

伏天全民防暑总动员

进入三伏天,酷热潮湿的“桑拿天”逐渐增多。此时,稍不注意就可能中暑。那么,该如何预防中暑呢?

【老年人】 饮食切记要清淡

老年人体质弱,汗腺开始萎缩,体内各系统的功能开始衰退,散热不畅,是中暑的高发人群。

建议:老年人应减少活动,更要避免长时间在高温环境或烈日下活动;感觉到热时一定要借助自然风、地上洒水或电风扇、空调来降温;主动喝水,即使没有出现口渴也应定时喝水;饮食以清淡质软、易于消化的为

主,多吃新鲜水果、蔬菜,主食以稀饭为宜;不可迎风而卧或久吹电风扇。

【工人、交巡警】 随身携带防暑药

工地建筑工人、交巡警的工作环境是室外,长时间处在高温环境下,极易造成中暑。

建议:不断补充水分;随身携带防暑药品;不要长时间裸露胳膊等部位;要经常补充营养;保证充足的休息时间。

【业务员、记者】 外出要打太阳伞

经常在室外活动的人群,比如业务员、记者等,

在夏天除了要注意预防中暑外,还要注意预防被晒出皮肤病。

建议:尽量不要在上午11时到下午3时这个高温时段出门;在日光下行走要打太阳伞;饮食上要以清淡为主,多吃水果,不断补充水分;充分休息,不要熬夜,以免降低身体的抵抗力。

【坐班族】 多进行耐热锻炼

在办公室工作的“坐班”族可以长期享受到空调带来的凉爽,但这一人群存在着很大的中暑隐患,一旦在室外待的时间稍长,就会出现中暑的症状。

建议:每天抽出一定时

间到室外活动,主动适应自然气温;在办公室里要多喝水,补充水分;避免空调风直接吹向自己。

【的哥】 要防情绪中暑

高温季节容易造成“情绪中暑”,人们会出现心情烦躁,因此出租车司机在夏天更要注意健康保健。

建议:不要一直在车里驾驶,每隔一段时间要出来活动活动;保证充足的睡眠;由于出租车内空调常开,司机要特别注意保护好肩、膝盖、腹部、腰部等容易受凉的部位。

(周涛)

心情不好时 药效会打折

心情的好坏也会影响药效的发挥,特别是刚生完气时吃药,药效会大大降低。

因为生气、烦躁、郁闷等不良情绪会影响内分泌、免疫系统功能,减弱人体抗病能力,影响药效的发挥,延长治疗时间。

举个简单的例子,心情好时,即使服用很小剂量的药物,也会达到比较好的治疗效果,而且还可刺激大脑产生内源性脑啡肽,发挥止痛作用。

因此,吃药时保持乐观的情绪,可激活潜在的免疫功能,促使免疫细胞功能增强,使药物取得更好的疗效,加快疾病的康复。

(家保)

寻找百名“三高”患者

进入三伏天,天气越来越热了,有专家指出,受高温的影响,心脑血管疾病患者容易旧病复发。

在鹤壁市康友商贸有限公司开业一周年到来之际,凡“三高”(高血压、高血脂、高血糖)患者持医院近期检查结果,即可免费体验北京正宗“三高”激光治疗仪的效果。同时,本公司承诺:凡购买该产品并签订合同者,使用一个月后到医院检查,如无确切疗效将全额退款。

地址:淇滨区新世纪广场步行街东区康友商贸有限公司
电话:3307110 3290768

做患者信赖的好医生

——记鹤煤总医院消化内科副主任医师赵淑芳

□鹤煤总医院 王水兰

赵淑芳是鹤煤总医院消化内科的副主任医师、副主任,她以精湛的技术,救病人于危难中,她高尚的医德赢得了患者的赞誉,得到了同仁的一致好评。

赵淑芳医德高尚,在平凡的工作中实践着一个医生的职责——救死扶伤、治病救人。

她急病人之所急,想病人之所想。一次,一位50多岁的男性患者消化道大出血,病情危重,其家

属一时无钱交费,她毫不犹豫地为患者担保,从医院药房先借药给病人用上,使病人得到及时救治,患者康复后对她感激不已。

她通过热情、细致入微的服务和过硬的医疗技术,赢得了病人和家属的信赖。每当病人向她表示感谢,夸她医术精湛时,她总是那一句:“这是我的工作,只有尽心尽力的去为病人着想,我才能问心无愧。”在多年的工作

