

健康快车

夏至养生
事半功倍江苏省昆山市中医医院
主任中医师 孙伯青

夏至是二十四节气中最早被确定的一个节气，此时做好养生，对身体健康有事半功倍之效。

夏至养生，重在养心

炎热夏季，心情容易急躁，《黄帝内经》早告诫人们，夏季重在养心，做到“精神内守，病从安来”。听听舒缓的音乐可以让心情得到愉悦；读书、画画、书法、下棋，可让躁乱的心得以平静；心情不好时也可以少量吃点甜食缓解一下。

起居有常，适度运动

夏至到，天亮早，黑得晚。作息时间也要作一些调整，适宜晚睡早起。运动要适度，室外活动最好选择早晚较凉爽时段，不宜长时间的过度运动。最忌大量出汗，注意少量、多次的补充水分，可选择白开水、淡盐水、绿茶及其他清凉饮料。

防暑降温，不宜贪凉

夏天应避免过度劳累。如出现头晕、心悸、恶心等中暑先兆，应速到阴凉通风的地方，解开衣服，饮用清凉饮料，甚至冷敷头部等处。

夏季人体毛孔开放，风寒等外邪极易乘虚而入。空调温度要适中，室内外温差不宜过大；注意阶段性开窗通风；淋雨后及时更衣，不洗冷水浴，避免着凉。

饮食清淡，健运脾胃

夏至气候炎热多雨，由于暑热挟湿，容易食欲不振。饮食要清淡，可煮一些养生粥来调补身体，如山药大枣粥、莲藕银耳百合粥。多吃化湿健脾的食物，如冬瓜、黄瓜、绿豆、薏米等；生冷食物不宜过量食用。

气象与健康

预防肠道传染病
把好“病从口入”关

南昌市疾病预防控制中心 主任医师 吴景文 医师 黄四平

时下已进入汛期，汛期持续降雨，天气湿度大、温度高，食品容易受到细菌、霉菌等污染导致肠道传染病高发。

介绍几种常见的肠道传染病

细菌性痢疾

由志贺菌属(痢疾杆菌)引起的急性肠道传染病，大多是进食不洁食品后感染痢疾杆菌所致。病菌随病人或带菌者粪便排出，易感者通过污染的手、生活接触、被污染食物、水源或苍蝇等方式被传播。主要表现为发热、腹痛、腹泻，大便下坠感，可伴随恶心、呕吐、口干、浑身无力等表现。

霍乱

由霍乱弧菌引起的烈性肠道传染病，进食含有霍乱弧菌的不洁饮食后感染发病。本病的传染源是病人和带菌者，经水、食物、日常生活接触和苍蝇等途径传播，人群普遍易感。潜伏期为3小时至7天，主要表现为严重的腹泻和呕吐，吐泻物可以表现为米泔水样，一般无腹痛、无发热，严重者可发生失水性休克、

皮肤干皱、口渴唇干。病情发展迅速，如不及时救治，可致多器官衰竭，且传播快，可大规模流行。

甲肝

甲型病毒性肝炎，简称甲肝，是由甲型肝炎病毒(HAV)引起的，主要通过粪-口途径传播，临床上以疲乏、食欲减退、肝肿大、肝功能异常为主要表现，部分病例出现黄疸，主要表现为急性肝炎，无症状感染者常见，任何年龄均可患本病。

伤寒和副伤寒

伤寒、副伤寒是由伤寒杆菌和副伤寒杆菌甲、乙、丙引起的急性消化道传染病。水源污染是本病传播的重要途径之一，常呈暴发流行。临床上以持续高热、相对缓脉、特征性中毒症状、脾肿大、玫瑰疹与白细胞减少等为特征。肠出血、肠穿孔为主要并发症。

如何预防肠道传染病

预防这类传染病的主要方法是把好“病从口入”关，做好“三管一灭”(即管理好饮食卫生、饮水卫生、粪便卫生和消灭苍蝇)和个人卫生。

饮水卫生

做到不喝生水，只喝开水或符合卫生标准的瓶装水、桶装水；装水的缸、桶、锅、盆等必须干净，并经常倒空清洗；对临时的饮用井水、河水、湖水、塘水，饮用前一定要消毒。

饮食卫生

不生吃蔬菜、瓜果等生冷食物，水产品 and 海鲜要煮熟煮透，生冷食物容易繁殖细菌，食后易致病。特别注意，不吃腐败变质或被洪水浸泡过的食物，不吃淹死、病死的禽畜肉。

