

夏季如何防治皮肤病

本报记者 彭岭



健康访谈

皮肤病一直是困扰着人们的常见疾病,特别是夏季,紫外线照射量增强、气温上升、湿度升高,各种昆虫开始大量繁殖,部分皮肤病会随之呈现出高发趋势。对此,记者采访了县人民医院皮肤科主治医师丁飞,请他给我们讲一讲夏季如何

防治各种皮肤病。

“夏季最常见的皮肤病有痱子、皮炎和汗疱疹等。这是由于天气潮湿,有利于各种真菌、细菌的繁殖生长,加之夏季人们容易出汗,皮肤易潮湿,给真菌提供了滋生的环境,容易引发各式各样的皮肤病。”丁医师告诉记者,夏天紫外线强烈,若不注意防晒,容易出现皮肤发红、水肿、脱皮、疼痛等症状。此外,蚊虫的激增,也会引发多种皮肤病,尤其敏感体质者,被蚊虫叮咬后,叮咬部位容易出现风团样红疹、水疱。

“夏季皮肤病是我们最常见的疾病但同时也是最好预防的疾病之一。”丁医师表示,在炎热的夏季,预防皮肤病的最好方法就是做好保护措施,做到心中有数。对此,他向市民朋友提了几个小建议。

要养成良好的个人卫生习惯。饭前便后、外出回家要用肥皂或洗手液洗手,不要喝生水,不吃生冷的食物。居住环境要经常通风,勤晒被子。出汗后应及时擦汗,雨天淋雨后及时洗净。同时勤洗澡、勤换衣,保持皮肤清洁干燥,日常要穿宽松、透气性、吸湿性均好的棉质衣服和舒适的鞋子。避免不洁的手抓痒,挤压患处,出现体癣尽量不要搔抓,防止抓破皮肤继发感染。

户外活动注意防蚊虫。敏感体质的人应避免到树木茂盛的地方,户外活动要做好有毒虫咬的防护。平时要注意室内卫生,做好灭蚊防蚊工作,对缺乏保护能力的婴幼儿要用蚊帐。发现有蚊虫叮咬皮肤,应避免直接在躯体上拍打虫体,接触部位应尽早用肥皂水清洗。

尽量用低敏护肤品,或者少用护肤品。消费者在选择护肤品的时候,尤其是敏感性肌肤人群,要以保护皮肤为主,建议选择温和、成分纯粹、针对敏感肌设计的护肤品。除了购买正确的低敏的护肤品之外,尽量少用护肤品是理智的办法。

要多喝白开水,多吃新鲜蔬果。空调、环境污染、季节转换带来的温度变化与压力,以及皮肤衰老、代谢减缓等因素,都会造成肌肤水份流失,令肌肤粗糙、黯哑、形成干纹,引发诸多肌肤问题。补水是一个相伴终生的持续过程。市民们可以这样做:晨起一杯白开水,平时多吃蔬菜和水果;洗脸之后立即涂上保湿水和保湿乳液;随身可以带一瓶保湿喷雾,随时随地都可以喷在脸上给肌肤补水。

夏天是补肾好时机

养生解码

很多人都会有一个认知误区,以为到秋冬之季才需要补肾,其实不然,夏天才是补肾的最佳时机。历代医家都非常注重“冬病夏养”,早在《黄帝内经》中就提出了“春夏养阳”,夏季人体阳气充足,气血流通旺盛,此时进行温补肾阳、散寒驱邪等调理,可加速祛除体内阴寒病邪,恢复人体阳气,增强机体免疫力,为秋冬储备身体能量,是治病求本的最佳时机。

中医认为,肾为先天之本,是五脏六腑之根,诸脏之阳全赖肾阳以温养,为阳气的根本。若肾阳不足,则会出现神疲乏力、精神不振、畏寒怕冷、四肢发凉、腰膝酸软、记忆力减退等症,大家可以通过以下几方面来温补肾阳。

1. 饮食起居勿贪凉。夏季天气炎热,此时人们容易摄入大量寒凉食物,再加之空调温度过低,对阳气的升发非常不利,日久则会导致体内阳气虚弱,进而出现各种阳虚不适的症状。平时烹饪食物时可多加些生姜,生姜是药食同源之品,无论用于烹调美食还是入药都是一绝,可以说是家中一宝。中医认为,生姜味辛、性温,能散寒解表、温补脾胃。需要注意的是,如果有口燥咽干、眩晕耳鸣、失眠盗汗、大便干燥等阴虚火旺症状,则不宜服用生姜,以免火上浇油。

2. 多晒太阳。以晒背为主,借助自然界阳气来温通经脉。中医讲“背为阳”,和肾脏关系密切的足太阳膀胱经的大部分穴位都分布在整个背上,是身体里的小太阳。

3. 适当运动。“动则养阳”,可依个人爱好、体力强弱选择有氧运动,如瑜伽、散步、慢跑、太极拳、八段锦、韵律操等。

4. 按摩腰部。双手掌相搓,以略发热为宜,再将双手置于腰间,上下搓腰部,直至腰部感觉发热为止。搓腰部,实际上是对腰部命门穴、肾俞、气海俞、大肠俞等穴的自我按摩。而这些穴位大多与肾脏有关。待搓至发热之时,可起到疏通经络、行气活血、温肾强腰的作用。

