

视频回放

同一空调下 集体“感冒”频出现



占伊扬做客“生活南京”
快报记者 施向辉 摄

持续的高温引爆了“高温病”!前天晚上,江苏省人民医院门诊部主任占伊扬走进快报视频访谈时介绍,由于抗病能力下降,“空调病”出现了年轻化趋势;而最近,由于使用空调不当,还频频出现集体“感冒”的现象;同时提醒市民,高温天气心情烦躁,很多人经常为一些小事吵架,这对健康不利。

抗病能力下降 “空调病”年轻化

在视频提问以及记者昨天在几家大医院采访时也发现,最近感冒病人的数量也比高温前明显增多,在患上感冒发烧等上呼吸道感染病人中,中青年群体也比以前增多。

占伊扬说:最近“空调病”病人比较多,这些“空调病”病人的症状有鼻塞、流眼泪,有的还出现了咳嗽;发烧的病人也比较多,有些病人高烧达到了38℃-39℃。

为什么越来越多的年轻人得上“空调病”?占伊扬说,现在大多年轻人工作时以静坐为主,体力劳动比较少,就造成了体质不是很

好;另外,现在年轻人夜间睡得很晚,或者上网聊天,或者晚上有应酬,喝酒、抽烟这些习惯都会减弱年轻人的抵抗力,破坏年轻人抗病能力;如果长期处在密闭的空调环境中,很容易被病毒击倒,患上“空调病”。

同在一个空调下 集体“感冒”

其实,最近不仅是感冒病人多,而且还出现了集体“感冒”的现象,同一个办公室的人员先后感冒或者一家人先后感冒的病例频频出现。

占伊扬说,造成这种现象其实是空气流通不畅导致的,医院常常会接诊在一个办公室先后有几个人发生“空调病”的病人,这种病毒性的感染,一般是在康复期传染性比较强,症状改善后,病人就可以上班,这时候大量的病毒就在复制,在空调房间这种密闭的环境里,就造成了病毒的播散,导致互相之间的传染。他建议,当一个办公室有一个人感冒,感冒的患者最好回家休息几天,也可以把自己的一些工作带到家里完成,同时要注意每隔两到三小时就开窗通风一次。

热天烦躁

一点小事就吵架

一名读者问:“最近心情比较烦躁,经常为了一些小事和别人吵架,这和高温天气有没有关系?”

占伊扬说,人体比较适应的环境是28℃以下,在35℃以上,情绪肯定有变化,这时候要分泌更多的肾上腺素。因此,在高温天气里,每个人都要时刻提醒自己,要保持心平气和的心态,不要和别人争吵,情绪过于激动会伤害自己的身体。 实习生 蒋振凤 快报记者 张星

温情提示

经常吃豆制品要多吃海带

豆制品中含有多种皂角苷,皂角苷对人有很大的益处,它既能阻止容易引起动脉硬化和衰老的过氧化脂质的产生,又能抑制脂肪的吸收,促进脂肪分解。

但是皂角苷也有不足之处,那就是会把体内的碘排出去。碘是甲状腺的成分

之一,如果缺乏碘,甲状腺激素的生成就会减少,从而引起甲状腺机能亢进病。因此,如果一个人经常吃豆制品,就应该多吃一些含碘的海带,以避免缺碘。

将豆腐与海带合吃能防止肥胖,延年益寿,还能防止老年痴呆。 吕莉

“我也不知道自己怎么会这样,可能我做的一些事情已经超出了道德的边界。我是一个已婚男人,却怎么也无法激发出对妻子的爱,也许很多人根本不会相信,我喜欢的是比我大10岁以上的成熟女性。”小吕是有着强烈恋母情结的男人,在极度矛盾和复杂的心情下,他拨通了我的热线。

就这样, 他爱上了“妈妈”

“人有时会做出连自己都不敢相信的事情,也许是压抑得久了,我开始关注起我真正喜欢的、年长的女人来,最终做出了一件很荒唐的事情。”

“张晨,你知道报纸上有很多征婚广告吗?”

“当然,不过你已经成为家了,难不成你会再去征婚?”

