

医热线

市中医院 急救电话:3353120 2659562 2659966
鹤煤总医院 老区急救电话:2920000 新区急救电话:2960000
鹤煤二院 急救电话:2816120
市传染病医院 咨询电话:3922861
中古友好眼科医院 咨询电话:3291120
按摩医院肛肠科 咨询电话:2647015 3320085
范氏骨科 咨询电话:3313380 2612120
张志刚皮肤科 咨询电话:13939285245
原有全肛肠科 咨询电话:6988554 13939241809
军分区门诊部皮肤科专科 咨询电话:3322774 3976644

家庭药箱

治皮炎别随意用激素软膏

春夏季皮肤过敏高发的主要原因是花粉,其次是日光的照射刺激。皮肤发生过敏,千万不要随便从药店买来含有激素的软膏,如皮炎平、肤轻松等涂在面部进行治疗。虽然用药后一般痒痒症状能立刻减轻或消失,皮疹也迅速消退,但很快还会复发。

反复多次后,面部容易出现潮红、毛细血管扩张、干燥、粗糙等症状,并转为“激素依赖性皮炎”,治疗起来十分困难。皮炎的正确治疗方法是:单纯性糠疹型,可用维生素B6霜膏、5%的硫磺软膏或2.5%的白降汞含水软膏外涂。有轻度炎症、瘙痒时,可用新氟松软膏外涂。内服B族维生素及清热解毒的中草药也有效。对脂溢性皮炎和春季皮炎,可选用3%的硼酸溶液湿敷,然后外涂20%的氧化锌油。对严重皮炎患者,可采取葡萄糖酸钙20毫升静脉缓慢推注治疗,并内服维生素和抗组织胺类药物。

夏日不出汗 小心憋出病



康出汗”的两大主因。世界卫生组织曾有调查显示,缺乏活动是引起一些慢性疾病和死亡的重要原因。全世界的局部缺血性心脏病、肥胖症和某些癌症患者中,有15%-20%是由缺乏运动引起的。运动不足者的心血管疾病发病率是正常人的2.5倍。

吃睡不香 多和不出汗有关

人体除黏膜外,

通过汗液的挥发带走体表的热量,使体温保持恒定。因此,出汗的首要功能,就是充当体温调节器的角色。

“冬天受点冷,夏天出点汗,才能保证人体的这种体温调节机制常用常新。如果时常待在空调房中,就会导致不知冷热、免疫力下降,比其他人更容易感冒。

其次,出汗还有一个重要作用,那就是润肤美容。正常人皮肤表面汗液与皮脂腺分泌到体表的油脂会形成一层乳化膜,防止了体表水分的丢失,从而使皮肤显得光滑润泽。如果破坏了皮肤的这种天然屏障功能,就会导致皮肤干燥甚至诱发皮肤病。

再次,出汗助消化助睡眠。中医强调劳逸有度,过劳会伤元气,过逸会导致气血运行缓慢。不出汗,气血运行慢了会影响消化,导致人吃香;而神经活动也会因此受到影响,导致人晚上睡不香。

“动汗”最可贵

中医认为:动汗可贵,指的是在运动过程中出的汗最可贵,因为此为深层出汗,因外界高温而造成的皮肤大量出汗(如桑拿或夏天高温)则为浅表出汗。专家认为,身体有条件的人,不妨每周参加1次~2次运动量较大的活动,

比如羽毛球、足球等,让自己体验一下“汗畅淋漓”的感觉,以强化皮肤的代谢功能。

需要注意的是,汗出多了伤津,所以,不能一味要求自己多出汗。不论运动还是在户外活动,都不要让自己过于疲乏。专家提醒,既要学会合理出汗,也要学会合理补水。大量出汗后,一定要补水补盐,喝淡盐水或运动饮料都可以。

天生汗少没关系

既然出汗有这么好处,有些人天生就出汗多,不是他们身体更健康呢?有些人运动了也不怎么出汗,是不是身体的“排毒”功能有问题呢?

出汗多少与个体差异有关。有人出汗时可以看到明显的汗珠,大家就觉得他出汗多;有些人则像冬泳运动员一样,大家看不到他们出汗,但能明显看到他们身上冒出的热气。运动时的出汗量和饮水也有关系,如果运动前大量饮水,就会因体液增多而增加出汗量。

另外,有些人液体较多,出汗就多;有些人液体较少,出汗就少。运动时的出汗量和饮水也有关系,如果运动前大量饮水,就会因体液增多而增加出汗量。(胡楚青)

单方验方

痱子巧防治 民间有秘方

●用生黄瓜汁或黄瓜片分别擦贴于患处,两三次即可痊愈。此方法尤其适用于小儿。

●用西瓜皮擦拭患处,每次擦至微红,一天擦两三次,第二天就可见效。将西瓜皮洗净切片熬汤,或制作菜肴,长期食用,对预防痱子有良好的效果。

●将艾叶片冲洗干净,加大量的水熬煮半小时。用熬出来的水给孩子洗澡,不但可以预防和治疗痱子,还能预防其他皮肤病。

●苦参、生大黄各20克,黄连、冰片、雄黄各10克,75%的酒精300毫升。将药泡于酒精中,3日后取药液涂擦患处。

●鲜马齿苋50克。洗净后加水250毫升,煮20分钟,除渣。每次取少量马齿苋水,用净纱布蘸之涂擦患处。

●在洗澡水中滴上几滴风油精,洗澡时就会使人感到凉爽舒适,这样洗几次后痱子便会渐渐退去。(荆科)