5. 按摩涌泉穴。足底的涌泉穴是一个重要穴位,《黄帝内经》中说:“肾出于涌泉,涌泉者足心也。”肾经之气犹如源泉之水,来源于足下,涌出灌溉全身四肢各处。经常按摩涌泉穴,可激发肾经经气、固本培元、调和气血。

来源:人民网



6月10日下午,合兴卫生院组织人员来到合兴中学开展“夏季食品安全卫生知识”讲座,宣传高温季节食品安全卫生对人体健康的重要性,传授夏天食品的卫生存放、安全食用等常识。

居文俊 摄



小常识

科学跑步九个细节

大量研究证实,长期跑步可提高人体心肺功能,调节血压、血脂、血糖水平和内分泌系统,降低中风、骨质疏松、抑郁等风险。不过,跑步不当会引起一些问题,常见的有膝盖损伤、足底筋膜炎、跟腱炎等。要想科学有效地跑步,需注意9个细节。

强度。建议初学者进行中等强度的跑步,一般指达到有点累、气喘、需费点力才能说话的程度。

时间。每次跑步最好持续20-60分钟。每周进行中等强度跑步至少150分钟。在身体允许的条件下,如果你想获得更多运动益处,每周可跑300分钟。

里程。日常健身跑,每次以3-5公里为宜。每周里程上限不超过92公里。

频率。每周跑3-5次适合大多数人。

场地。有条件的话最好选塑胶场地,其次是在公园,尽量避免在较硬的路面长时间跑步。

跑鞋。高足弓、体重偏重者需缓冲性能好的鞋,扁平足者需支撑性能好的鞋,正常足者可折中选择。

热身。跑步前的热身运动以动态拉伸为主,如下蹲抱膝、弓箭步蹲、后踢腿、侧压腿等。

姿势。跑步时要保持头正对前方,肩部适当放松、稳定,以肩为轴前后摆臂,肘屈曲90度。不可左右摇晃或上下起伏过大。下肢前摆时要积极送髋,慢跑以足中或脚跟着地,快跑以足前掌着地。注意保持呼吸的深度和规律性,可用口鼻同时呼吸。

调节。跑步者要通过呼吸、心跳、疲劳感、肌肉和关节的酸痛反应等调整节奏。

来源:人民网



心理趣谈

如何避免聚会时的冷场

社交、聚会并不总是热热闹闹的,还有很多让人尴尬的冷场时刻,无话可说或不知所措时该怎么办?以下技巧也许能帮上忙。

1. 反客为主。就像到别人家做客时我们容易拘谨、不知所措,而在自己家时就轻松自然得多。当遭遇社交场合中的尴尬,我们可以尝试把自己认识的人介绍给彼此,发挥“主人公”的作用,不仅能让自己放松,还能打破僵局,别人也会感激你的体贴。

2. 带个伙伴来。对于出席自己不熟悉的场合,带个朋友、同事是最好的做法,两人可以彼此作伴,也可以在与陌生人交流中互相帮衬,不让沟通陷入无话可说。

3. 拥抱机会。不要把社交当成“忍受”,换个态度,陌生社交其实可以帮助走出舒适圈。认识新的人,尝试新的体验,即使你会有一点不适应,但也会获得很多成长和机会。

4. 记住对方名字。因为不熟,所以尴尬,但总有人来“破冰”。主动记住对方名字并不时说出来,会让对方感到很亲切,更愿意多交流,这样气氛就会慢慢热络起来。

5. 态度谦卑。有时候场面尴尬并不是没人说话,而是一个人滔滔不绝地说了太多,别人只好面面相觑、一言不发。要时刻警惕自己是不是开始夸夸其谈甚至自吹自擂,沟通聊天中不要过分关注自己,也要懂得倾听。安静平和地表达自信,比咄咄逼人的支配或垄断谈话更容易让人接受。

6. 准备好有趣的故事。虽说自然而然的交谈更让人舒服不“心累”,但如果你是很害怕冷场的人,可以事先准备一些有趣的故事,如最近遇到的人和事、娱乐圈八卦等,来打开一个话题,终止僵局。

7. 发挥想象力。有时一些“自欺欺人”的想象也能帮助减少尴尬时刻带来的内心压力。例如实在找不到话题时,看看周围的人,把他们想象成孩子,脑海中浮现的形象会让你自动放松,大胆地接近别人。

来源:人民网



一线传真

县卫健委

高质量推进免疫规划工作

本报讯(记者 成杰)为贯彻落实全市免疫规划工作推进会议精神,研究部署我县儿童预防接种门诊标准化建设,将水痘疫苗纳入免疫规划和下一阶段预防接种信息系统建设等工作,县卫健委精心组织,加强统筹,积极开展预防接种门诊标准化建设,全力推进全县免疫规划工作。

