

小小苏叶用处大



夏日驱蚊大作战 小小香囊来帮忙

一到夏天，隐匿了一冬的蚊子又开始横行霸道了，一旦让它们得手，会留下“挠不尽”的瘙痒。于是，大家使出浑身解数来对付这些家伙。弄蚊帐吧，小蚊子们还是能以迅雷不及掩耳之势“咻溜咻溜”往里钻；用驱蚊剂、蚊香吧，又担心对身体有害，这场人蚊持久战，真是让人苦不堪言。我国民间自古有“戴个香草袋，不怕五虫害”的说法，下面就为大家介绍一款绿色环保的中药驱蚊香囊，让你轻轻松松抵御蚊虫的伤害。

所谓驱蚊香囊，就是将芳香开窍的中草药剪碎或磨成粉，装在特制的布袋中，佩戴在胸前或腰际，也可以挂在车上或家里。香囊包内的中草药含有挥发油，在自然环境下可以挥发发出蚊虫不喜欢的味道，进而达到驱蚊的效果。

一、中药原料

1. 小儿驱蚊配方：艾叶、紫苏、丁香、藿香、薄荷、陈皮各5克。本方草药均芳香除秽，艾叶气温经，紫苏、丁香、陈皮理气健胃，藿香祛暑，薄荷透疹，诸药合用能和中固表，驱除蚊虫。

2. 成人驱蚊配方：金银花、艾叶、紫苏、丁香、藿香、薄荷、陈皮、白芷各10~15克。本方在小儿驱蚊方基础上加用金银花能清热解毒，白芷能解热除湿，诸药合用除中和固表、驱除蚊虫外，还有清热解毒除燥湿的功效。

二、制作办法

将以上中药剪碎或打粉混匀后装在布袋里，再用线或者绳子捆紧袋口即可。

三、使用建议

一般每10平米的面积建议放置1个驱蚊香囊。可以将其放在容易招引蚊虫的地方，如灶台下、柜子里、厕所下水道口附近、窗户边等，香囊周围直径两米左右的范围驱蚊效果最好。中药的香气一般维持10~15天，一旦香味没有了，驱蚊效果也就消失了，此时需要更换新的香囊。

四、特别提醒

以上两种配方对孕妇及本方中药过敏者是禁用的哦。

记得夏天的时候外婆会把苏叶采摘回来晾晒干，如果家里有人感冒了就会拿干姜和苏叶一起炖，喝下去发一身汗就好了。但当我来到医院上班后才发现原来小小的叶子竟然还有这么多的功效。

紫苏叶的功效：

紫苏叶含有丰富的营养价值，富含低糖、高纤维、高胡萝卜素、高矿物质元素等、具有发表散寒、行气安胎、行气宽中、和胃止呕的功效，可用于外感风寒、头痛鼻塞，也可用于进食鱼蟹而引起的腹痛、吐泻等的治疗。

1、散表寒。紫苏叶能散表寒，发汗力较强，用于风寒表症，见恶寒、发热、无汗等症，常与生姜同用。

2、行气宽中。紫苏叶用于脾胃气滞、胸闷、呕恶，不论有无表症，都可以用，都是取其行气宽中的作用，常与藿香一起用。

3、紫苏辛温，能缓解蟹毒，中鱼蟹毒后可单独用紫苏煎水服用，或配合生姜同用煎服。

4、抑菌。紫苏油对自然污染的霉菌有明显的抑制力。

5、行气安胎。紫苏能行气安胎，常与砂仁、陈皮同用，治疗妊娠恶阻胎动不安。

如果小孩子感冒，但因为不喜欢紫苏叶的味道，而拒绝喝紫苏叶水的，可以把紫苏叶和荆芥一起放入锅中，加入4杯水，盖上锅盖，煮沸后3分钟关火，闷7~8分钟。然后将熬好的药汁兑入温水中给孩子泡脚。

温馨提示：以上情况患者均可配合紫苏叶或咨询医生加以治疗。气虚阴虚及温病患者慎用。

疼痛科来了位“大明星”

