



http://www.lifenanjing.com.cn 论坛——革命本钱

南京·健康

南京·学堂

南京·街区

南京·最HIGH

南京·说吧

南京·气象

“降温病”患者陆续出现 孩子多穿衣服反受凉

多穿衣服反受凉生病

【病例】昨天上午,妈妈就发现3岁的小东精神不振,小脸绯红,额头发烫,一量体温,竟然达到了39℃!妈妈赶紧带着孩子赶到医院,医生检查后确诊是受凉引起的感冒。她非常不解地问医生:“我早就知道这两天有冷空气,前天就给孩子多穿了三件衣服,怎么还会生病呢?”

【提醒】这两天,南京几家大医院儿科接诊的患儿中,上呼吸道感染和拉肚子的孩子增多,近半数的孩子受凉得病的原因,和小东一样,竟然是过于保暖、出

汗太多所致。南京市儿童医院的专家介绍,今后几天南京的气温还是比较低,保暖不当受凉生病的患儿可能还会不断增多。由于孩子的抵抗力较弱,一旦天气出现变化,家长要注意孩子的保暖,及时给孩子添加衣服,夜间也要添加被子以防受凉。但要注意的,家长不要给孩子穿得太多,因为

小孩子好动,大量体力活动后容易出汗,如果穿得过于保暖,就容易因出汗多而受凉。孩子穿的衣服一般应比成人多一件。

现了上呼吸道感染,是降温后受凉导致的。

【提醒】昨天,几家大医院接诊的呼吸道疾病患者明显增多,主要是上呼吸道感染,其中咳嗽发烧和肺炎患者居多。平时比较劳累的中年人抵抗力降低,在降温到来时更要注意及时添加衣服,谨防出现上呼吸道感染。

另外,降温天气里,患有高血压、心脏病等慢性疾病的“老病号”,应加强防护,要及时服药;切忌劳累,注意保暖,避免情绪激动。

实习生 蒋振凤
快报记者 张星

时尚保健

沐浴在森林氧吧里

保健专家:对亚健康人群有很好的疗效



周末,去森林里享受森林浴 (资料图片)

“森林浴的感觉太好了,真是叫人神清气爽!”周末出去旅游回来的徐辉兴奋地向办公室的同事推荐。“花一个小时,出了很多汗,有种排出毒素的畅快感。”走进一片茂密的森林,呼吸带有叶子清香的空气,攀爬在起伏的山峦中,感受着徐徐的微风,“惬意无边”!

森林是个大氧吧

森林浴是由桑拿浴、日光浴等派生出来的一种时尚流行语,是指到树林中去沐浴那里特有的气息、氛围,使人的身心得到充分的锻炼,已经成为了近年来一种新兴的养生方式。其基本理念是人在林荫下娱乐、漫步、小憩,通过肺部吸收森林中散发的具有药理效果的芳香物质,刺激植物性神经,达到促进身心健康的目的。

保健专家李艳华告诉记者,森林是一个巨大的制造氧气的“化工厂”,也是一个巨大的氧吧,空气中的负离子含量至少要比室内大20倍。如果人的肌体吸收了充足的负离子,在肺脏中通过肺通气和肺换气,进入血液循环,就可输送到全身各部位的细胞中。

林中运动效果更好

李艳华说,森林浴现在正在越来越多地被利用到疾病的治疗和防护中。“有研究表明,森林的空气洁净作用主要包括对空气中各种尘埃的过滤、吸收和对有毒气体的净化两方面,是庞大的天然吸尘器。而且树木能够消除掉噪音,可以改善长期生活在噪音环境中所产生的中枢神经和植物神经功能紊乱的各种病症。”

“远离都市喧嚣的森

林,地处郊区会给人很放松的感觉,而且可以呼吸到大量的新鲜空气。”李艳华称,在阳光充足,气候适宜的森林中静卧或散步,做深长舒缓的呼吸,对慢性鼻炎、咽炎以及哮喘病等呼吸系统疾病都有一定治疗作用,特别是对处于亚健康状态的人群有很好的疗效。

穿上宽松的棉制衣服,在林中散步并做深长舒缓的呼吸运动以增加肺活量,既可采用卧于床榻或躺椅上的静式森林浴也可采用做一般体育活动的动式森林浴。李艳华建议说,可以在林间步行,多做一些深呼吸,打上几招太极拳或者是练上半个小时的瑜伽,只要让肢体运动起来就能够产生更好的效果。

回归自然最是保健

森林浴强调的就是人与自然的相融合,回归自然的保健方式会让人的心绪彻底放松,与大自然面对面的时候是最能放松身心,而且可以愉悦性情,强化生存意志。长期从事人体保健的李艳华建议,全家人不妨选择在周末的时候前往森林或者是有森林的山野中,森林越深有利于身体的物质就会越多,也就越容易被人体吸收。

快报记者 汪洪新

健康问答

孩子患水痘 多久能上学?

