

安然度夏有“十佳”



喝绿豆汤 可防夏季室内辐射

空调大开，门窗紧闭，这是夏天在写字楼里工作的人们要面对的共同环境。“一天到晚开着电脑，还要随时接听手机、电话。”中国中医科学院望京医院内科主任医师张宁说，“在空调环境下，电脑和手机所产生的联合电场，对人体的辐射会加倍严重；导致人体代谢功能发生紊乱，典型症状就是头晕、恶心。”

又要抵御空调病，又要防辐射，怎么办？张宁主任医师开出的药方是：每天喝几大碗绿豆汤。“绿豆解百毒”，它可以缓解或治疗因外界环境，如辐射给人体带来的种种不适，尤其可以起到很好的预防作用。而每天喝上几碗绿豆汤就可以起到这样的作用。”

夏季，人们爱喝绿豆汤来解暑，这是因为绿豆的药用功效是解暑、利湿、解毒。喝了绿豆汤就可以降低体内的暑热，预防中暑。另外，绿豆与其他食品一起烹调用效更好，如绿豆银花汤：取绿豆100克、金银花30克，加水适量煮10分钟左右即可，喝下清汤暑气全消。



绿豆汤究竟一天喝多少才合适？可以根据个人自身的情况来定，体质强壮，容易上火，甚至身体有毒热的人，就可以喝浓一点的绿豆汤，多喝几碗也没关系。

除了喝绿豆汤之外，对于夏季室内辐射环境加上暑湿给人体造成的其他不适，比如出现过敏性湿疹、皮肤瘙痒等，还可以把绿豆泡软，剥去皮，用皮熬水，用此水洗患处。如果患处溃烂，还可以把煮熟的豆皮捣烂，外敷在创面上，患处会很快愈合。

快速煮绿豆汤法：将绿豆洗干净，放入保温瓶中，倒入开水盖好。2小时~3小时后，绿豆粒会胀大变软，用手掐掐看看软不软，如果软了再下锅煮，就很容易在较短时间内将绿豆煮烂。如果还不够软就需要继续泡，这样泡好的绿豆煮起来就很容易酥烂。

(据《健康时报》)

1.最佳调味品:食醋

酷夏出汗多，多吃点醋能提高胃酸浓度，帮助消化和吸收，促进食欲。醋还有很强的抑制细菌的能力，短时间内即可杀死化脓性葡萄球菌等。对伤寒、痢疾等肠道传染病也有预防作用。

2.最佳蔬菜:苦味菜

苦味蔬菜中含有丰富的具有消暑、退热、除烦、提神和健胃功能的生物碱、氨基酸、苦味素、维生素和矿物质。苦瓜、苦菜、莴笋、芹菜、蒲公英、莲子、百合等都是上选。

3.最佳汤肴:番茄汤

多喝番茄汤既可获得营养，又能补充水分，一举

两得。番茄红素还有一定的抗前列腺癌和保护心脏的功效。

4.最佳肉食:鸭肉

鸭肉不仅富含人在夏天急需的蛋白质等营养成分，而且能防疾治病。鸭属水禽，性寒凉，适合体内有热、上火的人食用，如患有低烧、虚弱、食少、大便干燥和水肿的人等。

5.最佳饮料:热茶

夏天离不开饮料，但首选是普通的热茶。茶叶中富含钾元素，既解渴又解乏。热茶的降温能力大大超过冷饮制品，是消暑饮品中的佼佼者。

6.最佳营养素:维生素

人在夏天会遇到三大危险，即强烈的日照、臭氧与疲劳，而维生素E可将这三大危害程度降低。维生素E在麦芽、麸皮面包、奶制品等食物中含量较多。

7.最佳运动:游泳

夏季最好的运动是游泳。游泳不仅锻炼人体的手、脚、腰、腹，而且惠及体内的脏腑，如心、脑、肺、肝等，特别对血管有益，被誉为“血管体操”。

8.最佳肤色:红色

不少人认为穿白色衣服度夏最佳，其实穿红装更好。其奥妙在于红色可见光波最长，可大量吸收日光中的紫外线，保护皮肤不受伤害，防止皮肤老化甚至癌变，而其他服色此种功效较弱。

9.最佳取凉工具:扇子

扇子的健身效果是空调等现代降温设备无法比的，摇扇是一种运动，可锻炼肢体，若有意识地换用左手摇扇，还可收到活化右脑、开发右脑潜能、预防中风的意外之效。

10.最佳保健:定时作息

夏日日照时间长，天亮得早而黑得晚。因此，人们的作息时间应随之调整，以迟睡早起为佳，而且尽可能地定时起、睡。夏季最佳就寝时间是22:00~23:00，最佳起床时间是5:30~6:30。

(据《生活报》)

鹤壁市中心血站简介

鹤壁市中心血站成立于1995年12月，位于淇滨区华山路南段，占地面积8035平方米，建筑面积3400平方米，其中业务用房1800平方米，固定资产1000万元。拥有先进的高、精、尖进口设备30多台(件)。血站内部建有局域网，并与县级医疗单位供血库联网。安装8008831911免费语音查询系统。血液的采集、检验、制备、存储、质控、供应实现了计算机网络数字化管理，保障了血液各种信息的准确安全。

市中心血站现有职工25人，具有专业技术的大

中专以上学历占90%。现内设血源科、供血科、检验科、成分科、质控科、办公室6个科室。血站开展的业务包括全血、红细胞、血小板、新鲜冰冻血小板、冷沉淀、血浆、红细胞(RH-)等血液成分，并向临床提供输血技术咨询。

近年来，市中心血站在省卫生厅、市委、市政府和市卫生局的正确领导下，通过广泛地开展无偿献血宣传活动，积极开辟街头无偿献血点，满足临床急救和治疗病人的需求，使我市无偿献血工作得到了迅速发展，连续两次被评为全国无偿献血先

进城市，受到了国家卫生部、中国红十字总会的表彰。血液检测工作严格执行国家卫生部标准，开展了转氨酶、HBsAg、HCV、HIV、梅毒抗体检测，对每一份血样采用严格的初复检制度，同时对HIV复检使用进口试剂进行筛查。为确保血液化验数据的可靠性，血站开展了室内质控、室间质控，积极参加卫生部全国质量委员会的评比活动和省卫生厅临床检验中心的免疫学检验室间质评，并多次获得表彰和优秀证书。

(鹤壁市中心血站供稿)
咨询电话:3338698



夏季如何预防肠道传染病?