□ 疼痛科 黎惠琴



冬病夏治——打开泡脚的正确方式

□ 针灸二科 黄倩怡

三伏天到了，冬病夏治的时机也随之而来。说到冬病夏治，人们第一个想到的必定就是三伏贴了，但是，大家知道吗？泡脚与三伏贴结合起来效果更好哦！

说到泡脚，大家知道什么才是泡脚的正确打开方式吗？加盐？加醋？加艾草？加中药？这些统统不是重点！

首先要知道我们为什么要泡脚。俗话说“寒从脚下起”。大家都知道手脚冰凉的人到了冬天不泡脚基本很难入睡。从专业角度讲，明朝外治法祖师吴师机在《理论骈文》中讲道：“临卧濯足，三阴皆起于足，趾寒又从足心入，濯之所以温阴，而却寒也。”翻译成白话就是说，人体的足太阴、足少阴、足厥阴经三条阴经都起于脚，寒气极易从足心进来，但是通过泡脚就可以温暖三阴经，达到祛除寒气的目的。因此泡脚最大的好处就是能够祛除寒气，防止寒气从脚底进入并深入人体而影响健康。

所以泡脚的第一步就是只用“热水”（煮开的水自然放至温热），不用“阴阳水”（热水中加入冷水使之变温！先放刚没过盆底的水量，整个足底刚好可以接触到水。一开始可以稍微烫一些，脚可以伸进去又拿出来，如此反复，不断刺激涌泉穴及足底的三阴经；待水温可以耐受后添加热水，水量大约1:1，脚又复如前一进一出，直到水温耐受，如此反复使水至脚踝即可。整个泡脚的过程中，全身会逐渐发热，毛孔会逐渐打开，把寒邪排出去，泡至全身微微出汗即可，不可贪多哦！

7月20日下午，疼痛科来了一位“特别的患者”，他是中国国家话剧院一级演员——闫汉彪，曾出演多部影视作品，最有名的是《西游记后传》中的猪八戒，这位“大明星”今天到医院不是来看病，而是专程来与医护人员合影的，这是为什么呢？

原来，他左肘部疼痛一年多，拿重物、开车等动作都受限制，多次多地治疗无效，明显影响到生活和工作，十分困扰。半年前，闫汉彪到大理度假，经朋友介绍到我院诊治，疼痛科诊断为网球肘，给予臭氧镇痛+小针刀治疗。当时，他与周标主任约定，治愈且半年不复发，主动来与医护人员合影，今天，“大明星”是来兑现承诺来啦。

当然，为了加强温经驱寒的效果，采用一些温性的中药煮水泡脚，这些都是可行的。但是如果患有糖尿病、严重的心脏疾病等，泡脚就要谨慎了，因为高温使神经受到刺激，毛细血管扩张，加速了血液流量，短时间内增加了心脏、血管的负担，有加重病情的危险。

事贵坚持，宋代大文豪苏东坡就是坚持泡脚的受益者，他曾说过：“热浴足法，其效初不觉甚，但积累百余日，功用不可量，比之服药，其效百倍。”在三伏天的天时协助下，您开始泡脚了吗？

大理白族自治州中医医院
Dali Prefecture Hospital of Traditional Chinese Medicine

挂号缴费 无需排队

一、门诊患者关注“医院微信服务号”

1、先申请就诊卡

申请方式：

- 有身份证：自助机，或窗口申请。
- 无身份证：窗口填申请单办理，或关注医院微信服务公众号，微信上申请。

2、绑定微信服务号：电话号码必须输入，一个微信可绑定三个就诊人信息。

3、实现功能：预约、挂号、缴费、查询费用及检验检查报告。

二、住院患者关注“医院微信服务号”

1、微信上先绑定住院号；

2、实现功能：

- 预约住院；
- 缴纳预交金、查询住院费用明细；
- 住院检验、检查报告。

关注“医院订阅号，及时了解”：

医院新闻、科室及专家介绍、医疗服务信息、中医药科普及养生知识。

微信订阅号

精诚

至善

传承

创新

白州杏林

BAIZHOUXINGLIN

大理白族自治州中医医院主办 主编:杨瑜 副主编:奎继中

2018年8月8日 第8期(总第70期) 大新广出(2018)准印内字G0134号

发送对象:州、县、乡、村四级卫生计生相关单位 (内部资料 免费交流)



我院召开2018年上半年医疗质量分析会暨第二季度药事管理与药物治疗学委员会会议

7月24日，我院召开2018年上半年医疗质量分析会暨第二季度药事管理与药物治疗学委员会会议。院领导班子全体成员，各专业委员会管理委员、专家委员及各科质控小组成员70余人参加会议，段萍副院长主持会议。

医疗质量分析会由医疗质量与安全管理委员会、病案质量管理委员会、护理质量管理委员会、感染管理委员会、输血质量管理委员会、生物安全管理委员会、放射安全质量管理委员会共同召集。医务科副科长任月娟对上半年医疗质量和医疗指标进行了分析。病案室闵菊香医师对目前病案首页质量和归档病历存在的问题作了分析汇报。护理部主任杨丽霞对上半年护理质量进行了分析，并对护理