管理粪便、污水处理

不要随地大小便，排泄物和垃圾要排放在指定区域；特别是患者的呕吐物和排泄物未经消毒，不准乱倒。

消灭传播媒介

保持室内外环境卫生，消除和控制苍蝇孳生地；采取各种措施消灭苍蝇、蟑螂、老鼠。

一旦发生肠道传染病症状，应及时就医，特别是发热、腹泻患者，要尽快佩戴好口罩前往发热门诊或肠道门诊就医。

健康消费

不要迷恋软底鞋

杭州市中医院 主任医师 潘浩

通常来说软的鞋底能提供更好的缓震效果，吸收足底和膝盖受到的冲击力，降低关节的压力起到保护作用，然而随着人们对软底鞋的愈发迷恋，却踩了真正的健康雷区。

软底鞋在走路时会发生很大的形变，且回弹不足，导致蹬地时本该作用于人体的反作用力减小，走起路来更费力，还会削弱我们对足部的控制力，增大崴脚、扭脚的风险。

此外，鞋底软到变形的话会让脚底板缺乏支撑力，长久会伤害到足弓，足弓是由我们脚部的骨骼、韧带、肌腱等组织共同组成的结构，就像一个稳固的“避震器”，让脚保持稳定性和弹性，缓冲走路时所产生的震动和压力。

穿着过于柔软的鞋，就像把桥梁建在了淤泥里，足弓因长期受力不均而弯曲下陷，这时周围韧带不得不加倍用力以维持足弓的正常形态，长此以往就会发生慢性损伤，还会增加功能性扁平足的风险。

不知道大家有没有试过赤脚走在沙滩或雪地上，由于地面湿软，脚趾往往会缩成一团，膝盖也会略微弯曲以增强抓地稳定性。同理如果鞋底太软，就相当于脚底下的平面不稳定，此时为了稳住脚板，膝盖就会内扣，小腿后侧的肌肉群也要用力，不知不觉你的步态就会发生畸变，长期会伤害到膝盖和小腿，最直观的表现就是走路X形腿，严重还可能导致骨盆前倾和腰椎疼痛。

好消息！好消息！特大好消息！
益生菌驼奶原价 **298元/桶** 现在 **39元/桶**
每天前 **100名** 打进电话只有 **100名**



参加活动再送4桶

特别提醒：为什么

中老年人要喝驼奶？

骆驼奶采自于新疆奶源，被称为沙漠白金，健康的金钥匙，闻一闻有浓浓的奶香味，喝进去脾胃特别舒服，骆驼奶含有对人体有益的氨基酸并且骆驼奶含有牛奶和羊奶中缺少乳铁蛋白和溶解素，每天喝一杯骆驼奶补充营养不发愁。《维吾尔常用药材》记载骆驼奶耐饥饿，止消渴是中老

人群滋补的理想选择。

为鼓励身体不好的50岁以上的中老年人重拾健康的信心，冠益驼集团来电发放8000桶驼奶，每个家庭限购一次不得重复购买，并且每天前100名中老年人打电话购买一箱再多送4桶，送完为止，十年只做一件事让老年人喝到好驼奶，赶快打电话抢到就是赚到。由于本产品成本太高，每天限量发售1000桶(每桶320克)。 广告

火爆抢购热线

010-87839499

同仁堂人参鹿鞭膏 每人五罐来电申领
好消息！感恩回馈试用装来电领！

“古有皇帝食鹿鞭皇后食鹿胎说法”，鹿作为一种健康养生食品的历史源远流长，随着年龄的增长，腰膝酸软、抵抗力低、肾亏肾虚盗汗等常常困扰中老年人朋友，平时补充营养尤为重要。但日常膳食中很难补充中老年人缺少的营养成分。

同仁堂鹿鞭膏主要采用精品梅花鹿的鹿血、鹿鞭、人参、等为原料，经传统工艺和现代萃取技术精练而成，能补肾壮阳、益气培元、益精添髓、延缓衰老和壮腰强筋增强身体体质之功效。食用方便，吸收好，每日一勺，关爱男性健康生活！

自上市以来深受广大男性朋友的青睐，是当下中老年朋友的优选，为感谢广大读者的信赖和支持，厂家联合生产商特举办人参鹿鞭膏免费试吃活动！全国读者打进热线前100名均可来电领取5罐。名额有限年满60岁以上优先领取！ 广告



免费申领电话400-811-7955