“不,我是对某些广告感兴趣,就是年龄比我大10岁以上的年长女性。我像是中了魔咒不能自拔,看到广告上两个可以做我长辈的女性的资料,忍不住激动的心情先后联络了她们,还交往了起来,第一个38岁的大姐,在她问到我的年龄和情况时,我落荒而逃了,第二个大我15岁,我们谈生活、谈理想,甚至谈到未来的打算和婚嫁,一次,当她问到我的年龄时,内疚和感激的心理让我不能再说谎继续隐瞒,我老实地报出了自己的年龄,她知道真相后痛斥我的无耻和欺骗,说我在戏弄、耍笑她这样一个可以做自己母亲的可怜女人。”

这是不太常见的一种情况,我知道这在性学上叫做恋母或者恋老,我问小吕:“你是什么时候发现自己有



张晨
调频 101.1
兆赫 江苏
交通广播
《男女夜话》主持人
时间:每天 0:00~1:30

谈性正浓

喜欢年长女性的心理的?”

“从我第一次开始有性冲动时,就发现了自己与众不同,别的男孩对青春靓丽的女性的着迷,我却没有任何感觉,相反,那些如同母亲一样成熟、慈爱的女性,却往往不能让我忘怀,我的第一个暗恋对象是我初三时的班主任,一个和我母亲年龄差不多大的中年妇女。”

在相关的专业书籍上,对恋母情结的总结,归于幼年时不当的性教育,如果母亲过分溺爱孩子,分床时间过晚,或者在孩子已有性意识萌动时还不注意避免相关细节都有可能造成孩子身心发展的停滞和不均衡,这样的教养往往会造成孩子的恋母情结,并影响他今后的一生。我突然想到,会不会这和他的家教及母亲

有关?于是,我继续问小吕:“你和母亲是不是很近?你什么时候才和母亲分床睡的?”

小吕漫不经心地说:“是啊,男孩子都和母亲很亲近,这有什么不对的吗?15岁时我还和妈妈一起睡呢!”

这个活生生的例子,可以让很多人不重视性的正确引导的人受到教育,小吕的痛苦,和他母亲及不当的家庭教育关系重大。

对于成年后的人来说,恋母情结要矫正起来相当困难,也可以说基本没有希望。我能对小吕说什么呢?我只能从理论上分析造成这种情况的原因和他母亲不当的教育与过晚的分床睡觉、过于亲昵的母子关系有关,“每个人在成长的过程中都会经历一个恋母或者恋父的阶段,而身体的成熟发育以及家庭伦理关系的约束会约束孩子的这种依恋长辈的情结。而你15岁还躺在妈妈怀抱里的男孩是很难独立面对生活的,无论心理上还是能力上。”

如果你也有性困惑,性苦恼,别错过“www.生活南京.com”周日(6日)晚8:00~9:00的张晨谈性视频。

视频回放

绝经后不规则出血要警惕

昨天,现代快报邀请南京市妇幼保健院副主任医师陈良玉、南医大友谊医院妇科主任医师梁毅妹做客www.生活南京.com,专家提醒广大女性朋友,平时工作再忙也不能忽视自身的健康,要养成良好的生活习惯并定期体检。

经量少与劳累压力相关

“我在刚开始来月经时,没有异样状况,但是最近几年月经来时第一天,小腹有下坠的感觉,而且月经不如从前那么多,到第三天,就已经不再有什么了,请问这还正常?”

陈良玉主任解释说,很多人在经期有小腹坠胀的感觉,也称之为月经前的反应。如果坠胀得厉害,就需要看看



妇科专家陈良玉(中)梁毅妹(左) 快报记者 路军 摄

有没有其他病理性的情况。

除了咨询月经问题外,宫颈糜烂也是午间网上初诊的一个热点。一位读者问在妇科检查发现宫颈糜烂1度,不知道带尾丝的避孕环是否会加重宫颈糜烂?梁毅妹认为,宫颈糜烂是1度,最好再做做个宫颈息肉的检查,1度的宫颈炎用一些药物治疗,就能取得比较好的疗效。避孕环一般不会加重宫颈糜烂,治疗期间最好不要同房。

绝经后咋还有不规则出血

霉菌性阴道炎是常见的妇科炎症。一位读者说,她自从生过孩子后,患上了霉菌性阴道炎,经常会复发。

陈良玉主任说,霉菌性阴道炎是常见病多发病,得了这个病不要担心,用达克宁能起效,还需要到医院进行二次、三次的检查。同时要注意内裤是透气的,不要用护垫,内裤经常用开水烫一烫。

记者发现,此期视频在线有不少女性替母亲咨询。一位读者说,母亲50岁已经绝经,可最近又有出血现象。梁毅妹主任解释,如果绝经刚刚一年,偶尔有不规则的少量阴道出血,这还是绝经过渡期生理性的情况,即是偶然有排卵。如果绝经好几年了仍发生不规则出血,临床还是应该高度重视,这部分人群中约有10%会得肿瘤。 快报记者 金宁