质量管理提了要求。感控办主任杨海燕分析了上半年医院感染管理情况及目前存在的问题，并指出了解决办法。检验科主任范旭、放射科主任李志成分别就临床输血、生物安全、放射安全质量作了报告。

药事管理与药物治疗学委员会由药事管理委员会主任、院长杨瑜召集。会议对2018年第二季度抗菌药物及辅助药物临床应用情况、中药临床应用情况、2018年上半年病历医嘱分析与处方点评情况作了通报。微生物室对二季度细菌耐药监测情况向委员会作了报告。会议重点对《大理州中医医院2018版抗菌药物临床应用分级管理目录》调整工作进行汇报，并提请药事管理与药物治疗学



委员会委员进行审议。

段萍副院长在各环节作了点评及要求。杨瑜院长作总结讲话，他强调，医疗质量是管理的重中之重，医疗质量管理要常抓不懈，科主任、护士长是医疗质量管理的主要责任人，各科要强化管理，严把质量关。我院现在已经是三级甲等医院，全院各科室应严格按照各项管理规范要求认真执行和落实，对各报告中所反映的问题，各科室要引起高度重视，积极整改。他要求各科室应切实做好临床合理用药，遵循“安全、有效、经济”的原则，控制药品费用的增长，希望相关职能科室要作好持续的监督、管理、指导，提高临床合理用药水平。

(医务科 药剂科)

云南省中西医结合学会泌尿外科专委会专家巡讲义诊暨泌尿系结石一体化中西医结合治疗学习班成功举办



为促进中西医结合卫生事业在基层进一步发展和为大理州内外患者提供更优质的医疗健康服务，云南省中西医结合学会泌尿外科专委会与大理州中医医院7月8日联合举办了“云南省中西医结合学会泌尿外科专委会专家巡讲义诊活动(大理站)”暨泌尿系结石一体化中西医结合治疗学习班。

学习班在大理军供宾馆召开。开班仪式上，大理州卫计委副主任、州中医药管理局局长沈锦相，大理州中医医院副院长段萍，云南省中西医结合学会泌尿外科专委会主任委员王剑松分别致辞，医院外科主任徐家忠主持开班

仪式。大理州中医医院副院长邱逊、医院广大卫生专业技术人员以及来自州内各县兄弟医院的学员近200人参加会议。

开班仪式结束后，王剑松主任委员率云南省中西医结合学会泌尿外科专委会部分专家到医院外科，为提

前预约手术的5位患者做了泌尿外科手术，并在医院开展了泌尿外科生殖系统疾病义诊活动。有100余名患者前来咨询就诊，专家根据每位患者的检查情况耐心细致地进行现场阅片、开方，还为患者提供预防保健、诊疗方案和健康指导咨询，让更多的患者了解泌尿系结石的危害，提高了患者及家属的健康意识。

同时，其他与会专家参加了泌尿外科疾病治疗新技术、新进展学术讲座与交流互动，医院也派出部分骨干专家从诊疗、麻醉、放射和护理等方面进行了中西医结合泌尿系结石治疗经验分享。整个学术讲座课程内容丰富，具有较强的针对性和实用性，学习班上学员与专家进行积极交流，讨论激烈，得到学员好评，对促进我州中西医结合治疗泌尿系结石的学术发展起到了较好的作用。

(外科 王丽春)



我院应邀至南涧县中医医院义诊

为弘扬传统中医药文化，推广中医诊疗技术，让广大群众了解中医，体验中医药传统疗法的魅力。7月12日，我院内二科主任姚家勇、治未病科主任朱如彬、内一科主任张天禄、针灸二科副主任熊富山应邀至南涧县中医医院进行“首诊看中医”义诊活动。

此次义诊活动以普及中医中药知识和健康常识为目的。活动为300多名群众进行了疾病咨

询、初步诊断、一般治疗和中医体质辨识，同时宣传了传统中医疗法三伏贴、平衡火罐、艾条灸的知识及中医养生保健操宣教。

此次义诊活动旨在落实全国卫生与健康大会精神，落实精准扶贫、健康扶贫，坚定不移推进中医药文化的传播和传承发展，方便群众，传播健康知识和医学常识，更好地为百姓健康服务。

(医务科 李灿娟)

