



■ 季节提醒

蚊虫活动频繁 小心虫咬性皮炎

夏季气候变得炎热潮湿，蚊虫活动逐渐频繁，很多人都被蚊虫叮咬，导致发生虫咬性皮炎。

引起虫咬性皮炎的昆虫常见的有蚊、臭虫、蚤、螨、飞蠓(小黑虫)、黄蜂等，另外有些毛虫，如桑毛虫、刺毛虫的毒毛刺入皮肤也会引发病症。其中最常见的是螨虫。虫咬皮炎的临床表现为叮咬处出现丘疹、风团、水肿等。可因痒而搔抓后继发细菌感染。如果被昆虫的毒毛刺所伤，还可以引起损伤部位红、肿、热、痛，极个别严重者可因此而休克。虫咬性皮炎的发生不分年龄段，各年龄组均有，有聚集发病现象。尤其是幼儿较易患。

患上虫咬性皮炎千万不要用手搔抓，可以试试炉甘石洗剂。平时要注意个人及环境卫生，勤换衣被。其次要消灭臭虫、蚤、虱及其他昆虫。在发病季节少去郊外或公园活动，草席应清洗晒干后再用。

南京东南大学附属中大医院 王飞 崔玉艳



■ 急救常识

电击伤的现场急救

电击伤是指一定量的电流或电能通过人体造成机体不同程度损伤或功能障碍，甚至死亡。发现有人触电后，应立即施救。

1、迅速切断电源，或用绝缘物使伤者与电源脱离。抢救者切忌在未切断电源之前用手直接去拉触电者，这样自己也会触电受伤。

2、高压电击的严重烧伤常见于电流进出部位。较小的烧伤可涂擦烧伤膏，而对于广泛组织烧伤、肢体坏死或骨折者，应立即拨打“120”，由专业急救人员处理。

3、对心脏停搏、呼吸停止者，在现场要立即予以心肺复苏以抢救伤者生命，减少并发症和后遗症。长沙市中心医院 张少峰

在人们的印象中，夏日医院接诊最多的应该是中暑的病人，其实夏季感冒的病人更多。夏季感冒大都属于暑湿感冒。那暑湿感冒该如何防治呢？下面回答几个常见的问题：

赵先生：我刚患上感冒，想自己选一点感冒药，但听说夏季感冒和冬季感冒大不一样，我该选什么样的药呢？

夏季感冒在中医上称之为暑湿感冒，是指由于天气炎热导致人体出汗较多、睡眠不足、食欲减退、过度吹空调、贪食冷饮等原因引发的感冒。它的主要表现症状为微汗、恶心呕吐、腹泻、酸困无力等。一般来讲，暑湿感冒的发病时间相对较长，体质虚弱的患者还会反复发作。中药对于治疗暑湿

感冒效果较好，患者可在医生指导下选用香薷、藿香、扁豆花等具有清热化湿解暑的中药煎服。

马女士：我已经感冒两三天了，一直服用金银花但效果不明显。那应该选用什么样的中成药呢？

患者在感冒后服用金银花不是没有效果，而是金银花仅是一种疏风清热解表的药物，不能代表一种方剂，因而患者在服用后效果不明显。我在临床诊疗过程中发现，暑湿感冒的患者在医生的指导下服用莲花清瘟胶囊、银黄颗粒等药物，同时联合藿香正气水或藿香正气软胶囊效果非常不错。另外，由于目前市场上的感冒药非常多，因此有许多人会凭主观感

觉滥用，这是不对的。例如，有些患者感冒时喜欢选用一些发汗药，孰不知感冒时出汗过多也不好，易造成人体电解质紊乱。

刘先生：我冬天感冒时从来不吃药，都是喝开水扛过去的，暑湿感冒还能这样做吗？

患上暑湿感冒时最好及时到医院进行治疗，以免引起恶心呕吐等胃肠不适。特别强调的是，对于患有慢性基础性疾病的患者，如肺心病、哮喘、肺间质纤维化、支气管扩张、糖尿病、心脑血管疾病等，夏天感冒时更应引起注意。感冒时喝白开水是个不错的方法，对于患有暑湿感冒的人群，在喝开水时不妨加些陈皮、生姜，它们都具有较好的祛湿作用。

白先生：暑湿感冒太难受了，有没有一些预防的方法？

首先要强调的是科学用空调，夏季为了增加空调制冷效果，许多人会把门窗封闭起来，有些上班族整日在密闭的高楼里工作，这样的环境里最容易滋生病毒，并且室内外温差非常大，这很容易引发感冒。因此大家最好不要把空调定得过低，以27℃左右为佳。另外，夏季人们的食欲会有所降低，并且饮食结构也不合理，因此大家应注意避免暴食生冷油腻，以清淡为主，有条件的家庭可煲一些绿豆粥、莲子百合粥、荷叶粥、红枣粥等，对于防暑降温有很好的功效。

河南中医学院一附院 主任医师 李素云(何世楨整理)