鹤壁市传染病医院
医学硕士 主治医师 史保生

夏季最容易发生的肠道传染病有：霍乱、伤寒、痢疾、甲肝、细菌性食物中毒、感染性腹泻等。这些疾病发病急、传播快、传染性强、危害性大。

肠道传染病的传染源主要是病人和带菌者。传播途径主要是经口传播和粪便传播。引起肠道传染病发病的主要原因就是：不注意饮食、饮水卫生。如吃了腐败变质的食品、食用了被苍蝇等害虫叮爬过的食品，喝了生水，吃了没有清洗干净的瓜果，饭前不洗手等都容易引起肠道传染病的发生。

那么，如果患有肠道传染病，它都有哪些临床表现呢？

大多有恶心、呕吐、腹痛、腹泻、食欲不振等胃肠道症状，有些伴有发热、头痛、肢体酸痛、全身中毒等症。

针对上述肠道传染病，我们自身应做好哪些预防措施呢？

主要把好“病从口入”关，做

好“三管一灭”。

1.管好饮食：不吃腐败变质的食物；不吃苍蝇叮爬过的食物；不暴饮暴食；讲究个人卫生，饭前便后要用肥皂、流动水洗手；隔夜的饭菜和买回来的熟食要重新煮沸；餐具、食物要防蝇；餐具要煮沸消毒；生熟刀、板要分开；生食瓜果要彻底洗涤消毒；杜绝生吃水产品，禁止购买外面小摊点销售的食品，尤其是油炸食品等。

2.管好水源：同学们要做好宣传，告知家长自来水要按规定消毒；不喝生水；不到被污染的河中玩耍，禁止同学们食用那些含有色素性质及属于“三无”产品的饮料。

3.管好粪便：患者的呕吐物和排泄物未经消毒，不准乱倒。

4.消灭苍蝇：保持室内外环境卫生，消除和控制苍蝇滋生地；采取各种措施消灭苍蝇、蟑螂、老鼠。

疾病如火灾 重点在预防

一座大楼如果因为不重视预防而酿成火灾，就会造成无法弥补的巨大损失。人的健康也一样。很多“老年病”其实起源于少年、植根在青年、发展在中年、发病在老年。我国著名的“健康教育第一人”、心血管病专家洪昭光教授表示，对于心血管疾病人们应该尽早开始预防。

在心血管疾病的预防中，抗凝是重要一环。据专家介绍，我国抗凝药物的使用情况很不理想。在自然人群中，97%以上的患者从不服用抗凝药物，应用抗凝药物治疗的患者还有近1/4没有检测国际标准化率。复方丹参片在心血管临床已经有30多年历史，具有很好的抗凝作用，副作用小，价格便宜，是预防心血管疾病的一线药物。

专家建议，如果从35岁小剂量服用，提前预防，可有效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防治老年痴呆和防治糖尿病并发症的药物，其主要中药材来源于GAP基地，从而使药品在源头上得到了保证。目前，白云山复方丹参片年产量80亿片，市场占有率60%以上。白云山复方丹参片独家随身享有两种星级服务。一是产品过期后可在当地授权的永不过期药店免费换新；二是买白云山复方丹参片可自动加入神农健康俱乐部，免费享受“个人健康服务”。免费咨询服务热线：800-830-2398。

千里之堤，溃于蚁穴。亡羊补牢，尤为未晚。预防心血管疾病，当从35岁开始。

鼻窦炎可能引起颅内感染

鼻窦炎是常见病，容易引发中耳炎、上颌骨髓炎、海绵窦血栓性静脉炎、脑膜炎以及颅内感染，影响智力发育，青少年特别要注意检查和及时治疗。鼻窦炎分急性和慢性两种，急性鼻窦炎和感冒症状相似，鼻塞、脓涕多、精神萎靡或烦躁不安。

慢性鼻窦炎主要表现为间歇性或经常性鼻塞，食欲不振、头晕头痛。专家忠告，鼻窦炎只要常进行预防检查和正确规范治疗是可以治愈的。

原军分区门诊从老区搬迁到新区军分区门诊楼
电话：3976644 3322774

Keruilai 科瑞莱 环保 节能 省钱 为什么南方人皮肤比北方人好？是温度！

网吧专用空调 车间降温系统 环保家用空调

环保蒸发式空调商用机 投资少、制冷快、超低运行费用、新鲜冷风、净化空气、增氧、加湿、去异味。广泛用于有高温、污染、粉尘的厂房、车间、养殖及网吧、厨房、餐厅、大型娱乐中心。

环保蒸发式空调家用机 净化降温、效果更明显、空气更洁净。广泛用于家庭、办公、门店等中小型场所。

促销活动中

¥2360 ¥1980 ¥1680 ¥836 ¥800 ¥680 ¥480 ¥498

诚招两县老区代理 河南办事处电话：0371-66536687 13839206777 传真：0371-66536987
鹤壁经销商地址：新区长途汽车站东80米天健暖通超市 电话：0392-3323482 13939287322