

出伏要早睡 忌熬夜贪凉

本报讯(记者 刘涛)8月19日出伏,三伏天结束。很多人以为熬过伏天就万事大吉,其实不然,此时如继续熬夜、吹空调、喝冷饮,当心疾病找上门。8月19日,山医大一院中医科主任郭洪波提醒,出伏后的第一件事是养脾胃、排湿寒,早睡很重要。

在中医看来,“出伏”是阴阳交替的重要关口,外界“暑热未散,凉气初生”,身体最容易“外热内寒、阳虚受湿”。如果这时候还熬夜、吹空调、吃生冷,就是在耗伤最后一口阳气。

“出伏后,早睡很重要,争取22时前上床,深度睡眠能固护阳气、调畅气血,是最好的‘补药’。”郭洪波提醒,出伏后的第一件事是养脾胃、排湿寒。

由于三伏天人们不停地吹空调、喝冷饮,很多人的脾胃都被“湿寒”缠上,如舌头发胖有牙印、口黏、小肚子赘肉、便溏不爽、体沉乏力,所以此时要养脾胃。脾主运化,为后天之本,脾一虚,全身五脏六腑都会跟着遭殃。郭洪波建议,可饮用出伏排湿茶,茯苓10克、白术6克、薏米15克、陈皮3克、

生姜2片,水开后小火煮20分钟,日常当茶喝,连喝7天,可健脾化湿、温中醒脾。

“从出伏到秋分,是保护肺的黄金28天。”郭洪波强调,伏里养阳,出伏养肺。因为“燥”是秋季主气,最易伤肺。肺主一身之气,外合皮毛,这时候不提前把肺气养足,秋冬容易咳嗽气喘,一感冒就易拖成老慢支。郭洪波建议,每天早上一杯润肺汤,鸭梨一个切块、罗汉果四分之一、百合10克、银耳(提前泡发)10克、枸杞几粒,煮40

分钟,汤水当茶,银耳、百合、梨子都吃掉,坚持一周,嗓子不干、口不燥,睡觉也香。

郭洪波特别提醒,出伏后,三件事一定别做,即别贪凉吃冷饮,凉容易困脾胃,阳气刚转弱,脾胃一虚百病生;别吹空调风扇,凉从背入、寒从腿起,膝盖疼、腰痛大多是从这时落下的;别熬夜伤肝血,肝主藏血,晚11时到凌晨3时,是肝胆排毒藏血时辰,熬久了、血虚、气滞,人就变黄老干瘦。

传授急救技能

市急救中心开通科普视频号

本报讯(记者 刘涛)日常生活中,意外总是防不胜防,突发心梗、异物卡喉、意外受伤……这些紧急状况一旦发生,若缺乏急救知识,可能会造成无法挽回的后果。8月19日,太原市急救中心开通“龙城视救”科普视频号,由专业急救人员视频演示,教市民关键救命知识技能。

掌握急救知识,是为生命增添一份保障。在“龙城视救”平台,有易懂好记的急

救科普视频,从日常小意外到危急重症,由专业急救人员视频演示,教你关键救命知识技能,如心跳骤停时的心肺复苏、异物梗阻的海姆立克急救法等。

如何收看学习科普视频?方式一,打开微信,点击“发现”,进入“视频号”,搜索“太原市急救中心”,即可一键关注观看;方式二,打开微信,关注“太原市急救中心”微信公众号,在界面下方点击“龙城视救”,直接进入“关注”观看。



爱心义诊活动现场

中医义诊守护儿童健康

本报讯(记者 周利芳文/摄)8月12日,万科城社区和山西省中医院共同开展爱心义诊活动。活动中,医护人员通过专业检测、义诊咨询及健康讲座,为辖区儿童提供个性化健康指导,提升家长对孩子生长的科学认知。

现场,医护人员用专业仪器为孩子们检测骨龄、测量身高体重及脊柱健康筛查,并逐项记录数据。儿科专家赵玉立医生结合检测结果,为家长提供针对性建议:针对骨龄发育

异常儿童指导作息调整,对脊柱轻度侧弯儿童现场示范矫正动作。随后,赵医生围绕夏季儿童生长规律、营养膳食及科学运动等内容开展专题健康讲座,解答家长常见困惑。

多位参与家长表示受益匪浅。亦辰父亲坦言:“专业检测如同解锁孩子生长发育的密码,让后续养育更有科学依据。”小晞母亲说:“孩子骨龄检测显示发育偏晚,但生长空间充足,医生建议保证睡眠和运动,缓解了我们的焦虑。”

