



# 高温来袭防中暑

盛夏来临, 稍不注意就容易中暑, 轻者出现全身无力、冷汗、口渴、头晕、眼花、恶心, 重者可能突然晕倒或昏迷, 对人体的危害不小。预防中暑, 我们应注意以下几个方面。

**避开高温时间段** 不论是工作还是外出, 都应避开每天气温最高时间段(11:00-15:00), 工作时尽量穿透气、散热的棉质衣服, 并随身携带一些防暑降温药。

**多喝水** 劳动和运动大量出汗后, 要及时补充水分, 但不宜大量饮用白开水, 应适当补充些淡盐水或糖水, 因为大量出汗后, 体内盐分丢失过多, 不及时补充, 会使体内水、盐比例严重失调, 导致代谢紊乱。

**保持充足睡眠** 夏天日长夜短,

气温高, 人体新陈代谢旺盛, 消耗也大, 容易感到疲劳。充足的睡眠可以保证大脑和身体都得到放松, 既利于工作和学习, 也是预防中暑的好办法。

**饮食不宜过于清淡** 夏天人体代谢旺盛, 消耗大, 饮食不宜过于清淡, 应适当多吃鸡、鸭、瘦肉、鱼类、蛋类等营养食品, 以满足人体的代谢需要。

**午睡时间不宜过长** 午睡时间过长, 中枢神经会加深抑制, 脑内血流量相对减少会减慢代谢过

程, 导致醒来后周身不舒服而更加困倦。

**忌受热后“快速冷却”** 外出或劳动归来, 若立即喝冷饮或冲凉, 会使全身毛孔快速闭合, 导致体内热量难以散发, 还会因脑部血管迅速收缩而引起大脑供血不足, 使人头晕目眩。

**室内外温差不要太大** 使用空调时, 室内外温差不要超过5度, 即使天气再热, 空调室内温度也应保证在26℃以上。

张乾

## 空调“吹”出骨关节病

黄先生很怕热, 入夏后更是一刻也离不开空调, 没有空调的地方一概不去。由于长时间吹空调, 最近身体吹出现了问题, 因双膝关节疼痛伴活动障碍进了医院。医生检查后告诉黄先生, 这是由于长时间吹冷空调引发的膝关节炎。

盛夏, 气温持续走高, 空调成了生活中必不可少的清凉工具。可是, 如果膝关节、颈椎、腰椎、肩膀等

部位长时间对着空调吹, 会导致这些部位血管和肌肉的收缩调节失控, 肌肉粘连成块, 产生强烈的疼痛感, 甚至引发游走性的关节病, 出现膝关节酸痛、僵硬, 运动不灵活, 走台阶腿软, 下蹲困难等不适。

因此, 长期在空调环境里工作的人, 要特别注意保护自己的关节部位, 最好穿着长于膝、肘的长衣、长裤; 穿裙装的白领女性, 坐

在电脑前工作时要注意保护膝盖部位, 防止受凉。另外, 在夏季也要保持适当的体育锻炼, 每天最好能够保证个1个小时的运动时间; “吹”出骨关节病的患者做锻炼运动或康复训练时, 应选择一些适合自己的运动项目, 也可以借助手杖、助步器等辅助工具以改善关节功能, 不至于因关节疼痛而活动受限。

湘潭市中心医院骨科一区 朱水良

张医生信箱

### 吸烟为何影响溃疡愈合?

张医生:

我两个月前查出患有胃溃疡, 虽经过正规治疗, 但近期复查胃镜时发现溃疡仍然未完全愈合。医生分析我的病情后认为, 这可能和我吸烟有关, 要我戒烟。请问, 吸烟和溃疡难愈有什么关系?

读者 刘先生

刘先生:

胃溃疡主要是与HP(幽门螺杆菌)感染和胃酸分泌过多有关, 而饮食不当、精神紧张、吸烟和胆汁反流等也可成为病情加重及影响溃疡愈合的重要因素。

医学专家指出, 吸烟导致溃疡难愈主要涉及以下两个方面的原因: 一是减少内源性前列腺素E的产生, 破坏胃及十二指肠黏膜完整性, 并使药物敏感性下降; 二是大量吸烟可引起胃及十二指肠的微血管收缩, 血液供应减少, 从而阻止或延缓溃疡的修复速度。因此, 有吸烟史的消化性溃疡患者必须将戒烟与药物治疗放在同等位置, 这样才能有效促进溃疡愈合, 防止引起难治性溃疡。

张医生

如果您有什么疑问或有要咨询的问题, 请联系本版责任编辑。  
邮箱: 57042518@qq.com  
电话: 0731-84326210



# 通知: 白发一洗黑 来电就送

——三九集团发明快捷、安全的清水植物黑发膏, 并拿出3000盒免费体验, 现在打进电话就免费送(物流费和原材料费自理), 抢领热线: 400-808-7997。

★好消息★

## 快来领取 三九清水植物易洗黑

三九清水植物易洗黑上市5年来, 其效果和安全性已得到数百万白发顾客的认可和喜爱, 其清水植物黑发的方式也已经深入人心, 为了让更多的白发顾客体验到它的神奇效果, 三九集团在全国范围内推出“半年用量、来电就送”的特惠活动, 你只需一个电话即可得到半年的三九清水植物黑发膏, 仅收少量的物流费用和原材料费用, 非常划算, 一共只有3000盒, 名额有限, 先到先得。

