

珍视生命
享受清洁空气

濮阳中医

三法应对倒春寒

药膳、艾灸、拔火罐

初春时节,“暖风熏得游人醉”,倒春寒却经常来个“回马枪”。这种寒邪还常挟风邪、湿邪共同入患,阻遏人体阳气升发,使一身气机不畅。对外卫气不固,易感染疾病;对内导致脏腑功能失调,诱发多种疾病。市中医院专家表示,对本来就属于虚寒体质的人来说,不妨试试下面3个方法应对倒春寒。

1.吃药膳。红糖姜苏饮:取生姜一块,拍扁后切碎;紫苏叶3克,洗净

后捣碎;陈皮一小块浸泡,把生姜和紫苏放进汤锅中加水煮开后,放少量红糖。趁热频频饮用,使微微出汗,以汗法透解风寒之邪。砂仁鲫鱼汤:新鲜鲫鱼宰杀后在锅中煎至两面金黄,把砂仁3克、陈皮一小块放进鱼腹中,生姜(一块)拍扁。上述食材放进汤锅大火烧开,小火再煲30分钟,撒葱白调味后饮汤。

2.艾灸。艾叶性温,其纯阳之性再加上艾火的热力可“走三阴通十二

经”,可行气活血、温经通络、驱寒逐湿,是抵御倒春寒最好的外治法之一。平日形寒肢冷者,可艾灸督脉、足三里穴、关元穴、命门穴等穴位;反复呼吸道感染、风寒初起者,可灸位于颈背部的风池穴、风门穴、风府穴;食少便溏、神疲乏力等脾胃虚寒者,可艾灸或隔姜灸中脘穴、神阙穴、气海穴等穴位;风、寒、湿邪痹阻关节,关节冷痛者,可直接艾灸关节部位。

3.拔火罐。平素体质强壮之人,

在倒春寒中若不慎感受寒湿之邪,引起肌肉酸痛、头重如裹等症状,可以试试拔火罐。拔火罐有驱寒逐湿、疏通经络之功,但它是泻法,只适合身体壮健之人,多拔易伤正气,虚人忌用。

赖昕

市中医院协办
电话:0393-4416620
网址:www.pyszyy.com

濮阳眼科



白内障你了解多少

刚开始,他们的眼睛好像蒙了层纱,渐渐地,眼前仿佛隔着磨砂玻璃直到失明……

白内障是困扰很多老年朋友的一种常见疾病,经常会使老年朋友的视力受到很大的困扰,从而降低了生活质量。不少老年朋友听信虚假广告,误以为用药物就可以治愈白内障。

“我母亲患有白内障,因为害怕做手术,看了电视上的广告,就一直用药,现在视力是越来越差,真的只能手术才能好治好吗?”一名患者的家属在市眼科医院(市第二人民医院)白内障专科门诊咨询。

市眼科医院白内障科医师表示,手术是目前治疗白内障的首选有效方式。很多患者寻求代替治疗的方法,其实是由于对白内障手术缺乏了解。今天,市眼科医院医师为您解答以下困惑:

什么是白内障

不论什么原因导致晶状体混浊,在医学上都称之为“白内障”,种类有很多。其中,年龄相关性白内障(俗称“老年性白内障”)是一种老年退行性疾病,我们的眼球也会衰老。眼球衰老的表现之一就是晶状体逐渐变得混浊。

做一个很生动的比喻:如果把我们的眼球比作一台照相机,那么晶状体就是镜头。试想,镜头一旦脏了、不通透,照片的成

像自然也是不清晰的。

手术的最佳时机

眼科医师解释,白内障手术不存在理论上的“最佳时机”,也不是以前说的“成熟后才能做”。做手术的时机因人而异,这是由于每个人对视觉质量的要求不一样。

过去由于技术条件的限制,白内障需要摘除晶体,晶体“硬”一点、“熟”一点自然更便于操作。现代科技发展日新月异,我国全面推广超声乳化手术新技术以后,这种观念早已落后了,目前白内障手术不再以“熟不熟”为准,而是以影不影响正常生活为准。“过熟、过硬”的白内障反而相对增加了手术难度和风险。

手术年龄限制

能不能做手术和年龄无关,而是看患者的身体状况。

术后视觉质量如何

如今,随着治疗白内障新技术的发展,使白内障患者术后视觉效果不断提高,很多疑难患者也获得了重见光明的机会,白内障手术也逐渐从“看得见”走向“看得清、看得好”的高品质生活。

