

“猛灌矿泉水,小心吞空气”

骑三轮车的小伙子成本报封面人物

医生说他喝水的样子很帅很酷,但方式不对



本报8月4日A01版。

在烈日下,长沙的李先生“火”了一把,被摄影记者拍到他边骑三轮车边猛灌矿泉水的瞬间,成了本报8月4日的封面人物。许多读者说这照片很帅很酷。

看到自己的照片,李先生却有点困。“同事们都在笑,说我喝水那个渴样丑死了,像及了从沙漠放出来的样子。”

不过,他猛灌矿泉水的样子引起了省中医院内科主任医师李向荣的关心,李医师说这样喝水样子很酷,但方式不对。

不喝水,细胞会遭缺水之苦

李医生告诉记者,时下天气炎热,多喝水对人体有好处。如果人们喝水不足,机体的细胞就会遭受缺水之苦。于是它们就会不正常地动作,而人就会精神不佳,懒得动。当人体缺水2%时,人的精力就会下降20%。正常人每天至少需要喝1500毫升水,大约8杯左右。但是,喝水也有讲究,如果喝得过快、过猛,就会给肾脏代谢加重负担。

李医生说了,很多人往往在口渴时才想起喝水,而且往往是大口吞咽,这种做法

也是不对的。喝水太快太急会无形中把很多空气一起吞咽下去,容易引起打嗝或是腹胀,因此最好先将水含在口中,再缓缓喝下。而且,一般建议喝30摄氏度以下的温开水最好,这样不会过于刺激肠胃的蠕动,不易造成血管收缩。

体力劳动者可喝适当盐水

“像李先生这样在室外、高热环境下工作的人群,可以适当补充淡盐水。”李医生主张,500ml淡盐水以0.2-0.3%的浓度为宜,摄入盐分不超过1.5克,其它盐分应从三餐里补充。

此外,老人也可以适当地喝一些淡盐水,每天在500毫升水里加上1克盐,适时饮用。这样,既可补充机体需要,同时也可防电解质紊乱。喝10°C左右的淡盐水比较科学。

再热再渴也要少喝冰水

很多人下班回家,第一件事就是从冰箱里拿出一瓶冰凉的水。

李向荣医生很担忧,他说喝冰水的习惯千万要改。天气炎热时,人体血管处于扩张状态,如果大量饮用冰水,势必造成血管迅速收缩,造成心脑血管的供血不足,引发心脑血管疾病。

过度喝冰水还会影响生殖系统的发育和生理功能,特别是一些少女,不管是否是月经期,胡乱喝冰水或冰冷的饮料,会造成月经紊乱、痛经。寒气聚集子宫甚至隐埋下婚后不孕症的祸根。男生过度饮冰水也会影响精子发育。此外,冰水还会对咽喉、声带、呼吸系统等造成危害。

■记者 杨艳 实习生 雷昕



荫翳

8月5日,长沙市高桥大市场,近来天气持续高温,各店主纷纷挂起长布帘来遮挡阳光的直晒。

■实习记者 傅聪 摄



夫妻房事防“性爱感冒”

房间温度26°C

中医经典名著《黄帝内经》强调人要与天地相应,与四时相符。夏天容易使人欲望高涨,但因气温高、湿度大,人们在享受鱼水之欢的时候稍不注意就容易染病。“房间温度26°C,事后不能碰冷水。”今日,我国知名生殖医学学科带头人、长沙生殖医学医院院长刘习明提醒,夏季夫妻房事防“性爱感冒”。

刘习明称,夏季,很多夫妻为贪图凉快,把空调温度调得很低,这种情况容易引发夏季“性爱感冒”。因此,应在同房前先打开空调或电扇给房间降温,房间温度保持在26°C左右为宜。刘习明提醒,性爱之后如果感到口渴、浑身黏腻,不要急匆匆地去冲冷水澡,这样虽一时使自己感到舒畅,却为致病菌入侵创造了有利条件,非常容易受凉感冒。