降温讲技巧

挂窗帘 阳光直射的房间，一定要挂窗帘，遮挡阳光的直接照射。窗帘宜选用吸收热量少的浅淡颜色布配以遮光布制成。

室内“制冷” 在居室内放些冰块，或在室内放几盆清水，或多擦几遍地，都有助于吸收一定热量。

洗温水澡 早晚洗个温水澡，对防暑降温非常有益。即使不方便一天数澡，用自来水冲洗几次手，对降温也有益。

“降温”适度 无论电扇或是空调都不可以直接对着身体进行降温，而

应采取“迂回战术”，要用“微风”、“摇头风”或“折返风”(直吹墙面再让风折返)。降温应尽可能方式和缓，空调降温，室内外温差不要超过10℃，开机1—3小时后关机，保持室内自然通风。

另外，席地而卧不可取，尤其是水泥地面，因其阴冷潮湿，有较强的渗透性和聚湿性，若通宵睡在上面，后半夜温度降低，容易感受风寒湿邪的侵袭，引发或加重肌肉关节等疾病。

在穿着上宜选择透气性能好、薄而柔软、轻便宽松的浅色衣服，这远比穿紧身的小背心和超短裤、超短裙更有利于防暑降温。

阎真真

■ 逃生自救常识

近年来，我国发生的一些大型火灾中，有不少是发生在歌舞厅。歌舞厅因人多拥挤，发生火灾时往往伤亡惨重。歌舞厅除重点做好防火措施外，作为经营者以及顾客也应具备以下逃生知识。

1、逃生时必须冷静：由于歌舞厅、卡拉OK厅一般都在晚上营业，并且进出顾客随意性大、密度很高，加上灯光暗淡，失火时容易造成人员拥挤，在混乱中发生挤伤踩踏事故。因此，只有保持清醒的头脑，才能掌握主动，减少人员伤亡。

2、寻找多种逃生方法：在发生火灾时，首先应该想到通过安全出口迅速逃生。特别要提醒的是，由于大多数舞厅一般只有一个安全出口，在逃生的过程中，一旦人们蜂拥而出，极易造成堵塞。这时就果断选择破窗。对于设在二层至三层的歌舞厅、卡拉OK厅，可用手抓住窗台往下滑，以尽量缩小高度，且让双脚先着地。设在高层楼房的，首先应选择疏散通道和疏散楼梯、屋顶和阳台逃生，绝对不能急于跳楼，以免发生不必要的伤亡。

3、寻找避难场所：如果无法成功逃生时，被困人员应暂时逃向火势较轻的地方，向窗外发出求救信号，等待消防人员营救。

4、互相救助逃生：歌舞厅一般青年人比较多，身体素质好，可以互相救助脱离火场。

5、逃生过程中防止中毒：一旦发生火灾，将会产生大量有毒气体，因此，在逃生过程中，应尽量避免大声呼喊，应用水或饮料打湿衣服捂住口腔和鼻孔，并采用低姿行走或匍匐爬行，以减少烟对人体的伤害。

湖南省公安消防总队 高级工程师 张虎南

皮肤晒伤处理七招

夏季天气炎热，阳光强烈，在外出旅游、游泳等时，易致皮肤晒伤。皮肤晒伤后可按以下步骤处理。

1、冷敷：将毛巾或衣服放入冷水中，拧干，放在皮肤上，当水逐渐蒸发时，就会有冷却作用，有助于控制晒伤和疼痛。建议一天敷3—4次，每次30分钟。

2、使用乳液保护：可以用1%的氯化可的松乳液涂抹晒伤疼痛部位，一天涂3—4次，涂抹时配合冷敷效果更好。

3、将患处举高：下肢和脚踝的晒伤会引起肿胀。为了避免水肿，可将脚尽可能举高。

4、洗冷水澡：可以有效缓解晒伤对皮肤的损害。如果是淋浴则要避免

让水注直接喷到受伤的皮肤上，使用低过敏性肥皂，以免引起皮肤过敏。

5、服用止痛药：布洛芬和阿司匹林都能够缓解轻微晒伤的疼痛和发炎现象。严重的晒伤则需要药效更强的抗炎药物或皮质类固醇。

6、穿宽松衣物：不要穿任何会刺激到皮肤的衣物，毛料及合成衣料应暂时避免，建议穿松软棉质衣服，直到痊愈为止。

7、注意补充水分：首先，在沐浴时用泡沫式敷面霜进行保湿，经过一段时间再冲洗掉。然后，用含保湿成分的润肤乳涂在面部，用手掌轻轻按压面部，以促进皮肤对水分的吸收。

浏阳市疾控中心 谭西顺

苗药偏方治好精神病癫痫头痛失眠不再是梦

大脑—是人的总指挥，与心紧紧相连，万事先由心感应，反射到大脑，再由大脑指挥使人体四肢有条不紊地工作。一旦大脑生病，人体支配就会失控紊乱，无意识地做出反常的事来。脑与心相通，当心灵受到伤害，比如：打击、受辱、失业、失恋会引起心理障碍，开始情绪低落、耿耿于怀、总有一种阴影在脑子里回荡，时间长了便会影响食欲、茶饭不思、导致失眠、忧郁、焦虑、惊悸、无名火就会热入心、火旺风生、风痰上涌，体内形成一股风邪力量，火旺攻心，使脑部神经被压迫成为真空点，直接骚扰大脑神经中枢，使听、闻、视觉神经处于极度兴奋状态，造成妄想、强迫、恐惧、抑郁、狂躁发作，严重引发脑神经元异常放电。精神病、羊角疯、头痛、失眠亦因此而形成。