濮阳市眼科医院(市二院)
预约挂号电话:0393-8222199
24小时值班电话:8222167



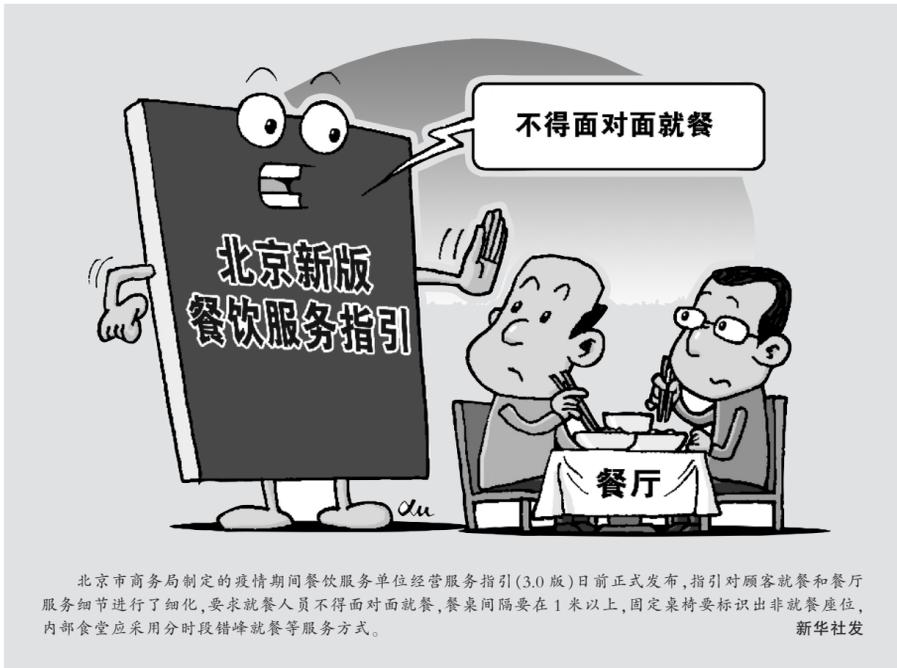
春季防甲肝 把好入口关

近日,一则“大连和丹东地区因食用海产品引起甲肝暴发”的消息传播开来,意在提醒大家预防新冠病毒的同时,也要预防甲肝感染。这为担忧新冠疫情的民众更添一分恐慌。

据了解,早在2月28日,大连庄河市疾控中心就发布了通知:当地无聚集性甲肝病例发生,呈散发状态。大连市中心医院消化内二科主任孙梅也向记者表示,目前,甲肝患者尚未明显增多,大家不必惊慌。因人口流动大、贝壳类的水产品上市多等因素,甲肝在每年春季都会出现小规模发病高峰期。

甲肝也称为“甲型病毒性肝炎”,是由甲型肝炎病毒(HAV)引起,以肝脏炎症病变为主的传染病,其主要传播方式为消化道传播。甲型肝炎患者和无症状携带者,从粪便中排出病原体,感染附近的水源和动植物。毛蚶等水生贝类是甲型肝炎病毒在人体外最重要的媒介之一。因此,患者一般是由于吃了不干净的食物,导致病毒经口腔进入人体导致感染。任何年龄人群均可患甲肝,临床主要表现为疲乏、食欲减退、发热、腹痛等,部分病例可能出现黄疸,表现为急性黄疸型肝炎。除了肝脏损伤,甲肝还可能引起糖尿病、脂肪肝、胸膜炎、心肌炎等。不过,孙梅表示,甲肝为自限性疾病,只要及时住院进行隔离治疗,预后良好,能完全治愈。随着灭活疫苗的应用,甲肝已得到明显控制。

预防甲肝要把好“入口关”。1.注意饮水卫生,不喝生水。2.注意饮食卫生,贝类等水产品不要生吃或半生吃,最好煮熟后再吃。3.注意餐桌卫生,避免与甲肝患者共用餐具茶具,最好分餐。4.及时接种疫苗,提倡所有儿童接种甲肝疫苗,成人如需进入高危地区或接触高危人群,应提前两周到正规机构接种。密切接触过甲肝患者的人群可注射丙种球蛋白,提高免疫力。高嘉悦



北京市商务局制定的疫情期间餐饮服务单位经营服务指引(3.0版)日前正式发布,指引对顾客就餐和餐厅服务细节进行了细化,要求就餐人员不得面对面就餐,餐桌间隔要在1米以上,固定桌椅要标识出非就餐座位,内部食堂应采用分时段错峰就餐等服务方式。新华社发