“孩子5天前得了水痘,被停课在家隔离休养。目前看起来已结痂完全康复,但学校老师以未完全痊愈为由,拒绝让孩子上学。孩子的课程很紧,得了水痘究竟要多久才可以恢复上学?”家住南京鼓楼区的张女士,日前焦急地打电话到南京市疾控中心询问。

南京市疾控中心主任助理陆小军介绍,根据南京市卫生局、南京市教育局联合下发的《南京市学校和托幼机构传染病防控工作规范》有关规定,由于水痘从发病到痊愈需要1—2周时间,要待患者身上疱疹完全结痂后才能恢复上学,否则仍具有一定传染性不能上学。由于水痘发病的典型特点是“三代同堂”,

即患者身上新发疱疹、破溃疱疹、部分愈合结痂疱疹会同时出现,有的家长看到孩子身上暴露部位疱疹刚结痂就想让孩子恢复上学,这是不行的,因为刚结痂的疱疹还有可能破溃有疱液渗出,仍具有传染性。因此,患者必须等到疱疹完全结痂,至少不少于发病后一周才能恢复上学。

陆小军提醒,水痘病毒一般在7—10日左右会自动痊愈,临床上有的症状也较轻微,但不可忽视的是,水痘还可引起继发性肺炎、水痘脑炎,继发感染可引起脓疱疹、蜂窝组织炎、败血症等。因此有条件的家长,最好为小孩接种水痘疫苗,一般可以有效预防水痘的发生。

通讯员 范华锋 实习生 蒋振凤 快报记者 张星

医生博客

手外伤后的功能锻炼

来源:www.lifenanjing.com.cn·博客·医生博客

最近我碰到几例手外伤后由于手部功能不佳而抱怨医生的患者。其中,有一名来自六合的中年妇女,当初只是右手小指掌侧指腹缺损,由于缺损面积大,我们给她做了腹部转移皮瓣,手术很成功,交待其回家后功能锻炼。不曾想两个月后她及几名亲戚气势汹汹地来找我们。

原来,病人不但右小指伸不直,其他几个手指也伸不直了,于是病人就认为我们手术不成功。我详细问了情况后才明白,病人回家后一直不敢活动手指,后来想活动时也只是轻微活动,于是交待其如何功能锻炼,同时开了一些泡手的中药,一个月后她的几个好手指活动基本正常了,只有小指功能差些,病人也比较满意。我举这个病例就是为了提醒大家要注意手外伤后的功能锻炼,手外伤康复的目的是最

大限度地恢复手的功能。俗话说三分治疗,七分锻炼,手外伤的病人尤其如此。那么,锻炼时应该注意哪些问题?

1. 要进行功能锻炼 具体的锻炼方法和时间随不同的手外伤类型而定,通常早期可进行适当的被动活动,后期应以主动锻炼为主,病人应在医生指导下进行锻炼。

2. 辅助锻炼工具的使用 各种健身球及握力器对于增进手的功能,特别是手的灵活性及肌力很有帮助。

3. 物理疗法 可采取各种物理疗法,如红外线、超短波等治疗,对促进软组织水肿消退、减轻粘连、软化疤痕等都具有很好的物理疗法。如无条件的,也可进行热水浴,将手放在40℃—50℃热水中浸泡,每日1—3次,每次10—20分。

陈约东 白下区中医院

健康前沿

受虐影响孩子脑发育

美国一项最新研究显示,在有虐待行为的家庭中长大的孩子,其大脑中的化学物质会发生变化,他们长大后易出现虐待自己孩子的倾向。

芝加哥大学比较人类发展学副教授达里奥·马埃斯特

里皮耶称,虐待还会使孩子大脑释放的一种调节情绪的重要物质5-羟色胺永久性减少。5-羟色胺的数量减少会使他们更容易出现反抗、冲动性争斗和暴力等行为。

新华社

“超级鸡尾酒”抵御乳腺癌

英国研究人员发现,女性乳腺癌患者接受添加药物的“超级鸡尾酒”化疗后,其死亡率比接受普通化疗的患者低30%。

研究人员在传统鸡尾酒疗法药物中添加表阿霉素后,得到“超级鸡尾酒”。他们调查了英国75家医院的2400名患者,其中部分早期乳腺癌患者在接受外科手术和放射线治疗治疗后,接受了“超级鸡尾酒”疗法,以杀死可能扩散到其他器官的