我院职工积极参加无偿献血活动



无偿献血是社会文明进步的标志,是安全用血的保证。正常情况下,成年人一次献血200毫升至400毫升,对身体是没有什么影响的,但对社会而言,无偿献血却有着重要意义,关键时刻能挽救患者的生命。

7月12日,我院医务工作者挽起袖子,伸出手臂,积极参加无偿献血活动。献血现场气氛热烈,奎继中副院长率先垂范,临床科主任、医护人员、行政后勤工作人员和实习进修医师、患者家属纷纷加入。

奎继中副院长多年来一直坚持无偿献血,目前已累计献血2800毫升,他笑着

说:“要坚持无偿献血到60岁!”麻醉科赵合林副主任一大早就来到现场,献血后又赶回科室为手术患者进行麻醉,他也是无偿献血的标兵,医院每年组织献血,总会见到他的身影。工作人员拿起手机要照相,他调皮的挡住:“不要照了,我害羞!”妇产科罗曼娟主任才下了手术台就赶着来献血,她说:“作为一名妇产科

医生,见过太多失血的妇科患者、产妇,深知热血对于生命的重要性。今天献出一袋血,明天挽救的可能就是一条人命。无偿献血,我们医务人员自当身体力行!”药剂科的周志荣药师、内四科的美女医生欧杨惠、针灸二科护士长杨福梅也都是“老献血者”了!

此次无偿献血活动,我院共有30位医务人员献血7800毫升。

医务人员更加明白血液对于患者的重要性,今天我院职工用自己的实际行动展现了无私奉献的精神,彰显出医务人员热心公益和医者仁心的高尚情怀。

(医学科 任月娟)

弘扬道德好风尚 拾金不昧风格高

7月24日下午,我院保卫科科长马云洪正在医院警务室检查工作时,一位大爷前来报告,说在西药房地上捡到一个钱包,里面有大量现金和卡片,也不知道失主是谁,急忙将捡到的钱包交到医院警务室。在登记过程中,警务室工作人员了解到,这位拾金不昧的大爷是大理公路局的退休职工李本正。

经过核查,钱包内有2000多元人民币、两张银行卡、失主身份证和医院的就诊卡,还有许多票证单据。尽快找到失主就

日前,云南省总工会开展云南省五一巾帼标兵岗(标兵)创建表彰活动,我院妇产科在院及各级领导的关心支持下,全科医务人员的共同努力下,成绩突出,被授予云南省“五一巾帼标兵岗”称号。

(妇产科 刘婧媛)



传染病疫情报告工作是国家法定制度,是传染病防治的基础。为进一步加强和完善我院传染病管理工作,预防控制传染病的发生和流行,确保人民群众身心健康,7月31日,防保科主任朱如彬、科员杨秋娥对十五个临床医技科室的疫情管理员进行了培训。

本次培训,朱主任详细讲解梅毒、淋病、生殖器疱疹、尖锐湿疣、生殖道沙眼衣原体感染等常见性病病例及丙型肝炎的诊断和治疗、我国梅毒流行状况及应对策略、性病病例报告要求,梅毒和丙型肝炎的告知转介规范。杨秋娥对日常工作中经常出现的问题进行了通报并提出了改进建议,最后朱主任对大家在工作中遇到

的疑难问题进行详细解答,并要求各科室疫情管理员回去后做好科室内的转训工作。

此次培训,使临床医务人员在今后工作中对性病诊治起到了积极促进作用,也提高了我院医务人员传染病疫情报告工作处置能力,为做到“早发现、早报告、早隔离、早治疗”起到了积极作用。



(防保科 朱如彬)

骨伤一科例行每周五教学查房

每周一、三、五,骨伤一科都组织大查房,其中,周五为教学查房。7月13日晨会结束,汪金荣主任带领骨干医师、护士长及实习同学一行进入病区对45名患者进行查房,逐一听取汇报病史、查体、阅片,向患者分析病情,耐心细致解答疑问,查房过程中汪主任将骨科领域的最新进展结合自己的临床经验和患者的病情为实习同学进行了生动的讲解。此次教学查房的主题是:1.腰椎间盘突出突出的定位诊断、临床表现及功能影响区域的对比;2.牵引术在关节骨折病人中应用的必要性;3.膝关节置换术后功能康复锻炼的要点及注意事项;4.外固定和内固定的区别;5.骨科手术后不使用止血药的临床效果观察。



“不干不出错”是谬论

与一些同志聊天时,曾听到这样的抱怨:现在太严了,工作干得越多越容易犯错,反倒是少干甚至不干才不出错。持这种想法的人不少,一些基层发生的为官不为现象也多与此有关。

这种观点无疑是错误的。就好比一名出租车司机,既要遵守交通法规,也要遵守相关出租运营法规,这是经营的前提。可驾驶技术再娴熟、经验再丰富的司机,也难免会闯个红灯、超个速,而且拉客越多,犯错误的几率就越大。遵守交通法规是司机的天职,如果为此牢骚满腹,担心扣分就撂挑子,怎么开车上路?怎么能够开好车?