自制六款春季养生茶

柠檬茶 切几片新鲜的柠檬,稍稍加些盐,然后用开水冲泡,便成了柠檬茶。春季常喝柠檬茶,可以去除春困带来的疲劳、食欲不振、精神萎靡。

菊花龙井茶 把10克菊花与3克龙井茶一同泡茶喝,简单易做,早晚各一杯即可。

决明子茶 把炒熟的20克决明子用开水冲泡,即是决明子茶。春

季喝这种茶,有祛风散寒、清肝明目、润肠通便的作用。

玫瑰茶 玫瑰本身不仅有凉血养颜、改善皮肤干燥的作用,还有助于消除脂肪,饭后一杯玫瑰茶,轻轻松松就减掉了一身的“肥膘”和“赘肉”。

山楂槐花茶 30克去核捣烂的山楂、10克茯苓,同煮取汁,泡入槐花,加入冰糖调味,即成山楂槐花

茶。这款养生茶有开胃助消化、降低血压胆固醇、舒张血管、预防中风的作用。这款养生茶一年四季均可以饮用。

柿草薏仁茶 柿叶、紫草各10克,薏仁15克,一同煮汁,加入冰糖调味后,即成。多喝柿草薏仁茶,可以增加血管弹性,减少面部皱纹。

钱国宏

大战大考中显现中国特色政策执行经验

河南中医药大学 王晓蓉

注重政策宣传

充分发挥人民主观能动性

政策方案不能自发地被接受,更不能自动地被执行,政策要得到顺利实施,必须注意政策宣传。

在全国打响抗疫阻击战后,各级机关通过报纸、电视、广播、“两微一端”、党员入户、社区宣传等方式宣传抗疫防护措施,有效地控制了疫情。复工复产阶段,将政策及时传递给企业,让大家应知尽知、应享尽享,切实减轻疫情对企业生产经营影响,帮助企业共渡难关。

狠抓政策落实

精准施策做好疫情防控

反对空谈、强调实干,是我们党的一个优良传统。新中国成立70年来取得的辉煌成就,正是中国共产党领导中国人民脚踏实地干出来的。

这次新冠肺炎疫情,是新中国成立以来在我国发生的传播速度最快、感染范围最广、防控难度最大的一次重大突发公共卫生事件。习近平总书记指出:“各级党组织要认真履行领导责任,特别是抓落实的职责,把党中央各项决策部署抓实抓细抓落地。”“实打实”地务实责任,确保习近平总书记重要指示和党中央各项决策部署“真落地”,是我们打好打赢这场疫情防控战争的关键所在。

抓中心工作

带动全局整体推进

抓中心工作就是要善于从纷繁复杂的工作头绪中找到并紧紧抓住最能影响全局的中心环节,就是抓住主要矛盾。

疫情暴发初期,党中央将疫情防控作为当前工作重点,全国停产停

工停课,集中一切力量抗击疫情。严把重点地区重点环节疫情防控,根据疫情分区分级部署,带动全国人民站在一起,取得疫情防控的全面胜利。

强制执行与说服教育相统一

保证政策广泛执行

政策执行活动涉及面广、对象多,是一项复杂的活动,必须准确把握启发人的自觉性与坚持党纪国法的辩证关系,采取强制执行与说服教育有机结合的手段。

疫情期间,各地倡导居民培养健康生活方式,对随意走动人员进行劝说教育。同时,出台的《关于依法惩治妨害新型冠状病毒感染肺炎疫情防控违法犯罪的意见》,为疫情防控工作顺利推进提供了有力的司法保障,保证抗疫政策的有效落实。

妇幼保健

婴儿肚子咕噜响 可能是消化不良

很多家长因为宝宝喜欢趴着睡觉,就以为他们消化系统出了问题。北京大学第三医院儿科主任医师李在玲说,孩子爱趴睡跟消化不良没有因果关系,而是与胎儿在宫内姿势有关。

李在玲表示,小婴儿肚子不舒服的主要表现是哭闹、不爱吃奶、溢奶、呕吐、双腿蜷曲,家长可听到宝宝肚子发出肠鸣声(咕噜咕噜响)。一般情况下,一分钟响3次没问题,若连续响或响的次数比较多,就说明宝宝胀气了。

