

天冷了 医生喊您出门戴帽子

12月以来,河南洛阳大风持续,医生提醒骑电动车出行的年轻人及老年人:早晚出行记得戴上帽子,注意头部保暖。

28岁的周先生吹风后感冒,头疼了一周多。“我眉棱骨一直抽抽地疼,啥也干不成。”坐在洛阳市第一人民医院中医科诊室的周先生愁眉苦脸地说。该科副主任耿高璞了解到,周先生上班主要坐办公室,上下班路上骑电动车,仗着年轻,他骑车时并没有做什么保暖措施。

“‘伤于风者,上先受之’,伤风后必然头痛。”耿高璞说,风邪寒气入体,很容易引发感冒、头痛。她给周先生开了几副中药,叮嘱他早晚骑车一定注意头部保暖,尤其是百会穴和太阳穴。

对于周先生吹风后引发头痛的经历,耿高璞感同身受,她想通过自己的经历劝诫年轻人,不要仗着年轻就“不要温度”。

“读高中时我习惯每两天洗一次头,

冬天的早上洗了头就骑车出门,头发没有吹干,结了冰,但骑自行车跑到学校时身上热乎乎的,并不觉得冷,这样一直到上大学。”耿高璞说,“直到大三时,突然有一天头痛难忍,吃好多止疼药都没用,就去找中医老师看病。老师详细询问了我的日常习惯,结合当时的症状及舌脉,告诉我,头痛与晨起洗头有关。”

经过老师的调理和治疗,耿高璞的头痛很快就治愈了,这也让她长了个记性:只要秋冬天出门,包里一定常备一顶帽子,以备不时之需。

“中医讲‘种瓜得瓜,种豆得豆’,你怎样对待身体,身体就怎样回报你。”耿高璞说,很多人的宿疾都与年轻时的习惯息息相关,所以最好的养生就是从现在开始。

耿高璞说,冬季养生以“藏”为主,对年轻人来说就是要注意防风保暖,除了头部要护好“孔窍”,注意戴透气保暖的帽子,女性尤其要注意脚踝、脚后跟等部位的保暖。

来源:学习强国

寒冬来临,宝丰县银龙水务有限公司温馨提醒您,注意室内外水表、水管的防冻保温。管道冻结不仅造成用水不便,还可能导致水管破裂,引发财产损失。以下是一些冬季供水设施防冻小贴士:

- 1、对于暴露在室外的水管、水表、水龙头等供水设施,使用保温材料(如棉麻织物、塑料泡沫),尤其是水龙头与水管连接处。
- 2、夜晚应关好门窗,特别是阳台、厨房、卫生间、楼道等地方的窗户,保证室内温度在0℃以上。
- 3、严寒天气气温低于-5℃以下,特别是夜间,为使水龙头、水管不结冰,可稍稍拧开水龙头滴流成线,保证水管内自来水流动。
- 4、太阳能热水器水管应安装防冻排水装置,冰雪天气及时排放水箱中的水,防止冻坏热水器。

- 5、如果长期不在家,可在离家前将水表阀门关闭,排空管道中的自来水。采用二次供水的用户,应盖好水箱顶盖和管道井,并将水箱的上下水管道及阀门等用保温材料裹紧。
 - 6、对已冻住的水管、水龙头,不要硬性启动,更不要用火烤或开水直接浇淋,否则容易损坏水龙头,还会造成管道或水表爆裂。正确做法是用毛巾包裹水龙头,沿水龙头向水管处浇洒不超过60℃温水使之解冻,或用电吹风烘烤水龙头。
- 如遇到水管、水表被冻裂,应立即把阀门关闭,以免造成水资源的浪费和经济损失,并拨打24小时供水服务热线:0375-6522670。宝丰县银龙水务有限公司将及时为您提供优质的服务。

(张林锐)

输液时,进点空气就会致死?

该说法过于夸张。通常情况下,我们平时输液时遇到的那点气泡,并不会致死。

有研究显示,当空气进入血管,如果每分钟每千克体重小于0.02ml时,血管中只会产生少量的微泡,这些微泡最终会到达肺部毛细血管当中,并逐步经过肺泡的扩散作用而从体内代谢掉,不会对人体造成危害。以50kg的人为例,每分钟进入血管的空气小于1ml,其实都没事。每分钟达到20ml,有可能会出现静脉压升高这种危险。每分钟100ml,可能致死。

大家可以脑补一下上面提到的气体量,其实大多数面临的进入体内的小气泡是分散的、微量的,而且是不连续也不持续地进入体内的。远达不到上面的标准,所以不用过于紧张。

而且,从目前护士的操作专业性和设计越来越精密的输液器来讲,正常情况下,大可不必有此担心。

来源:中新网

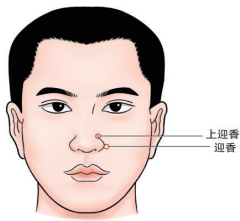


黄芪乌鸡菌菇煲

和浸泡好的黄芪及其汁水,加冷水大火烧开后转小火慢煮一个小时关火。捞出熟乌鸡块放入砂锅内,将泡透的花菇和火腿切片、笋干切丝码放在鸡肉周边,倒入煮好的黄芪乌鸡汤,盖上砂锅盖小火炖煮20分钟后加盐、胡椒粉调味,撒上蒜苗、淋入香油即可食用。