报网联动

三伏“四补” 保健康

发帖人:双鱼座

来源:www.生活南京.com 论坛—都市联盟—革命本钱

三伏时节,湿热的氣候条件使人体消耗增大,如果不注意营养元素的补充,容易引起蛋白质、无盐机、维生素等的缺乏,从而影响人体新陈代谢。

吃豆补蛋白质:各种豆类如红豆、青豆、扁豆、蚕豆、绿豆、赤豆等,含有品质优良且十分丰富的蛋白质,可有效补充体内蛋白质的不足,满足机体代谢需要。豆类多具有健脾利湿功效,伏天食用,令人神清气爽。

吃蔬菜水果补维生素:现在市场上的西红柿、胡萝卜、柿子椒等都含有大量的维生素,这样对于吸收和平衡体内维生素都有着很好的作用。

喝紫菜汤补无机盐:紫菜汤是老年人夏季补充水和电解质的佳肴。做法是:在汤盆中放入1克左右紫菜、一撮虾皮,加入适量酱油、葱花、香油、鸡精,将800毫升沸水冲入汤盆即可。

口渴最好喝淡茶水:茶叶的含钾量特别大,约占其干重的15%左右(红茶比重更大些)。夏天宜饮绿茶不宜饮红茶。绿茶性苦寒,叶绿汤清,有清凉感,而且氨基酸含量较多,能消暑降温。

健康资讯

明有母乳喂养 咨询义诊

□快报讯(通讯员王莹)8月5日上午8:30,南京市妇幼保健院将在门诊大厅举办母乳喂养免费咨询义诊,将有8位医护人员为孕产妇进行面对面的指导,其中还有儿科专家在现场免费接受咨询。

有颈肩腰腿痛 来听治疗讲座

□快报讯(通讯员刘宁春)8月5日上午9:00-10:00,鼓楼医院镇东社区卫生服务中心报告厅举办“颈肩腰腿痛的注射治疗”健康讲座,由镇东社区卫生服务中心韩真主讲。

报网联动
全新服务
www.生活江苏.com
www.生活南京.com
24小时新闻热线:96060

美国 GDZ 等离子——微创无痛一次性完成

包皮包茎 手术费全免

应广大患者强烈要求,免费
活动时间延长至8月31日

男子到了青春期,包皮仍然把龟头全部包住,根本无法上翻,称为“包茎”;如果能够向上翻起,但在阴茎勃起时,仍不能完全暴露龟头,便称为“包皮过长”。

专家研究表明:有包皮过长或包茎者应尽早手术,否则会累及男性生殖健康带来危害,导致阴茎发育不良、阴茎短小及性功能低下或阳痿、早泄;如有性伴情况,由于包皮垢的病菌感染会累及女性引起阴道炎、宫颈炎、宫颈糜烂等严重的妇科疾病。

南京京华医院(四楼)普外科包皮包茎整形诊疗中心,最新引进美国 GDZ 等离子刀融合韩式权威整形技术,并由专家亲诊,治疗包皮过长、包茎,手术过程短,无痛苦、出血少,随治随走,无需住院,不影响工作和学习。

地址:南京市新街口淮海路146号(国美电器向东200米)乘1路、游2、31、80路车场公井站下

南京京华医院

——(四楼)包皮包茎整形科

专家忠告:有包皮过长或包茎者应尽早手术,包皮手术虽小,但手术的成败会影响患者终身“性”福。请患者慎重考虑,应选择正规医院并且要看手术室是否无菌操作,确保整个手术过程质量,真正做到安全、可靠、快捷。

预约热线:025-84509677
《节假日不休》

特效治疗 灰指甲 清除腋臭

南京东大(原南京铁道医学院)灰指甲专科,快速测出病甲真菌类型,针对不同真菌对症治疗,省内首家结合纳米光甲真菌治疗仪独创“病甲三维渗透”疗法,不打针、不拔甲、无痛苦、不反弹,数天即可快速祛除各种变黑、变黄、增厚等顽固性灰指甲(趾)甲。杜绝传染源!(该仪器及技术我省独家引进,谨防假冒!)

即日起每日前10名患者治疗优惠30%!赠送特效药!复发生物药!专家咨询热线:025-84406797 权威公立医院,专业值得信赖! 专家咨询:025-84560520 权威公立医院,专业值得信赖!

地址:南京市太平南路305号(太平商场南面对面) 交通:乘1、游2、31路公交车至白下路下车往回走100米即到。