医疗服务送到村民身边

本报讯(见习记者 孙佳敏)近日,山西白求恩医院联合清徐县第二人民医院、县疾控中心,在清徐县第二人民医院开展“健康同行 义诊相伴”活动,重点为氟骨症等地方病患者提供专业诊疗服务,让清徐群众在家门口就能享受到省级优质医疗资源。

山西白求恩医院此次选派骨科、急诊科、神经内科等领域的专家团队,携带先进诊疗理念与技术下沉基层,与县级医疗机构紧密协作,构建起“省级指导、县级落实、疾控保障”的协作模式。活动现场,专家

义诊区前群众有序排队等候,医生们耐心询问病史、细致查体、解读检查报告,为每位患者制定个性化诊疗方案。健康讲座环节,专家用通俗易懂的语言讲解地方病防治知识。随后,工作人员向群众发放健康宣传资料,县疾控中心重点普及“每个人是自己健康第一责任人”的健康理念,引导群众养成科学健康的生活方式。

此次活动不仅是惠民实事,也是清徐县深化县域医疗卫生体制改革、提升区域整体健康服务能力的生动实践。

五官科患儿增多 不良习惯是主因

“暑假孩子天天看手机,这几天总说眼睛酸胀,还流泪。”“游泳后耳朵又闷又痛,怎么回事?”“天热,空调一直开着,孩子喷嚏打得停不下来。”……连日来,万柏林区医疗集团中心医院五官科门诊患者增多,其中患儿不在少数。8月13日,万柏林区医疗集团中心医院五官科主任张世平表示,最近不少孩子出现五官问题,大多与不良习惯有关,家长要引起高度重视。

良好用眼习惯防眼病

“暑假孩子们每天看手机的时间过长,很多不良的用眼习惯导致眼部出现各种不适。”张世平说,如在黑暗环境刷手机,强光刺激易致视疲劳、干眼;玩游戏用眼大于1小时,易导致视疲劳,引发睫状肌过度紧张;乱用网红眼药水,含防腐剂会损伤角膜。

张世平建议,使用“20-20-20”用眼法则,即每用眼20分钟就远眺20英尺(约6米)外20秒;调整屏幕亮度,使其与环境光线一致,调大字体避免眯眼;注意均衡饮食,适量摄入富含花青素(如蓝莓)、叶黄素、玉米黄质(如深色蔬菜)以及Omega-3脂肪酸(如深海鱼)的食物,对维护眼睛健康有益。

游泳佩戴耳塞防进水

“暑期不少孩子因各种原因造成耳部不适,如泳池水入耳未及清理;用棉签用力掏耳朵,易划伤娇嫩的耳道皮肤,引发感染;戴降噪耳机睡觉。这些行为不可取。”张世平说。



图片来源于网络

张世平建议,游泳前佩戴医用硅胶耳塞防止进水,若耳朵进水,可将头向进水耳一侧倾斜,轻轻牵拉耳廓使耳道变直,单脚跳数次,让水自然流出;或用干净棉球、纸巾轻轻放在耳道口(切勿深入)吸出水分。佩戴耳机时,务必注意耳机音量不超过最大音量的60%,或者遵循“60-60原则”,即音量小于60%,时长小于60分钟。

定期清洁空调防鼻炎

“天气炎热,空调使用频率增加,但空调使用不当会诱发鼻炎。”张世平提醒,空调滤网灰尘螨虫,可诱发鼻炎喷嚏;冷气直吹咽喉,引发咽部黏膜干燥、充血水肿;长时间开空调,室内干燥空气,孩子易抠鼻,易致干燥脆弱的鼻黏膜损伤出血。

张世平建议,每月要清洗空调滤网,每日开窗通风2次,以减少尘螨等过敏原(防过敏);在空调房放置水盆或加湿器,保持湿度50%至60%;用生理性海水鼻腔喷雾保持鼻腔湿润清洁,并避免用手抠鼻,防出血。

记者 刘涛