人们常常将“流汗”和健康、活力联系起来,但能真正享受汗如雨下淋漓畅快的人却越来越少。专家指出,很多人夏天被感冒、皮肤病、睡眠不好所困扰,却没想到,正是出汗少让这些毛病找上门来。

不运动、吹空调 妨碍出汗

许多专家表示,不爱运动和常开空调是阻碍现代人“健

全身都分布着汗腺。出汗方式包括两种,显性出汗与非显性出汗。在30摄氏度以下,看不到汗珠,但体表一直有汗液在挥发,这就是非显性出汗。人在不知不觉间,平均一天也要挥发掉600毫升的汗液。一般气温超过30摄氏度,人就开始冒汗了,这就是显性出汗。

与死神争夺生命

□鹤煤总医院 王水兰

“要不是医生医术高明并抢救及时我就客死他乡了。”6月13日,汤阴的张全信要出院回家了,他手捧大红锦旗,送到鹤煤总医院心内科,感谢医护人员把他从死亡线上拉了回来。

张全信来鹤煤看望朋友时突然感到身体不舒服,来到一家小诊所就医,医生检查其心脏有问题,就拨打急救电话。张全信被直接送到鹤煤总医院心内科病房抢救,病情危重出现心室颤动,意识丧失,紧急情况下,经验丰富的护士长冯爱君带领护士姐妹们配合医生进行抢救工

作。在医师李志斐的指导下,一支支救命药物注入患者体内,经过反复电除颤,患者生命体征渐趋平稳。经医护人员奋力抢救,一个鲜活的生命与死神擦肩而过。

让张全信感激的不仅仅是医护人员挽救了他的生命,对他心理上的关照胜过对身体的治疗。住院期间张全信心情极差,有时泪流满面,不配合治疗,医生嘱咐病人需要卧床休息,可他经常跑出去,让护士到处找。针对患者情况,医生护士给予他亲人般的关爱,悉心开导、安慰与鼓励,使他倍感温暖。

旅游快车 栏目联系电话: 3313877 13033876436

世界地质公园 峡谷绝品 国家AAAA级景区 世界上最美的峡谷 洛阳龙潭大峡谷 景区热线:0379-67134181 13213637678 13233957678 网址:www.lyttdxg.com.cn 地址:洛阳新安县石井乡

鹤壁市吉祥旅行社 L-HEN-GN091126 青岛、日照周末游报价:240元/人 1.1米-1.4米儿童150元/人(含车位、保险) 1.1米以下儿童10元/人(保险)1.4米以上儿童与成人同价 日照周末游价格:220元/人 1.1米以下儿童10元/人(含保险)1.4米以上儿童与成人同价 1.1米-1.4米儿童130元/人(含车位、保险) 日照、彩虹谷周末游报价:270元/人 1.1米-1.4米儿童150元/人(含车位、保险) 1.1米以下儿童10元/人(保险)1.4米以上儿童与成人同价 蓬莱长岛周末游价格:420元/人 1.4米以上儿童与成人同价 1.1米-1.4米儿童360元/人(含车位、午餐、船票、保险) 郑州黄河谷 马拉湾海浪浴场一日游 150元/人(此价格只针对今年高考生) 考区地址:鹤壁市山城区东方红三楼308室 电话:13461998083 15039225568 0392-2107111 2107222 新区地址:淇滨区新闻出版路西100米淇滨花园二区北门口 0392-2127711 2127722 0392-3266588 13643924325

鹤壁盛源旅行社 许可证编号:L-EN-GN091183 青岛日照欢乐二日游 游览太公岛海水浴场,体验沙滩浴、海水浴、阳光浴,拥抱大海,感受大海风情,尽情嬉戏,放飞心情;五四广场、八大关、乘船海上观光、百年栈桥... 带您畅游美丽的海滨城市 渔家乐188元 品质团238元 三星品质288元 09年夏令营全面启动:我到北京上大学、我到上海开眼界、我到草原去飞翔、我到海边捡浪花。传真:0392-3330777 每周五下午7时老市区毛主席像发车,新区7时30分火车站胜龙宾馆发车。 新区电话:0392-2180009 老区电话:0392-2631888 15539222379 13939201177 新区地址:鹤壁市火车站胜龙宾馆盛源旅行社责任有限公司 老区地址:鹤壁市山城区春雷路中段车管所二楼

鹤壁天馨公司盛源旅行社 精品线路推荐 许可证编号:L-EN-GN091183 ●张家界天子黄蓉洞凤凰古城五日游980元/人 ●九寨沟黄龙黄龙双卧双飞九日游2180元/人 ●昆明大理丽江西双版纳四飞九日游 时价 ●嘉峪关敦煌吐鲁番天山天池喀纳斯湖魔鬼城 时价 ●承德坝上草原六日游1260元/人 ●海南双飞五星品质七日游1880元/人 ●武夷山厦门双卧六日游1580元/人 ●南北戴河秦皇岛双卧五日游1260元/人 ●哈尔滨五大连池镜泊湖双卧八日游1980元/人 ●桂林漓江阳朔龙脊梯田双卧五日游1380元/人 ●南京无锡苏州上海周庄杭州双飞精品七日游1280元/人 ●北京二日游398元/人 ●栾川重渡沟鸡冠洞二日游388元/人 ●八里沟一日游115元/人 ●郭亮万仙山一日游110元/人 ●云台山一日游288元/人 新区电话:0392-2180009 老区电话:0392-2631888 15539222379 13939201177

信裕旅行社 许可证号:L-HEN-GN09974 走进神奇寨沟 倾听蝴蝶欢歌 寨沟、蝴蝶谷二日游 268元/人 地址:兴鹤大街146号神州快捷酒店商务厅 电话:3298863 2678878 13939258863 13783011113