一岁以内宝宝产生胀气的最主要原因是两大营养物质消化不良。一是碳水化合物,最主要的就是乳糖不耐受。这与宝宝小肠上的乳糖酶分泌不好有关,通常发生在感染性(特别是病毒感染)腹泻之后或早产儿身上,属于继发性。也有原发性的,主要是宝宝天生小肠绒毛分泌乳糖酶有缺陷,不过十分罕见,与基因有关。当宝宝乳糖酶分泌少了,不能很好地消化乳糖,消化不了的乳糖从小肠跑到结肠被细菌酵解,产生大量气体,宝宝肚子就会咕噜咕噜响,这时拉出来的大便带有酸臭味。二是蛋白质,其原因主要是分解蛋白质

相应的酶发育不好,或因某次腹泻导致酶缺乏。蛋白质分解不好也会产生气体,宝宝拉出来的大便就是臭鸡蛋味。

当宝宝乳糖消化不好时,可外源性给予一些酶,如乳糖酶;蛋白质消化不好时,妈妈少吃蛋白质含量高的食物,喂奶时减点量。疫情期间,家长不方便带宝宝去医院,可通过大便气味初步判断孩子是哪一种消化不良,做出相应措施。平时如何保护宝宝肠胃,专家给大家几点建议。

1.观察宝宝奶量。宝宝3个月前,尽量按需喂养;3个月后逐渐过渡到按时喂。平时要仔细观察宝宝每顿奶大概吃多少,把握规律,切不可孩子一哭就喂。人体胃排空有时间,母乳是3小时,奶粉4小时。

2.该添加辅食就要添加。宝宝逐渐长大,其消化系统要适应不同的食物。因此,家长不能老让宝宝吃稀的食物,这样会导致他们对固体食物消化能力不足,咀嚼能力和牙齿发育也会受影响。3.切忌嚼碎食物喂宝宝。这种做法不卫生,容易传给宝宝一些病菌,如幽门螺杆菌,易对孩子消化道产生不良影响。

李丹妮

无偿献血新去处:丹尼斯爱心献血屋、银街爱心献血屋(京开大道与胜利路交叉口西北角)

开放时间:9:00—15:30 捐血热线:8991000 8918000

中共濮阳市
委门户网站—濮
阳网室内空气检
测治理中心

治理项目:清除甲
醛、苯、氨、TVOC
业务范围:新建学
校、医院、宾馆、饭
店、办公室、会议室等
公共场所及家庭新居

地址:濮阳日报社
大门北侧20米

电话:
0393-8917869

手机:
15083295960

翟经理(微信同号)
需要改变的家装认
识误区

●误区一:新房放
一下就没事了。这是典
型的治标不治本的方法。
有害气体潜伏期很长,
甲苯、二甲苯的潜伏期
在1年以上,危害最大
的甲醛的潜伏期能达
3-15年。

●误区二:无刺激
性气味就无污染。其
实,那些闻不到的有害
气体足以让你不知不觉
中毒。甲醛超标3倍以
下闻不到刺激性气味,
闻到刺激性气味时已
超标4至8倍以上。而
且像二氧化碳、二氧化
硫、苯系物等气体和
放射物质,人是闻不到
的。

●误区三:使用合
格材料就环保。事实
上,达标的环保材料不
是含有有害物质,只
是在限量范围内。如
果在一间房内大量使
用同一种材料,由于累
加效应,也可能导致室
内空气质量不符合要
求,甚至严重超标。

●误区四:放些绿
植就能除甲醛。这种
认知大错特错。绿植
的确对某些有害气体
有吸收作用,但作用
非常有限。而植物的
光合作用只在白天,
夜晚时它跟人体一
样是吸入氧气呼出二
氧化碳,对人体同样
有伤害。

●误区五:掩盖味
道就能根除污染。“
装修后用芳香剂、柚
子皮、茶叶、醋等弄
就行了”。这种做法
只是用其他的气味来
掩盖室内刺激性气
味,等于自欺欺人。

●误区六:基础装
修,检测合格就环保。
装修公司检测合格
安全了吗?其实不然!
业主不能保证自己另
外购置的家具和软装
都是环保的,定做的
墙体柜、橱柜、吊顶
及电视柜、床垫、窗
帘等都是有害气体
含量超标的重要源
头。

●误区七:室内甲
醛不超标就等于环
保。很多装修业主对
环保理解仅限于甲
醛,而甲醛只是污染
气体的一种,还有苯
、二甲苯等气体污染
物。

