夏季应备些单味中药

夏季白天较热，午夜后又较凉。不开窗睡觉则闷热难受；开窗睡觉则老幼体弱者很容易受夜寒感冒，轻的全身酸懒不适，重则发热、头痛、身痛、腹泻。且暑天人们喜食冷饮、瓜果，食物又易腐败，很容易患胃肠道疾病。因此，夏季家中可备些单味中药，必要时参考选用。

1. 藿香：有解暑化湿、理气和胃作用。治疗感冒头痛、胸脘闷胀、恶心呕吐。每次10克，分2次~3次煎服；鲜藿香量加至25克~35克。

2.佩兰：有解暑、化湿、醒脾的作用。治疗头晕昏闷、胸脘闷胀、食少、恶心呕吐、腹泻。每次10克，分2次~3次煎服；如有鲜佩兰更好，量加至25克~30克。

3.荷叶：有清暑利湿的作用，可治疗中暑头晕、痱毒、身痒。每次15克，分2次~3次煎服。做荷叶粥食用亦有疗效。方法是用大米100克~150克煮粥，粥熟时将洗净的鲜荷叶有绿茸的一面向下放进粥内，浸闷10分钟后可食用。粥色碧绿，气味清香，为夏季良膳。

4. 香薷：有发汗解表、祛暑化湿的作用。治疗夏日受夜寒后发热无汗、腹痛腹泻等症。每次3克~5克。平素体弱、出汗过多及中暑者慎用。

5.西瓜翠衣：即西瓜的青色外皮。有清暑、止渴、利尿的作用。治疗中暑心烦、燥热、口渴、小便短少。每次用30克，煎服数次，多食西瓜亦有上述作用。

6. 竹叶：有清热除烦、利尿的作用。治疗夏日受热心烦，小便色深黄、量少不畅。每次10克，分两次煎服。口舌生疮时，更为有效。

7. 丝瓜皮：可清暑热、止烦渴，治疗中毒、心烦、口渴。每次用鲜丝瓜皮20克，分两次煎服。

（凤　英）

夏天哪些药该放进冰箱

夏天家中药物如不能妥善保存，多数药品的药效可能会打折扣，一些药品还可能会失效。更可怕的是，还有一些药品会产生有害物质，人吃了这些失效或变质的药品，不但无助于病情的缓解，甚至有中毒的可能。那么，夏天应该如何保存药品？

专家指出，一些药品需放入冰箱，而另一些则不宜放进冰箱。

应放进冰箱的药品

针剂：主要是胰岛素。如果外出，胰岛素可保存在室温25℃以下，时间大约6周。

搽剂：使用后应拧紧瓶盖，放置于冰箱中冷藏。

外用药品：滴眼液、滴鼻液、滴耳液、洗剂和漱口液等。

混悬剂：以粉末状盛装在容器内的药品，在未冲泡的状态下，室温下的保存期为标示的有效期。一旦加水后，其保存期限缩短，一般不超过15天，因此应该放置在冰箱中冷藏。

栓剂：栓剂因气温过高可出现软化，在夏天高温时，栓剂可放置在冰箱中，或使用前放入冰箱，等硬化后取出使用。

不宜放进冰箱的药品

液体制剂：一般指止咳糖浆、抗过敏糖浆、解热镇痛溶液或感冒糖浆，这些糖浆制剂开瓶后一般不需要放在冰箱内，只要在室温下保存即可。因为大部分液体制剂在过低的温度下会降低药物的溶解度，导致药物浓度与原先标注的不符。

乳膏剂：外用的乳膏保存温度过低可引起基质分层，影响软膏的均匀性与药效。因此，软膏不宜放入冰箱冷藏保存，室温中存放即可。

（藏　宏）

夏季保健的5个误区

1.越是天热，越要少穿衣服

研究表明，在皮肤温度高于环境温度时，赤膊可增加传导散热，而盛夏气温一般都接近或超过37℃，打赤膊会更热。

2.晨练越早越好

研究表明，夏季空气污染物在6时前最不易扩散，此时是污染的高峰期，对人体健康是不利的。所以夏季晨练不宜早于6时。

3. 空调应保持恒温或准恒温状态

医疗气象学家通过试验发现，不断调节居室温度，可以使人的生理体温调节机制不断地处于“紧张状态”，从而提高人的自我保护能力。因此，刚开始利用空调进行这种调节时，整个居室的温度变化幅度应控制在3℃至5℃；半个月后，幅度可逐渐提高到6℃至10℃，每次调节以1℃至2℃为宜。

4. 太阳镜颜色越深越能保护眼睛

夏季选择太阳镜的标准是：镜片应能穿过15%~30%的可见光线，以灰色和绿色为佳。

5. “冲凉”最舒服

炎夏，人们外出活动时会吸收大量的热量，人体肌肤的毛孔都处于“张开”的状态，立即“冲凉”会使全身毛孔迅速闭合，因热量滞留体内而引起高热症。同时，“冲凉”时，因脑部毛细血管迅速收缩，也容易引起供血不足。因此，夏季外出回家，应先让自己出汗，待身上的热散发过后，再采取一些清凉措施。

（许　沁）

油性发质的人最好少吃10种食物

如果你的头发细长、油腻，需要经常清洁，那么你的头发是油性发质。油性发质的人应如何注意饮食？

油性发质的特征：

发丝油腻，洗过发翌日，发根就出现油垢，头皮如厚鳞片般积聚在发根，容易头皮痒。皮脂分泌过多，头发油腻，大多与荷尔蒙分泌紊乱、遗传、精神压力大、过度梳理以及经常进食高脂类的食物有关，这些因素可使油脂分泌增加。发质细者，油性头发的可能性较大，这是因为每一根细发的圆周较小，单位面积上的毛囊较多，皮脂腺同样增多，故分泌的皮脂也多。