癌细胞。

研究发现,经过“超级鸡尾酒”化疗后,患者死亡率比接受普通化疗的患者的死亡率低30%,比不进行化疗的患者的死亡率低50%。

伯明翰大学肿瘤学家克里斯·普尔说,研究结果显示,添加表阿霉素对治疗早期乳腺癌有重大作用,但他警告说,添加表阿霉素一定要注意用量适度,并需把握好化疗时间。

新华社

世界糖尿病日 关爱糖尿病弱势群体

——向南京糖尿病患者再次捐助《糖尿病大革命》2000册

由北京科学技术出版社出版的糖尿病专门教育丛书《糖尿病大革命》在全国各大新华书店火爆发行,这是一本足以改变中国4000万糖尿病人命运的书,迅速在全国各地掀起了一场席卷全国的糖尿病治疗热潮。确实是“糖尿病患者必读,医生必备”的书,书中首次揭开了II型糖尿病发病原因——胰淀素沉积这一科学之谜。

在书的23、24页中详细的说明了胰淀素沉积为什么会致糖尿病?“胰淀素(Amylin)是胰岛β细胞的一种正常分泌产物,与胰岛素共同贮存在β细胞的分泌颗粒中。胰淀素一旦沉积便可导致胰岛β细胞血液供应减少乃至缺乏,使胰淀素沉积物直接侵占β细胞,引发β细胞凋亡,导致高血糖。而高血糖还能使胰淀素糖基化,加速刺激胰淀素的生物合成,加速了沉积物形成,从而形成恶性循环,导致血糖很难控制及各种并发症的产生。”

自全国糖尿病健康普及工程在中华世纪坛启动后,国际艾唐敏林糖尿病研究中心南京站,短短的一年多,共为糖尿病患者捐赠、借阅共计19000多册。为糖尿病患者治疗过程中提供了科学的用药、饮食、运动等详实的指导,成为了糖尿病患者免费的私人家庭医生。

该书让糖尿病患者眼前一亮,在世界各国引起强烈反响。这本书颠覆了传统的降糖理念,提出被医学界誉为理想降糖方——艾唐敏林,可替代糖尿病患者注射胰岛素和传统降糖药。书中提出的艾唐敏林“天平疗法”是目前治疗糖尿病的最科学方案。迎接第16届世界糖尿病日的到来全国糖尿病健康普及工程·阳光365健康神州行到南京,同时捐赠2000本《糖尿病大革命》索票电话 025-84606164。

狐臭

狐臭(腋臭),手术(只能切除部分汗腺,且青少年绝对禁止采用)、激光、注射、以香掩臭(香露)等传统手段,都不能根除……

何氏狐臭净,纯中药萃取而成的高科技产品,标本兼治,涂抹于腋窝,通过毛孔渗入大汗腺,直达病灶,把产生脂肪酶的过高功能彻底瓦解;调节汗腺分泌,从此腋窝排出的汗水不再含有脂肪酶,祛除除病根源,改变油耳,清除狐臭和体味,重组汗腺基因,杜绝遗传。

何氏狐臭净七大突破:1.功效独特 其除狐臭的原理是调节并疏导汗腺正常分泌,不影响正常的排汗功能;2.见效快 涂擦后立即见效,异味全无,疗效神奇;3.使用方便 无需天天使用,五天才用一次,不影响正常生活及沐浴,无年龄、无季节、无饮食限制;4.无需常年使用,只用一次,即无异味;只需一瓶,即可彻底清除狐臭;5.无色无味浓缩液,不刺激,提示:秋冬季节治狐臭,更利于药物吸收和发挥功效,效果更理想!

咨询电话:025-83228040

指定经销★南京:新街口第一药店专柜(中央商场东大门旁);健军医药商场(山西路军人俱乐部旁);南京药店(火车站西100米);康鑫药店;非常大药房;大华中药店;江宁:颐年堂药店(新马路);大厂:欣乐药店(欣乐菜市场内);六合:泰山路店(人民医院路口);溧水:健民药店(百货大楼对面);高淳:玉寿堂药店(电力宾馆对面);浦口:嘉伦光彩大药房(服装城一楼)



广东惠州何氏公司出品 (市区免费送货)