抢领热线: 400-808-7997

### 白发变黑进入三九“清水”时代

随着相关部门对化学染发剂的曝光与打击力度的加大, 三九清水植物易洗黑迅速占据染发市场的主导地位, 热销态势惊人火爆。三九清水植物黑发含有首乌、五贝子、人参等多种名贵的中药乌发有效成分, 是经独特技术萃取的固发因子, 能穿过毛鳞片, 渗透进毛皮质层, 激活发根黑色素细胞, 是黑色素细胞再生, 白发自然变得乌黑, 越洗越黑。完全超越了传统化学原料上色染发的技术。它是染发的史上的革命性产品, 在黑发史上, 具有里程碑式的意义, 为期待白发变黑的人带来了福音。专家声称: 三九企业集团, 推出清水植物黑发这一王牌染发剂, 使国内1.5亿常年染发的人有了统一黑发产品, 也预示着染发市场重新

洗牌, 传统含有化学成分的染发剂将退出市场的舞台。

### 白发人三问“三九清水植物黑发”

“三九清水植物黑发”一上市, 其使用安全, 操作轻松方便的优点很快流传下来。黑发过程简单、干净、清香, 头发黑了, 水还是清的, 再也不用担心头皮被染成白一块黑一块, 或是弄脏脸和衣服了!

#### 1、透明膏体为何能让白发变黑?

清水植物黑发的主要成分是从首乌、五贝子、人参等多种名贵原生态植物中提取的黑发精华和植物蛋白, 是形状犹如琥珀、翡翠般晶莹剔透的双色水晶组合, 利用天然植物蛋白结合变色离子技术, 黑发的同时对头发进行黑色素调理, 长期使用, 能改善发质健康。它渗透力超强, 黑发迅速, 白发变黑发, 黑发变亮泽只需5分钟, 颜色自然持久不褪色。

#### 2、只黑发不黑头皮不黑脸, 为什么连洗出的水都是清的?

这正是清水植物黑发的神奇之一, 也是其他产品无超越和复制的。由于头发和头皮的结构是不一样的, 高科技黑发产品“三九清水植物黑发”内所含的植物蛋白, 能准确识别头发与众不同的蛋白结构, 做到只黑头发不黑头皮、不黑水、不脏衣物。“清水黑发”, 名符其实! 清清爽爽, 干干净净, 几分钟, 一头白发摇身变黑发, 让整体人看起来精神倍增, 闪亮健康光彩! 越早使用, 越早拥抱黑发的年轻与自信!

#### 3、刚黑的发不仅颜色自然健康为什么还能那么柔顺?

清水植物黑发, 内含植物原生态完全保护成分, 黑发的同时, 能对头发进行充分调理, 补充头发所需的氨基酸和维生素, 修复毛鳞片, 护发、固发、焗油、修复、保湿六大功效, 一步到位。黑出的头发像焗过油般顺滑亮泽, 色泽自然持久。

#### 这黑发技术太牛了! 一用离不了!

以前染个发, 味道够呛, 头发屑也多, 这“三九清水植物黑发”操作简单, 干净, 安全。不仅不臭, 还香香的闻着挺舒服, 黑出的头发自然, 黑发后头皮不痒, 头屑都少了。只要用过一次, 就想一直用它。

王经理, 刚过40, 不知不觉这头上的白发发越来越多了, 想去理发店染, 可生意太忙, 染发要花很多的时间, 至少得一小时; 幸亏老婆给我领回了一年的三九清水黑发, 抹一抹, 梳一梳, 再一冲洗, 不出10分钟, 头发就变黑了! 也就是日常洗发的程序和用量, 什么问题都解决了! 相比发廊染黑一次花费上百元, 使用三九清水黑发每次费用降低几十倍。这可比去什么理发店省钱多了, 而且不用再去理发店排队等候, 在家就能黑。

#### 一洗就变黑, 立马年轻了10岁

我是少白头, 让人看起来老10岁。染吧, 担心伤害身体。不染吧, 形象又大打折扣! 左右为难! 直到老妈看到三九集团的免费领取活动, 赶紧给我领取了半年的三九清水黑发, 说

是植物清水配方, 不伤害身体, 而且她们机关的同事们都用这个! 我抹上后, 清清凉凉的, 头皮很舒服, 过了5分钟, 头发就变黑了, 洗一洗, 竟然洗出一头亮泽柔顺的黑发, 可盆里的水还是清水。这黑发技术, 真是了不得! 头发黑了, 让我年轻了至少10岁! 整个人自信多了!

#### 自然黑才是自信的黑

孙女士, 高级教师, 今年38岁, 我以前每次染发好多天都掉色, 衣服上枕头上到处都是黑的, 头发干枯, 真的很烦恼; 用了三九清水黑发后, 白发变黑了, 原来的黑发就像涂了油似的变得柔顺亮泽, 擦一擦, 毛巾白白的, 再也不用担心会弄脏衣服、枕头和被子; 不仅如此, 即使现在每天洗头、洗澡, 头发都不会褪色, 再也不会见黑水横流; 更让我惊喜的是, 许多朋友说我的头发自然发亮, 看上去像年轻了10岁, 这下头发算是真正变黑了, 真是太好了!

#### 3000盒来电免费送

白发不用染, 清水一洗就变黑。三九集团首次推出“半年用量、来电就送”的特惠活动, 你只需一个电话即可得到半年用量的三九清水植物黑发膏, 仅收少量的物流费用和原材料费用, 非常划算, 一共只有3000盒, 名额有限, 先到先得。

抢领热线 400-808-7997 0731-82573988