油性发质的人应如何注意饮食：

主要手段在于洗发和合理使用洗发剂以及注意饮食。某些避孕药会影响女性的荷尔蒙平衡，改变油脂分泌，选用时应征求医生的意见；改以啤酒作发胶，用柠檬水润发，可有效去除油脂；用苹果醋润发，可滋养头皮，清除洗发精的残余。

在饮食方面应注意多喝水，多吃一些经过慢火加工的新鲜绿色蔬菜，荤菜以低脂蛋白质为宜，如河鱼、鸡肉等。饭后喝些温热的薄荷茶，坚持每天吃两个新鲜水果，服用少量维生素E和酵母片。

与此同时，应忌食：

1.黄油和干酪
2.奶油食品、牛奶
3.肥肉
4.含防腐剂食品
5.香蕉
6.多脂鱼（鲑鱼、沙丁鱼、鲱鱼）
7.鱼子酱
8.冰淇淋
9.腌制食品
10.食用鸡蛋每周不超过5个

油性发质的护理

护理要诀：

a.注意清洁头皮；

b.不要用温度过高的水洗发，以免刺激油脂分泌；

c.护发素只宜涂在发丝上，不要抹在头皮上；

d.不要经常用发刷梳头，宜以梳子代替发刷，并只梳理发丝。

护理建议：

油性头发容易粘上灰尘等脏物，过多的油脂分泌也容易堵塞头部皮肤的毛孔，产生头屑。因此，建议经常洗发，保持头发的清爽洁净。使用含去头屑活性成分的滋润去屑洗发露，能将头皮中糠秕孢子菌（头屑的肇事微生物）的数量减少至正常的水平，可更有效地去除头屑及抑制头皮痒。洗发时，水温不要过热，以免刺激头部皮肤的油脂分泌。同时，注重养成良好的生活、饮食习惯，避免压力过大和吃高脂肪食物。

（邓俏雯）

同济肾病医院
肾病健康之窗

帮你了解肾脏病

说起肾脏，其实每个普通人都不陌生，经常有人会因为提不起精神、腰酸、腰困等情况就随口说自己肾虚，可见大家对肾脏还是有一定了解的。

祖国医学认为：肾为人体之根本，其产生的“肾阴”、“肾阳”，是人体生长衰老的基础，对身体的重要性不言而喻。所以中医历来重视对肾的调养和保护，如六味地黄丸、金匮肾气丸等都是众所周知的调养肾阴、肾阳的经典方药。肾阴、肾阳失调，会出现乏力、腰酸、腰困等肾虚信号。肾脏的分泌功能，为人体内环境的稳定提供了可靠的保障。如果肾脏功能异常，就会出现尿量减少、夜尿增多、尿血、小便泡沫增多且不易消退、腰痛、浮肿等症状；如果早期得不到积极有效的治疗，病程迁延，还会出现贫血、血压升高、不思饮食、恶心、呕吐等多系统病变。

近年来，由于受生活节奏加快、环境污染加重、饮食习惯改变等因素的影响，肾脏病的发病率呈逐年上升趋势，且发病年龄越来越小，肾脏病越来越成为影响大众健康的“罪魁祸首”，有人甚至把肾病说成是“慢性癌症”。成千上万的肾病患者四处奔波多方求药，很多患者因为肾脏病漫长的疗程、昂贵的治疗费而倾家荡产。难道肾脏病就那么可怕吗？笔者经过多年的临床观察和实践发现，大部分肾脏病是可以早期发现及早治疗的，其中尿液检查是最可靠最简便的发现肾脏病的方法。所以有人称尿液就是肾脏的一面镜子。

发现肾脏病后不要恐慌，也不要不了了之，应及时到肾病专科接受正规的诊断和治疗，同时应调理情绪，勿劳累、避风寒，谨防感冒，注意饮食调摄，以清淡饮食为主，忌食辛辣、油腻、生冷、腌制以及海鲜类食物。

总之，肾脏病已引起临床工作者的广泛关注，我们有理由相信随着医学水平的不断提高和中西医结合治疗方法的不断完善，肾脏病终将被人类攻克！

网站：www.hbtjyy.com
电话：0392-7221333
8009191555

女摄影爱好者报名启事

为繁荣我市摄影事业，培养女性摄影人才，发展壮大摄影爱好者队伍，我市拟成立女摄影家协会。现面向全市征集会员，凡身体健康，具备一定摄影水平，愿意参加摄影活动的女性摄影爱好者均可报名，年龄不限。报名时需交两张近期1寸免冠照片、两幅摄影作品。

报名截止时间：9月10日

网上报名方式：在大河鹤壁网（http://www.hebiw.com）“女摄影爱好者报名启事”中下载申请表，填写后发邮件至：sy@hebiw.com。个人免冠照片及摄影作品可一同发至邮箱中。

联系人：（老区）世界春天摄影冲印有限公司 孙晓霞
电话：2622877　13839231366
（新区）鹤壁日报社211室　袁红
电话：3319180　13903925200

鹤壁市未成年人伦理、心理、生理教育画册

伦理篇

鹤壁市文明办　鹤壁市教育局　编

文明相伴、快乐成长！

创意：蒋绍明　绘图：邹军全　翻译：马爱芹　编辑：胡玉湖

社址：鹤壁新区华夏南路　电话：3312941　3313880（热线）　印刷厂：3189668　3189595　发行：3319180　E-mail：cn410090@126.com　广告经营许可证：410600300002　广告部：3313877　鹤壁日报印刷厂印刷　定价：0.40元