反观个别党员干部,不想担义务,就找各种理由,拿“执纪越来越严”做挡箭牌,不想干事。这直接暴露出这些同志规矩意识的淡薄。

在全面从严治党的当下,对讲规矩守纪律越来越严格,不按规矩来就动辄则咎。而有些人还把蝇头小利当成心头肉,把灰色地带当成自家后花园,习惯了在潜规则里漫步,在舒适区睡觉。他们



(来源:《中国纪检监察报》)

防保科进行疫情管理员培训

从北极灯蛾毛虫说起

近日央视播出了纪录片《冰冻星球》,让人在惊叹大自然的鬼斧神工之余,更是被极地生命奇迹所震撼,其中最为神奇的生命当属北极灯蛾毛虫。在北极冬季极寒气候中,它们宛若一粒尘埃,因无法抵御严寒而只能躲在岩石底下冻成冰块,心脏也停止了跳动,看似生命已然停止。其实待到来年春天,它们又满血复活地爬到叶子上狂吃,不停地汲取养分为一个冬天的冰冻做准备。如此反复,在第14个春天来临时,它们终于吐丝结茧了,静待着生命绽放的那一刻。除了感叹生命的奇妙,也给予我们医务工作者在挽救患者生命这个严肃课题上全新的思索与启示。

唐代孙思邈在《千金方·卷二十五》“备急篇”中记载了众多急救的方药及方法,其中有“落水死,解死人衣,灸脐中,凡落水经一宿犹可活。”又说:“治冬月落水,冻四肢直,口噤而有微气者,以大器中熬灰使暖,盛其心上,冷即易,心暖气通,目即转,口乃开,可温尿溺,稍稍吞之即活,若不先温其心,便持火灸身,冷气与火气争即死。”20年前我拜读《千金方》,读到上述言论时,全然不敢相信“落水死经一宿犹可活”这样的论述,以为这是滥言。今日再看到北极灯蛾毛虫复活,我对生命又有了重新认识:尽管个体可能心跳停止较长时间,但只要外界条件适宜(如抢救方法正确),心跳或许是可以恢复的。孙思邈记述的“溺水”病人,用“灸脐中”及“暖灰暖其心上”的疗法,这与北极灯蛾毛虫因气温变暖而复活的原理极为相似。而孙思邈提出“若不先温其心,便持火灸身,冷气与火气争即死”,也与西医学抢救溺水者首先“心脏复苏”的理论完全一致。同时“温服尿溺”也极有临床意义,尿液(尿酸酶)可溶解液体眼中的所谓“错误”,究竟是明知故犯,还是在探索新方法、应对新情况、解决新问题时的失误,组织是心明眼亮的——违纪逃不掉,平庸跑不了。

由此可见,不干活者可不犯错误,但肯定不会出成绩。在把实绩作为评价和任用干部重要条件的今天,为官不为者只能靠边站、往外走。最重要的,这些同志眼中的所谓“错误”,究竟是明知故犯,还是在探索新方法、应对新情况、解决新问题时的失误,组织是心明眼亮的——违纪逃不掉,平庸跑不了。

由此可知,不干活者可不犯错误,但肯定不会出成绩。在把实绩作为评价和任用干部重要条件的今天,为官不为者只能靠边站、往外走。最重要的,这些同志眼中的所谓“错误”,究竟是明知故犯,还是在探索新方法、应对新情况、解决新问题时的失误,组织是心明眼亮的——违纪逃不掉,平庸跑不了。

由此可知,不干活者可不犯错误,但肯定不会出成绩。在把实绩作为评价和任用干部重要条件的今天,为官不为者只能靠边站、往外走。最重要的,这些同志眼中的所谓“错误”,究竟是明知故犯,还是在探索新方法、应对新情况、解决新问题时的失误,组织是心明眼亮的——违纪逃不掉,平庸跑不了。

