

节日保健给您三大温馨提示

玩乐 上网K歌可别玩过头

关注指数:★★★ 医学指导:南医大二附院耳鼻喉科主任陈仁杰

玩乐调剂精神而且有益身心。不过,玩得过头了也不利于身体健康,有时候反倒乐极生悲。譬如搓麻将造成中风、K歌得了急性咽炎,这些玩出来的病每次长假时有发生。

陈仁杰主任介绍,长假患急性咽炎的人,差不多一半以上与唱卡拉OK有关。有的女孩一晚连唱十几首歌曲,兴奋了一夜之后,感到咽喉处火辣辣地疼。正常人长时间高唱都容易引起声带充血水肿,诱发急性咽炎,感

冒期间唱卡拉OK则加重咽喉水肿炎症。

好不容易盼来了长假,年轻人上网、老年人打麻将皆属常规娱乐项目。然而专家指出,短时间上网、打麻将可以娱乐身心,时间过长就可能损害脑健康,这是因为娱乐本身要有大量能量消耗,神经元复杂生理活动要实现,消耗的都是“脑功能储备”。与此同时,患有心脑血管疾病的市民不宜沉溺于牌桌,“急诊曾抢救过一个打麻将中风的病

人,此人两天两夜奋战在麻将桌上,其间只吃了两碗水饺,上过一次厕所,玩到深夜时突然一头栽倒在桌子上,急诊判断他大面积脑梗出血病”。

专家点评:节日期间注意劳逸结合,出现急性咽炎时,家庭处理方法是先吃一点板蓝根、柴胡冲剂,疼痛严重则预防性地用一点头孢或红霉素类抗生素,吃满三天。心血管病人节日服药可做记录,防止漏服多服。

难得的国庆七天长假就要开始了,您不必再上班下班,不再有工作的紧张和压力,终于可以放松休息了。但是据各医院急诊统计,每年长假期间,急诊室收治的各种急症病人比平时均有所增多,其中尤以心脑血管和肝、胆、胃等慢性疾患的复发或加重的病例为多。本期《健康》周刊特邀医学专家送给您节日保健三大温馨提示。



吃喝 美食当前您得有个谱

关注指数:★★★★ 医学指导:江苏省中医院感染科副主任医师赵红兵

国庆期间,亲人团聚,好友来访,丰盛的家宴为喜庆节日增光添彩。然而,佳节饮食也应追求吃得科学、吃得卫生、吃得健康,可别这边刚吃完,那边上医院。江苏省中医院感染科副主任医师赵红兵特别指出,除注意饮食卫生防急性肠胃炎外,出去就餐时还要杜绝生食、半生食甲鱼、牛蛙、虾、蟹、螺、贝等水、海产品,感染科每年长假都要收治一些吃这些食物导致急性肝炎的病人。

据专家介绍,国庆期间恰逢菊黄蟹肥,螃蟹属于带壳类食物,自身带有甲肝或戊肝病毒,如果长假天天吃它们,免疫力低下的老人和青少年很容易暴发急性肝炎。这种食物的特点是即使高温有时候也无法杀死病毒,倘若蒸煮不熟则患病几率更大。此外,喜欢吃醉虾和

醉泥螺的市民也要注意不能过量多食,防止细菌或病毒引起急性肠胃炎或痢疾。

过节常出现零食一刻不停嘴的现象。赵主任提醒爱吃零食的市民,如果吃杂了,就适当吃一些山楂片帮助消化,别忘记吃多了一定要站起来走一走。对于已经出现的胃病,在饮食上更应该注意。节日期间尽量做到定时进餐,少食多餐,能减轻胃的负担,避免胃部过度扩张;进餐次数多,可使胃中经常存有少量食物,以中和胃内过多的胃酸。

把酒言欢是节日里永恒的主题,酒更是必不可少的气氛调节剂。专家指出,酒精必须经过肝脏代谢,只要是含酒精的饮料对肝脏都有不同程度的损伤,建议家人团聚尽量以饮料代酒表达心意。当然,如果遇到

醉酒的朋友或家人,注意不能浓饮茶解酒,因为茶叶里含有咖啡碱,容易与酒精结合,不但达不到解酒的目的,反而加重醉酒人的痛苦。碰到急性重度酒精中毒,必须及时送往医院洗胃治疗,或者迅速注射葡萄糖液。对于轻度酒精中毒的人,可用芦柑皮30克煎成一小杯浓汁,加少量盐饮用解酒。还可选择桔子皮、葛根各30克,砂仁碾成细粉,浓茶调服。

专家点评:鸡鸭鱼肉仍然是过节的主角,不过荤菜吃得太多容易使消化系统负担过重,导致消化不良,甚至可能引致“旧病复发”。因此,荤菜应多选用脂肪含量少的肉类及鱼、虾,同时,还要注意和素菜的搭配,如芹菜、芥菜、菠菜、青椒、西红柿、黄瓜、萝卜、薯类、豆类和杂粮等。

