



## 三夏防暑邪湿邪要运动

小满已过,气候逐渐走向高温、高湿、多雨,在养身保健上要防暑邪。长夏还应防湿邪,同时要注意保护人体阳气,三夏皆应遵循“春夏养阳”的法则。

### 孟夏:包括立夏、小满两节气

立夏运动养生,可选拍打健身法,此法简便易行,最好在早餐之前进行。如拍打四肢:取坐位或站位,把左手臂向前平举,将右手掌拍打左肩部、手臂、肘部,然后左手掌拍打右肩部、手臂及肘部,用两手掌拍打两大腿内外侧、膝关节、小腿内外侧,重点要拍打小腿足三里穴。可使肌肉筋骨的气血流通,防治风湿痹痛。

小满宜跳交谊舞,跳舞不仅可展示优美舞姿,使心情愉悦,而且是有氧运动,利于健康。以早上八九时或傍晚五六时饭后为宜,这时空气湿度适宜。跳舞时血流速度加快,心脏负荷增大,耗氧量增加,新鲜空气对健身的效果十分重要。

### 仲夏:包括芒种、夏至两节气

芒种宜练气功。八段锦是古代传统功法之

一,锻炼时躯体四肢的运动与调心、调息相结合,具有运动简便易行、效果显著的特点,因为练八段锦和打太极拳等轻柔运动,不会多汗,讲求心静,有降温功效。夏至游泳既可消暑,又能改善肺功能,增强心肌收缩力,缓解疲劳,安神助眠。

### 季夏:包括小暑、大暑两节气

小暑做脑操可使大脑清醒,宁心安神。钓鱼有益于身心健康,之所以钓鱼养心养性,是因垂钓需脑、手、眼配合,静、意、动相助而成的。对于中老年人,大暑做背部保健操可锻炼背部肌肉,增加身体的柔韧性和灵活性。

(鸿图)

## 用花露水注意避开误区

夏季来临,又到了花露水一显身手的时候。花露水除了能祛止痒、提神醒脑、防蚊虫叮咬,还具有一定的除菌、杀菌作用。居家常备一瓶花露水,可使生活多一份舒适与温馨。但如果花露水使用不当会危害身体健康,使用时应注意避开几个误区。

第一,不要过多使用花露水。为了避免蚊虫叮咬,经常倒很多花露水涂抹在全身各个部位。但这样做,有的人会出现身体发痒、冒冷汗的症状,所以抹花露水要适量,避免身体出现不良反应。

第二,别把花露水当药来用。其实有这种

误区的人很多。有些人出现皮炎等皮肤疾病症状,就会用擦花露水的方式以期待改善症状,但需要明确的是:花露水只是一种驱蚊生活用品,有适当祛痒止痒的效果,但是花露水不是药,不能治疗疾病。因此,如果皮肤出现不适,不要太期待于花露水,而应该及时就医。

第三,不是人人都可以用花露水。虽说都是花露水。但是品牌不同,中间的学问可是不一样的!尤其是驱避剂的含量就很不一样,国家标准规定花露水中驱蚊原药不能超过 5%,因为超过了可就对人体有伤害了。尤其是皮肤娇嫩、抵抗力低的婴幼儿。在给小孩用花露水的时候,一定要记得稀释 4~5 倍。

第四,用完花露水别马上往火边靠。花露水属易燃品,涂抹完之后不要马上做饭、抽烟等。花露水的酒精浓度达 70%~75%,且燃点低,一般 24℃ 就能燃烧。

(齐鲁)



## 周口市中心医院成功开展首例冠脉搭桥合并瓣膜置换术

本报讯 5 月 17 日,周口市中心医院心胸外科成功为一名心脏病患者实施了冠脉搭桥和二尖瓣置换联合手术,为周口市市级医院开展的首例此类手术,标志着周口市心胸外科的治疗水平有了较大的提升。