根据以上发病机理，在采用西药只能控制、不能根治的情况下，56个民族医药研究会会长杨教授、苗医黎教授、藏医苏教授、瑶医徐教授用400多种苗药草药结合中药的羚羊角、犀牛角息风、麝香、竹沥打开心窍；熊胆、天然牛黄清除体内热毒；胆南星、川贝化痰解痉；风痰；磁石、蒙石镇惊定痛；龙骨、牡蛎静心安神的原理，用最新的纳米技术提炼，将药物分子缩小10—100纳米，这样就可以比原来的药效增强10—100倍。我们专家组考虑到药物进入体内24小时吸收后，容易从大小便排出，达不到长期有效的目的，还潜心研究发明了药物粘连法：使大量

药物分子能够长期粘连贮存在体内，直至完全吸收。经临床应用，成功地改破了精神病、羊角疯标本同治，短时间根治的效果，改写了长期服用西药只能控制的历史。

患者朋友们！如果你服用西药、中成药几年或十几年都不能根治时，请你立即清醒过来，改用苗药偏方治疗，能从此获得根治不易复发，改变你采用其他治疗方案终身服药的命运，还你一个健康的身体走向社会。此药能快速穿透丘脑、血脑屏障，直达病灶，刺激大脑，调节大脑神经正常运转，阻断脑波异常放电；且见效快，用药1—3天停止发作，3—5个月即可康复。精神病患者服药后，一切幻觉、自言自语、哭笑无常、狂躁不安、沉默痴呆消失；羊角疯患者服药后，忽然倒地、不省人事、两眼翻白、口吐白沫、四肢抽搐立即停止，恢复正常状态。此药安全可靠，无任何副作用，无依赖性，病愈后即可停药。

吕芳，小时候天真活泼，聪明伶俐，人见人爱。从小学到初中一直是班上的三好学生，并以优异的成绩考入重点高中。进入高中后由于学习紧张，压力过大，经常失眠，变得易发脾气，沉默寡言，上课时精神不集中，记忆力差，成绩下降，最后与大学失之交臂。由于承受不起落榜的

打击，导致她常常出现发呆、恐惧、喜怒无常、自言自语，总是幻觉身边有人想谋杀她或害她，甚至对家人或他人进行辱骂或追打，给家庭和社会造成了极其不良影响。虽曾多方治疗，但效果不佳，花去费用无数。后经本院治愈的患者介绍前来治疗，经专家组精心会诊，采用本院的苗族草药治疗5个月左右，病情得到根治。多年来未见复发。家属及本人感激不尽，愿帮医院做义务宣传员。家庭电话：0771-3102085。

苏某，患癫痫病8年，病情发作时有以下症状：手脚颤抖，突然倒地，口歪斜斜，口吐白沫，牙关紧闭，两眼翻白。每天都发作二、三次，随时都要派人在他身边陪护，以防他在路上发生意外，给家庭带来了很大的烦恼。8年来曾多次在国内多家大医院治疗，但病情未能得到根治。后经一位脑科医生介绍采用本院的苗族中草药治疗，服药3天症状基本消失，连续服药近5个月治愈，至今5年未见复发。为报医恩和让更多久治不愈的患者受益，特留电话(0771-2163284)证实。

广西南宁市南岭医院精神病、癫痫治疗中心是全国有名的精神病、羊角疯、头痛失眠临床

治疗基地，是中国民族医药的重点机构。肩负治疗全国久治不愈患者的重担。本院专家组在医术上精益求精，诚信为本，一丝不苟地为患者服务。坚持以人为本，开设自由式服务(不实行强制性、禁闭性)，其优点是(1)节约住院费用。(2)使患者能自愿开心地接受治疗。(3)不影响正常生活，治疗期间可工作、学习。

应广大患者要求，我院决定天天上班接诊，每逢周六周日、苗、藏、瑶专家教授集中为精神病、羊角疯、头痛失眠、弱智癫痫患者大会诊。凡在本院接受治疗者，药费优惠20%。为了方便全国各地患者节约宝贵时间与车费，我院特设邮购。凡经我院治愈后的患者，发放康复信誉卡，30年内如有复发者，凭卡无条件指导供药至康复为止。欢迎前来就诊，特别是经多方治疗无效的失败者，请尽快到南岭医院精神癫痫病治疗中心，试一试久负盛名苗药偏方的真功夫！

地址：广西壮族自治区南宁市友爱南路26号南宁市南岭医院精神癫痫病治疗中心 邮编：530001 邮购负责人：吴文明 建设银行卡号：4367 423377250108362 电话兼传真：0771-3131578 注：外省患者来诊请提前预约，到南宁后若不知医院地址请来电话询问直达我院的乘车路线。