明确免疫工作目标。该委强化政策宣传解读,组织系统工作人员学习《江苏省儿童预防接种门诊标准化建设工作方案》和《射阳县水痘疫苗纳入免疫规划实施方案》,对全县儿童预防接种门诊的建设总体要求、基础设施配置、信息化管理、接种人员操作规范等内容进行分析、解读,为全县水痘疫苗免费接种工作的安全有序开展奠定基础。规范落实标准化建设。该委通过召开会议、强化监督、严格考核等方式,切实提高系统内部人员的责任意识;同时严格规范管理,对照儿童预防接种门诊标准升级改造现有医疗设施,加快推进水痘疫苗纳入免疫规划进度,进而提升我县免疫规划工作质量和服务水平,保障广大适龄儿童身体健康。

县疾控中心

扎实推进党建暨作风行风建设

本报讯(记者 成杰 通讯员 岳荣荣)为迎接“七一”党的生日,推进党建和作风行风建设工作,认真贯彻落实新时代全面从严治党要求,推动单位作风行风建设再提升,6月14日下午,县疾控中心邀请专家开展“正风肃纪永远在路上”主题培训。

培训分别从正风肃纪没有休止符,正风肃纪不是应付上级和领导,猛击一掌更为“治病救人”三个方面入手,通过讲理论、看视频、典型案例警示等方式,传递了作风行风建设方面的知识和案例。通过培训学习,全体人员的政治意识和规矩意识得到了进一步提高,需要时刻筑牢思想防线,不能心存侥幸,勿以恶小而为之,勿以善小而不为,要抓早抓小、防微杜渐。

省人民医院专家 来射开展技术支持活动

本报讯(通讯员 杨梦楠 李骥)6月15日上午,江苏省人民医院皮肤科、神经内科、眼科、ICU、CT磁共振专家组来到县人民医院开展技术支持活动。

当天上午,省人民医院皮肤科主任医师夏济平、神经内科主任医师陈伟贤、眼科副主任医师王秀英分别来到该院相应门诊进行坐诊。专家们耐心地聆听就诊患者的既往病史,提出严谨细致的治疗方案,并针对患者及家属提出的疑问,用通俗易懂的语言进行了详细解答。CT磁共振专家任广在该院CT室进行了读片指导,与科室医务人员共同探讨疑难病例的诊断,ICU科专家李金海在该院进行了业务查房,对重症监护患者的抢救、治疗等进行了指导,并开展科内业务讲座《重症感染的救治》。

此次专家的到来,在帮助我院医务人员提升专业技术水平的同时,也极大方便了群众就医,为我县群众提供了高水平、高质量的医疗服务。

县二院

扎实开展“安全生产月”宣传活动

本报讯(通讯员 吴凌)今年是第十八个“安全生产月”,为提升居民安全素质和法制意识,创造安全的医疗环境,县二院于6月15日上午在该院门口举办以“安全人人抓,幸福千万家”为主题的“安全生产月”宣传活动。

此次活动通过设立知识展板、悬挂横幅、播放安全生产标语、发放宣传资料、现场答疑解惑等方式,围绕“社区安全、生产安全、平安校园、安全用药”四个方面深入宣传了社区安全十八点、安全生产小窍门、点释安全、应对学校火灾的正确方法、课间活动的注意事项、老年人和儿童服药的注意事项等知识,吸引了群众驻足参与,得到了群众的一致好评。

通过开展此次安全生产宣传活动,该院不仅向辖区内的居民普及了安全生产相关知识,还为医院安全生产形势奠定了良好的基础,营造了良好的安全生产氛围。



健康饮食

入夏后,全国各地也迎来了高温天气,不少人开始出现吃饭不香、消化不良的情况。中医认为,夏季湿气重,容易使人困脾胃,出现食欲不振。如何祛湿?今天小编就提供3款粥方助您祛湿清热。

三款粥方帮助祛湿气



赤小豆山楂薏仁粥

取赤小豆50克、薏仁50克、白扁豆20克、茯苓15克、生山楂20克、粳米100克;除粳米外,其他材料放入锅中浸泡30分钟;粳米洗净,倒入浸泡食材的锅中,加适量清水,大火煮沸10分钟后改小火煮20分钟即可,趁热食用。

山药冬瓜粳米粥

取山药100克、冬瓜150克、粳米200克;冬瓜、山药去皮、洗净、切薄片,葱、姜洗净切末;锅内放油烧热,放入葱丝、姜末略爆,加入清水煮沸;放入山药、冬瓜,中火煮至熟透;粳米淘洗干净,倒入锅中,小火慢煮30分钟;加入盐、葱末等调味即可。



茯苓麦冬小米粥

准备茯苓15克、麦冬15克、小米100克;茯苓和麦冬放入锅中,加适量清水煎煮成浓汁,去渣留汁备用;小米洗净,倒入锅中,加适量清水,大火煮沸后倒入药汁,改小火继续煮30分钟即可。可做主食,每日两次服用。

