患者不注意使用药物预防病情复发。”据中国卒中培训中心主任、北京天坛医院副院长王拥军教授介绍,在我国中风患者中仍有三分之一的人未使用药物控制胆固醇,即使在用药人群中也有三分之一的人胆固醇未达标。

“使用他汀类药物控制胆固醇是预防中风复发的关键。”王拥军教授指出,发生了脑梗死的患者应坚持服用他汀类药物,将血液中胆固醇(LDL-C)指标控制在100mg/dL以下;如果这些患者同时伴有冠心病、糖尿病等疾病或吸烟等不良习惯,则应在药物帮助下将这一指标控制在80mg/dL以下。(张晓松)

美研究人员称：  
文眉等“永久化妆”可能损害容貌

美国联邦政府研究人员称：  
用刺青方式文眉、文眼线、修唇线等“永久化妆”容易产生过敏，从长远来看可能会损害人的容貌。

对92名接受美容者的调查发现：  
 ● 每10人中有9人出现过脸部肿胀、疼痛或痒痒  
 ● 每5人中有4人出现脸部肿块  
 ● 过敏反应持续时间从5个月到3年以上不等

冯珂 编制 新华社发

## 白云山牌复方丹参片 是抗凝药物中的首选良药

抗凝药物在预防老年化中至关重要,但我国抗凝药物的使用情况很不理想。著名心血管专家胡大一曾指出“在人群中,97%以上的患者从不服用抗凝药物。”

专家指出:为预防冠心病、脑血栓等心脑血管疾病的发生,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,能降低重大心脑血管疾病的发生。当然,不同品牌的复方丹参片治疗效果也不同。在全国600多个生产厂家中白云山牌复方丹参片是首选良药。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的通知,在这一文

件中同时也公布了行业协会专家的论证结果,确定白云山复方丹参片为优质优价产品。

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品,主要中药材来源于GAP基地,从而使药品从源头上得到了保证。目前,白云山复方丹参片年产量80亿片,市场占有率在60%以上。作为预防用药,许多消费者碰到药店搞优惠活动而多买,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”。

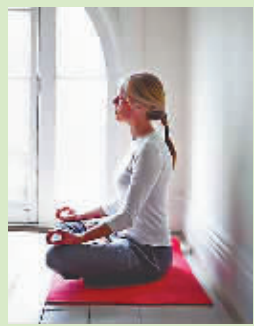
## 皮肤毛囊堵塞 易引起毛孔角化症

本病多发于男、女青年,皮损呈直径、大小红色点状,毛囊性丘疹,中间有一可被去除的角栓,无融合倾向。女子发于四肢及身侧,无明显症状,但病情会逐渐扩大,患者一般忽视治疗或者用皮质激素类药物,使毛孔长期处于堵塞状态,影响人体内分泌和免疫的平衡和美观。

治疗一般采用调理内平衡、疏通汗腺的方法,是完全可以恢复的。

垂询电话:3976644  
3322774

■ 健康新知



## 旅行时长久 静坐有害身体健康

世界卫生组织近日公布的一项研究结果表明,在旅途中静坐不动达4小时以上的人患静脉曲张的危险要比平时高将近一倍。

这项关于旅行与血栓危险的研究认为,不论是乘飞机、火车、长途汽车还是小汽车旅行,只要静坐不动达4小时以上,就会增加患静脉曲张的危险。旅途中最常发生的静脉曲张有两种:一种是小腿部血栓,其症状主要是疼痛、抽筋和肿胀,一般可以治愈;另一种是腿部血栓转移形成的肺部血栓,患者会感到胸部疼痛和呼吸困难。

研究还表明,一个人在短期内多次乘飞机旅行,即便是低于4小时的短途旅行,也会增加患静脉曲张的危险,因为每飞行一次后,患静脉曲张的危险要持续4周之久才能消除。

此外,肥胖、身材过高或过矮(高于1.9米或矮于1.6米)以及服用口服避孕药等也会增加旅行时患静脉曲张的危险。

(据《科技日报》)

■ 孕育宝典

## 口服抗生素 治疗儿童肺炎 效果好

英国一项研究显示,对大多数肺炎患儿来说,口服抗生素的治疗效果要比静脉注射抗生素更好,且患者无需受皮肉之苦。

英国诺丁汉大学的研究人员日前发表新闻公报说,他们对英国8家医院的243名肺炎患儿进行了为期21个月的研究,其间随机挑选了近一半患儿接受为期1周的口服抗生素治疗,其他患儿接受抗生素静脉注射治疗。

研究结果显示,两种治疗方式都有效控制了病情,但采用口服抗生素治疗的患儿比接受注射治疗的患儿恢复得更快,痛苦更少。此外,口服抗生素也比静脉注射抗生素的成本更低。

研究人员说,如果病情不是十分危急,肺炎患儿都应先接受口服抗生素的治疗。

(秋芳)