出游 忘情山水谨防皮肤病

关注指数:★★★ 医学指导:江苏省人民医院皮肤科主任医师骆丹

“十一”黄金周即将来临,很多人都在筹划着外出旅游。然而旅途中也是很多疾病的易发期,其中秋季过敏性皮肤病和晒伤最为明显,要想在假期中玩个痛快,未雨绸缪也很重要。

骆丹主任介绍,秋天是个容易过敏的季节,而且紫外线照射比较强烈。向往高山森林的游人,如果接触到花粉,轻者裸露部位有痒或者灼烧感,局部出现红斑,或有针尖大小的丘疹密集,重者红斑肿胀明显,部分人会诱发荨麻疹。碰到这种情况不要惊慌,大量饮用白开水有助于身体排泄,自备一点抗组胺药可以抗过敏。从紫外线照射强度看,上午10:00至下午3:00强度最大,因此,高山森林旅游,宜

搽SPF值在20~30的防晒霜,如果到海边休闲,建议选择SPF指数30以上的防晒霜,出游前半小时内使用。如果下海游泳,还要采用具备防水功能的防晒品。物理防过敏和防晒也挺重要,专家认为,秋季出游以长衣长裤为宜,手、足等部位尽量不要暴露,碰到野花野草等不知名的植物,尽量不要采摘把玩,因为多雨之后的秋季,森林中虫蚁较多,以免患上丘疹性荨麻疹。

专家点评:国庆出游记住带上抗组胺类药物,过敏了不要用热水或洗面奶洗脸,宜冷水处理,情况严重者可向当地医生开一点弱效的皮质类固醇激素外用,出现红斑水泡者可内用激素。



资料图片

【即日起—10月12日】美牙盛典

- ◆ 等离子弧光牙齿美白惊喜价2288元
- ◆ 牙齿矫正、牙齿美容、烤瓷牙 | 全瓷牙 | 8.8折起
- ◆ 免费口腔内窥镜检查 | 原价100元 | 每天限预约10名
- ◆ 声动洁牙、喷沙洁牙、抛光护理打包价5折起



SIRIRIM PLASTIC & AESTHETIC HOSPITAL
江苏施尔美整形医院



数字齿科
digi-dentist

德国西诺德3D数字动画
CEREC牙齿美容修复
系统培训基地



巨星闪耀「하리수 施尔美 河莉秀 整形国际部 美丽大使」邀您共享

国庆一起美牙 快速矫正成人畸形牙

8.8折起

“德国镭射全瓷牙”可快速矫正歪牙、虎牙、老鼠牙(个小牙)、地包天、前牙拥挤、前牙稀疏、牙列不齐、牙齿缺损、烤瓷失败、错过矫正黄金期的成年人以及重度四环素牙。

德国镭射全瓷牙 明星的美牙选择

德国镭射全瓷牙是一种流行于欧美、日韩的新兴牙齿美容技术,是目前全球范围内效果最好、保持时间最长的牙齿修复方法。德国镭射全瓷牙一经推出,立即受到全球明星及贵族的疯狂追捧,我们常常可以看到明星们的牙齿一夜之间变美丽的“神话”,秘诀往往在此,该技术具有美牙不拔牙、无痛苦、时间短、牙齿坚固、多年后牙龈不会出现黑线、无后遗症等优点,美牙效果显著。

五大优势让您美丽无忧

- 美观且大方 数字化设备精确分析,制定美牙方案,使牙齿美观大方、真实自然,色泽至逼真 德国VITA比色技术,26个牙齿层次化比色,色泽和通透真。
- 无需不拔牙 采用法国Articaine无痛技术,美牙不震动及牙齿根部,彻底解除您美牙怕痛的顾虑。
- 牙齿更坚固 航天器的精密部件材料,可切割玻璃,德国粘附材料,终生不脱落。
- 高效而快速 全套数字牙科设备的应用,只需来院两次,2小时即可拥有靓丽牙齿。

JCP等离子弧光美白 白领美齿首选

JCP等离子弧光美白技术是一项来自美国的最新牙齿美白新技术,只需18分钟,即可使牙齿提高5—14个VITA色阶,使用低温弧光,不伤牙齿,减少治疗过程中给牙齿带来的酸痛,对牙齿、牙龈及口腔软组织是绝对安全的,是目前相当安全有效的牙齿美白技术,让你彻底告别牙齿发黄、烟斑、茶渍、轻度四环素牙、氟斑牙等色泽不满意的牙齿。

经典项目 | 全瓷牙、牙齿美白、超声波洁牙、口腔美容修复、牙齿正畸、种植牙、根尖周炎治疗、牙髓治疗、牙周病治疗、龋病治疗等

美丽热线:(025)84488400 8008289950 QQ:864137847 地址:南京市龙蟠中路215号 美丽时间:8:30—17:30