夏季常会有雷电交加、气压较低的天气,因此人会有胸闷气短的感觉,这时候是不宜同房的。若此时坚持性生活,很可能引发阳痿、早泄,还会增加自己的心理负担。

■记者 张春祥

防疫 乙脑高发期,快带孩子接种疫苗

当前正值流行性乙型脑炎(简称乙脑)高发季节。长沙疾控中心数据显示,7月以来,长沙乙脑新增病例数大幅增加(不少为流动人口),截至目前已有危重病例与死亡病例报告。儿童、青少年为主要发病人群,90%的病例为1-10岁儿童。今日,疾控部门专家提醒,家长要注意防范,尽快带孩子接种乙脑疫苗。

长沙市疾控中心专家介绍,乙脑发病具有明显的季节性,集中于7、8、9三个月,

眼下正是乙脑活跃的季节。鉴于乙脑具有传播快、病死率高、致残率高,且容易暴发流行等特点,家长要充分重视。正确的接种程序为:儿童在8个月龄时接种第一针,2周岁接种第二针。2006年10月1日以后出生的孩子,均可免费接种乙脑减毒活疫苗(外来务工人员子女凭预防接种证同样可在我市各正规预防接种门诊享受免费政策),其他年龄段的孩子可自愿自费接种。

■记者 张春祥 通讯员 王艳 谢丹

讲座 8月8日,听上海知名专家讲增高

为了让更多的医生与家长了解矮小症,8月8日上午9点,省人民医院小儿内分泌科特邀上海复旦大学附属儿科医院罗飞宏教授,在该院15楼会议室免费开展大型“关注儿童生长发育,成就孩子心中梦想”主题知识讲座。

4岁是判定儿童矮小的分界线。只要在骨骼闭合前及早治疗,矮小儿童

是有希望达到正常身高的。据了解,到场的家长将获赠身高对照表和生长曲线图,由罗教授亲自指导描绘孩子的生长曲线图以便随时了解孩子的生长动态。

同时,到场的前20名带孩子的家庭可获得与罗飞宏教授面对面咨询疑难问题的机会,咨询电话:0731-85152258。

交通 地铁2号线金星路站施工管制

长沙市公安局交通警察支队5日通报,由于轨道交通2号线金星路站施工,周边道路将实行交通管制。2010年8月10日零时起至2011年6月9日24时止,对金星路-枫林路口以西210米路段北侧的人行道、部分车行道进行围挡施工,以上施工路段维持双向六条机动车道,东西向的行人、非机动车在围挡区南侧的临时通道通行。

■记者 黄娟 实习生 彭静 唐吉

尝鲜 德国紫番茄免费试吃

8月20日,博野浏阳天野山基地从德国引种的30亩紫番茄就要成熟了。该基地表示,将对外征集10个家庭30个人到基地免费试吃番茄。想去的市民可拨打 0731-82817169 和本报热线 0731-84326110 报名。■记者 王文 实习生 彭程浩

长沙马王堆蔬菜批发市场5日价格行情

大白菜	1.30
红 椒	2.40
茄 子	1.40
青 椒	2.00
蒜 苗	6.00
土 豆	2.10
西红柿	2.10
小白菜	2.60
哈密瓜	3.80
西瓜	1.40
活鸡	13.00
活鸭	13.50
鸡蛋	8.10
鲜牛肉	35.00
鲜 肉	16.20
草 鱼	9.10
鲫 鱼	9.50
黄 豆	5.30
绿 豆	16.00

单位:元/千克(公斤)

■记者 胡信锋 整理

解放军第163医院耳鼻喉技术中心

——专家提示:暑假学生耳鼻喉疾病治疗正当时

三成学生受鼻病困扰

鼻是人体呼吸道的一个重要门户和起始端,鼻病是一个极为广泛的常见病、多发病。一份关于中小学生的健康现状的最新调查显示,有近三成的学生受到鼻病的困扰。为什么青少年当中鼻病这么常见呢?这是因为青少年时期机体各器官的形态发育和生理功能尚不完善,造成抵抗力和对外界适应力较差,因此比成年人更容易引发各种鼻炎。