- 食材:**乌鸡、花菇、黄芪、笋干、火腿。
- 调味料:**生姜、盐、胡椒粉、蒜苗、香油。
- 制作过程:**黄芪、火腿、花菇和笋干分别提前用清水冲洗一下,泡透备用,保留浸泡黄芪的汁水。将宰杀后的乌鸡去除内脏和鸡油,洗净加冷水、料酒、姜片小火烧开后没有血沫溢出时捞出。把乌鸡放入汤锅里,放入姜片
- 来源:学习强国

鼻塞到难以呼吸,怎么办?



(一)穴位按压 对于上呼吸道感染引起的鼻塞、流涕,可以对以下穴位进行按摩指压,以穴位酸痛为度。一般情况下,每个穴位每次指压时间为10~20秒,按压3~5次即可。

1.迎香 取穴:位于鼻翼外缘中点旁开0.5寸,鼻唇沟正中。注意事项:本穴一般不用灸法,多用针法或按压法治疗。

2.上迎香 取穴:在面部鼻翼软骨与鼻甲的交界处,近鼻唇沟上端处。注意事项:针灸可向内上方斜刺0.3~0.5寸;可灸可按压。

(二)穴位贴敷 制作方法:将中药延胡索、甘遂、白芥子、细辛和麻黄按2:2:4:2:2的比例进行混合并研成细末,鲜姜去皮榨汁,将药物粉末和鲜姜汁按1:1的比例调成糊状,并置于5cm×5cm大小的一次性穴位贴上待用。

选取穴位:风门、肺俞、肾俞、脾俞、大椎、定喘。

(三)熏鼻疗法 材料:白芷、荆芥、紫苏叶、陈皮各5克,细辛1克,辛夷、防风、苍耳子各3克。

操作方法:以上药物加水1000毫升,浸泡10分钟,大火煮开3分钟后关火,当药汤蒸气适宜时,用鼻子去嗅药汤散发出来的热气,直到热气消失。

注意事项:药汤温度不可过高,一开始头部可距离药汤30厘米以上,随温度下降,可逐步靠近药汤。

来源:学习强国

冬季易发脑卒中 专家教你如何预防

随着寒冬的到来,脑血管疾病也进入高发期。为此,河南省焦作市焦煤中心医院神经介入重症科主任邱茜茜提醒公众,除了日常坚持预防脑血管疾病外,疾病发作前“紧急预防”尤为关键。

邱茜茜表示,脑卒中这种疾病并非“一日之过”,看起来像是急性病,突然发作,似乎猝不及防,但它其实是慢性病,在发作前的数年到几十年的漫长岁月中,“三高”、吸烟、肥胖、喜静少动等危险因素,持续导致脑血管受损,并逐渐加重,最终达到发生卒中的程度,在促发因素的启动下,导致疾病发作。

脑卒中存在许多促发因素,也可视其为发病条件或诱因,如气候的急剧变动(典型的有寒潮)、机体的感染炎症、饮食失衡、过量烟酒、过度劳累、精神应激状态等,这些环境和机体状态的变化,导致机体处于“易卒中状态”。

那么,在冬季该如何预防脑卒中呢?邱茜茜建议,老年人对外界环境变化适应能力较差,在冬季应该注重提高抵御寒冷的能力,外出时宜穿着保暖舒适的衣服,戴好帽子、手套和口

罩,避免受到寒冷的刺激。室外停留时间不宜过长,洗澡水温不要太热,这样对促进血液循环有帮助。环境骤冷骤热也容易导致伤风感冒,诱发上呼吸道感染、支气管炎、肺炎、气喘等疾病,这些也都是卒中高发的危险因素。在冬季,中老年人也不宜长时间待在家中,活动缺乏会使脑部血液灌注减少,通风缺乏则会加剧脑部缺血缺氧,从而增加中风发生的概率。适当参加户外锻炼可以降低血压、血脂,增强免疫力,提高耐寒能力。

邱茜茜表示,脑卒中一旦发生,脑组织就开始了难以逆转的损伤。脑卒中发病后4.5小时内是黄金救治时间,快速识别救治非常重要。

如何快速识别脑卒中呢?邱茜茜建议公众记住“中风120”口诀:“1”代表看到1张不对称的脸;“2”代表2只手臂是否出现单侧无力;“0”代表聆听讲话是否清晰。如果有任何一个症状突然发生,极有可能是脑卒中,要立刻拨打急救电话,到医院进行静脉溶栓治疗,把堵在脑血管里的血栓溶解掉,使闭塞的血管恢复供血,减少缺血脑组织坏死和后遗症的发生。来源:学习强国