中她从不接受吃请、收受钱物,无病人投诉,从无医疗差错和医疗事故的发生。

她深知医学从某种意义上说是一门经验学科,便虚心向老同志请教,向同行学习,取长补短,以获得更多的知识和解决问题的办法,从不放松对新知识、新技术的学习,借助各种先进理论和技术解决临床工作中的诸多问题。

赵淑芳要在自己选择



的事业中通过热情的服务、高超的医术为患者解除病痛,乃至挽救生命,努力去做一个人民信赖的好医生。

《健康周刊》

舆论监督热线: 15039231323
13939258016

接受有关医风、医德、食品、药品、保健品、化妆品等投诉。

王者陶瓷 KING CERAMICS

国家奥林匹克体育中心 指定产品

暑期促销活动进行中

银玉石系列: 原价92元 现价52元

王者银汉系列: 原价136元 现价66元

王者天成系列: 原价156元 现价76.8元

地址: 淇滨区淇河路与华山路交叉口西南角王者陶瓷专卖店 电话: 2136066 3289066

贺 德天湘菜馆

7月10日隆重开业

特色经营正宗湘菜、传统粤菜、广东烤生蚝、长沙味龙虾、臭豆腐、羊汤烩面、各种小菜等。

开业大酬宾 中餐啤酒1元任饮,并享受特价菜一道,送广东煲汤一份。

夜市 每消费10元送啤酒1瓶。多吃多送

订餐电话: 15839275666 地址: 淇滨区九州路合欢巷财政局家属院对面

中国名牌产品 中国驰名商标 FCF 猫隆技术

北京2008奥运会 家装和公装地板供应商

Der 德尔地板

科技·美学·家

团购正在火热预订中.....

地址: 淇滨区万商隆2楼北门 电话: 2184660 13938000273

四季沐歌 太阳能

中国驰名商标 中国500最具价值品牌

四季沐歌家电下乡 让我们的生活充满阳光

家电下乡指定产品,享受政府补贴13%!

- 1.享受政府补贴13%现场折扣,为您代办补贴手续;
- 2.购标准型赠送188元大礼包;
- 3.购小康型、舒适型赠送388元大礼包;
- 4.购豪华型赠送588元大礼包;
- 5.活动当天前5名购买者厂家更有精美礼品相赠。

活动时间: 2009年7月22日

活动地址: 淇滨区新世纪广场 垂询热线: 13783022277 3288800

HUIDA 惠达卫浴

携手 快乐女声

湖南卫视 营造怡居空间

礼惠中原 打造激情夏日 全场4.3折起

活动时间: 2009年7月18日~2009年8月19日

活动地址: 淇滨区万商隆建材城南区一号 电话: 2167788
淇滨区九州建材市场北门 电话: 3325148

3毫米微创 祛大脚骨

您是否正在忍受“大脚骨”疼痛的折磨?您是否为买一双靓丽、合适的鞋而东奔西跑?您是否为被鞋子挤压得局部皮肤增厚、发红、溃烂,脚垫增厚而担心?您是否正在为摆脱这些痛苦而四处求医?健康美丽从这里开始.....

本院独家引进最新科技**足外科微动力系统**,采用先进的3毫米微创技术治疗大脚骨。

优点:安全无痛,损伤小,恢复快,无需钢钉、石膏固定,无需住院,随治随走,不影响工作生活,愈后不留疤痕。

效果:可完全祛除骨赘,同时结合中医正骨手法,矫正歪趾,达到功能恢复、外型美观的效果,是目前治疗大脚骨较为理想的手术方式。

24小时热线: 0372-2051234 (豫)卫广(2009)第05-18-177号

地址: 安阳市彰德路文化宫向北300米中医药附属医院门诊楼一楼北头大脚骨专科