长沙163医院耳鼻喉科的江主任介绍说,学生患有鼻病,往往导致氧气吸入受阻引起血氧饱和度下降,血氧供应不足则会引起全身各组织器官不同程度缺氧,记忆力减退、智力下降、周期性头痛、头昏、视力下降、学习成绩下滑等则成为他们的典型症状表现。在谈及鼻炎影响自己正

常水平的发挥,不少应届毕业生至今仍抱憾不已。更为严重的是,鼻病长期不愈还会进一步影响青少年的生长发育,给今后的健康埋下隐患。

中小学生对鼻病大盘点

据统计,在长沙163医院接待的数百名学生鼻病患者,症状多为过敏性鼻炎,鼻窦炎及鼻息肉等。在访问中,江主任为笔者一一做了介绍。

过敏性鼻炎:过敏性鼻炎又称变应性鼻炎,是鼻腔黏膜变应性疾病,并可引起多种并发症。

鼻窦炎:鼻窦炎也是耳鼻喉科常见病,是由于细菌侵入鼻窦,破坏鼻窦组织,导致鼻窦发生急性或慢性炎症。其中以中上颌窦炎发病率最高,其次是筛窦炎,额窦炎和蝶窦炎,如所有鼻窦受累则称为全鼻窦炎。

鼻息肉:鼻息肉也是鼻部常见病。它是由于鼻黏膜长期炎症反应引起组织水肿的结果。

小儿打鼾:腺样体和扁桃体肥大是儿童的常见病、多发病,是儿童鼾症的主要原因,严重影响儿童的生长发育,如呼吸障碍、智力发展迟缓、心脏功能的改变等。

远离鼻病之治疗篇

据了解,“低温消融”技术微创系统由鼻内窥镜,等离子低温消融探头及高分辨率摄像系统等手术设备构成。它的工作原理是将一根直径仅为1.8毫米的极小的电极,经鼻腔插入鼻甲等部位,在低温下利用等离子原理对病变部位直接进行消融,整个治疗过程仅仅十几分钟。术后不用填塞鼻腔,病人即可参加工作和学习。由于“低温消融”工作温度低,而消融深

度可以精确控制。在40度~70度左右即可形成高效而精确的消融效果。所以手术过程中对鼻腔黏膜及神经组织没有损伤。长沙163医院在省内率先引进这一国际先进的等离子“低温消融”技术后,已成功收治了数万例的鼻咽喉炎患者。

江主任说,在门诊中近三成的患者来自长沙周边地区,有二成是市里的,他们正是冲着“低温消融”技术这一卓越的安全性能而前来求治的,因为他们知道对于身体尚在生长发育中的青少年来说,安全意味着一切。

专家提醒各位家长:鼻炎影响智力发育必须警惕

长期以来,望子成龙和望女成凤是每个家长的美好心愿,但不少家长往往忽视了一些轻微性疾病对孩子

产生的不良影响。而鼻炎作为常见疾病,由于诊断失误及治疗不当,更被众多家长所忽视。鼻炎最困扰患者的症状除了流不完的鼻涕、打喷嚏、鼻塞、头痛、头昏、记忆力减退、听力下降外,还易诱发咽炎、喉炎、扁桃腺炎、甚至导致脑部缺氧,影响孩子的智力发育。所以提醒家长,为了孩子能有一个愉快的暑假,能感受到夏日的气息,能有一个美好的前程,请及时到专业医院接受诊治,以便能健康成长,梦想成真。

健康热线:0731-84899163
医院地址: www.163ebh.com/
医院地址:长沙市开福区洪山桥1号。(节假日均有专家坐诊)
乘车路线:火车站乘113路直达,市内乘星沙2、132、133、136、805、807、808、901、501路至洪山桥站下。