该患者为 68 岁的胡某,间断心悸、胸闷 5 个月,伴腹胀 3 个月,症状加重而入院。住院后经心脏彩超、冠脉造影等检查,确诊为:冠心病合并二尖瓣重度狭窄及关闭不全,需限期手术治疗。由于手术需要同时进行冠脉搭桥及瓣膜置换,手术相对复杂,手术难度极大,省内此类手术开展不多,在周口市市级医院从未做过,可以借鉴的经验较少。该科主任金辉接诊后,会同副主任医师吴留广及医务科长毛国璋,详细研究了患者的病情和术前

检查资料,制订出同期进行冠脉搭桥和二尖瓣置换及三尖瓣成形的手术方案,并针对术中术后可能出现的意外及并发症准备了多套应急预案。

在该院麻醉科、手术室、重症监护室等相关科室密切配合下,他们为患者胡某成功实施了冠脉搭桥和二尖瓣置换、三尖瓣成形的手术。经过 4 个小时的紧张操作,他们成功为病变的冠脉搭了桥,并用人工机械瓣膜换下了病变的二尖瓣,并且修复了三尖瓣。整个手术过程相当顺利。后经过两天的重症监护,患者胡某恢复良好,转回普通病房,目前已下床活动,饮食正常,近日即可出院。

(东晓杰 陈栋)

## 一周 120 报告

数据来源:市 120 急救指挥中心  
采集时间:2013 年 5 月 17~23 日

出诊原因	人次
交通事故外伤	71
其他内科系统疾病	44
其他类别外伤	39
心血管系统疾病	9
妇、产科	7
其他	5
酒精中毒	4
脑血管系统疾病	4
药物中毒	3
其他外科系统疾病	2
电击伤、溺水	1
儿科	1

一周提示:本周 120 急救共接诊 191 人次。在游泳之前一定要做充足的准备活动。天气炎热,不做准备活动马上入水,水温、体温、气温相差很大,骤然入水,毛孔迅速收缩,刺激感觉神经,轻则引起肢体抽筋,重则引起反射性心脏停跳休克,很容易造成溺水死亡。如何准备:通过跳跃、慢跑 2~4 分钟,使身体发热但不出汗。其目的是使身体内各个器官进入到活动状态。做徒手操:(体育课老师经常采用的)使身体各关节、韧带及身体肌肉做好充分活动准备,以防受伤;入水前用冷水淋浴一下,以适应水温,然后下水。入水后不宜马上快速游泳,更不宜马上游入深水区,应在浅水区适应一段时间。

(见习记者:王凯 信息提供:耿清华)

## 一周病情报告

样本采集地:市中医院

采集时间:2013 年 5 月 17~23 日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	621
肝病科	458
皮肤科	475
妇、产科	431
脑病科	369
肺病科	311

温馨提示:对溺水者的急救应注意:应立即将其口腔打开,清除口腔中的分泌物及其他异物。如果溺水者牙关紧闭,要从其后面用两手的拇指由后向前顶住他的下颌关节,并用力向前推进。同时,两手的食指与中指指向下扳颌骨,即可掰开他的牙关。救护者一腿跪地,另一腿屈膝,将溺水者的腹部放到屈膝的大腿上,一手扶住他的头部,使他的嘴向下,另一手压他的背部,这样即可将其腹内水排出。如果溺水者昏迷,呼吸微弱或停止,要立即进行人工呼吸,通常采用口对口吹气的方法效果较好。若心跳停止还应立即配合胸部按压,进行心脏复苏。注意,在急救的同时,其他人要迅速打急救电话,或拦车送医院。

(见习记者:王凯 信息提供:姚娟)

天天 3·15

## 医院好不好 你说大家说

说说您在求医过程中的

烦恼事 困惑事 愤怒事 感动事

周口报业集团医药卫生工作部竭诚为您服务

健康热线:13592220126 13949993566 13592239208 18639402212

电子信箱:zkbrwsb@126.com