由此可知,不干活者可不犯错误,但肯定不会出成绩。在把实绩作为评价和任用干部重要条件的今天,为官不为者只能靠边站、往外走。最重要的,这些同志眼中的所谓“错误”,究竟是明知故犯,还是在探索新方法、应对新情况、解决新问题时的失误,组织是心明眼亮的——违纪逃不掉,平庸跑不了。

由此可知,不干活者可不犯错误,但肯定不会出成绩。在把实绩作为评价和任用干部重要条件的今天,为官不为者只能靠边站、往外走。最重要的,这些同志眼中的所谓“错误”,究竟是明知故犯,还是在探索新方法、应对新情况、解决新问题时的失误,组织是心明眼亮的——违纪逃不掉,平庸跑不了。

由此可知,不干活者可不犯错误,但肯定不会出成绩。在把实绩作为评价和任用干部重要条件的今天,为官不为者只能靠边站、往外走。最重要的,这些同志眼中的所谓“错误”,究竟是明知故犯,还是在探索新方法、应对新情况、解决新问题时的失误,组织是心明眼亮的——违纪逃不掉,平庸跑不了。

白州杏林

本版责任编辑:李红艳 杨倩 投稿邮箱/bzxldali@126.com

2018年8月8日 星期三 BAIZHOU XINGLIN

“高血脂”素食降脂误区和正确的控脂降脂方式

在很多人眼中,认为吃素可以降低血脂,这是错误的观念。

人体影响血脂合成和代谢的因素相当复杂,特别是在机体已出现脂肪代谢失衡的情况下,单纯控制肉类和胆固醇的摄入,可能进一步造成代谢紊乱,升高血脂,主要是因为:

1、主食过多:由于不能吃肉,就靠多吃米、面等主食填饱肚子,人体摄入大量的碳水化合物转化成甘油三酯,时间长了就会造成高血脂。

2、选择不当:很多人喜欢吃瓜子、板栗、花生、核桃等坚果和其他小零食,这些食物有的本身脂肪含量高,有的是用煎炸等工艺加工而成,脂肪含量并不少,常吃也会造成高血脂。

3、营养缺乏:长期素食可能造成营养缺乏或失衡,发生糖、脂代谢紊乱,导致血脂不降反升。

我们要用哪些正确的生活方式来控制降脂?

入夏后,气温升高,细菌活跃,肠道疾病进入高发季,有些

菜隔夜后可能比砒霜还毒,不少人很节俭,舍不得扔掉剩菜,还有的家庭,饭菜没吃完,连保鲜膜都没包,就直接连盘带菜塞进冰箱,再吃时又没热透,这种做法存在巨大的健康隐患。那么,如何吃才健康呢?

这里说的隔夜菜,不单指放了一夜的菜,放置超过8小时以上的菜就应该算隔夜菜了。为了自己和家人的健康,生活中务必要注意:

1、不吃隔夜绿叶菜
通常茎叶类蔬菜硝酸盐含量最高,瓜类蔬菜稍低,根茎类和花菜类居中。因此,如果同时购买了大量蔬菜,应该先吃叶菜类的,比如大白菜、菠菜等。如果准备多做一些菜第二天热着吃,应尽量少做茎叶类蔬菜,而选择瓜类蔬菜。

2、不吃隔夜海鲜
海鲜隔夜后会产生蛋白质降解物,损伤肝、肾功能。如果买多了,可以把生海鲜用保鲜袋或保鲜盒装好,放冰箱冷冻,下次再烹调。

3、不吃久放鸡蛋
很多人都爱吃蛋黄软软的半熟蛋,可是这种蛋杀菌不彻底,格外容易滋生细菌,特别是未熟的蛋黄隔夜之后食用,在保存不当的情况下,有害健康,所以蛋最好也不要隔夜,即煮即吃。

4、银耳蘑菇要当心
不论是野生的还是人工栽培的银耳、蘑菇等,都容易残留很多硝酸盐。所以,不提倡久放。

5、隔夜汤不放金属器皿
熬汤费时费力,人们往往熬一大锅,一连吃好几天。剩汤如果长时间盛在铝锅、铁锅内,会产生对人体有害的物质。存汤的最好办法是:汤里不要放盐之类的调味料,煮好汤用干净的勺子盛出当天要喝的,



“经常落枕怎么了”

随着信息化时代的到来,我们的工作、生活已经无法离开手机和电脑了,然而在享受科技带来便捷的同时,我们也不得不承受它给我们身体带来的不适。经常可听见身边有人说,“呀,疼死了,又落枕了!”

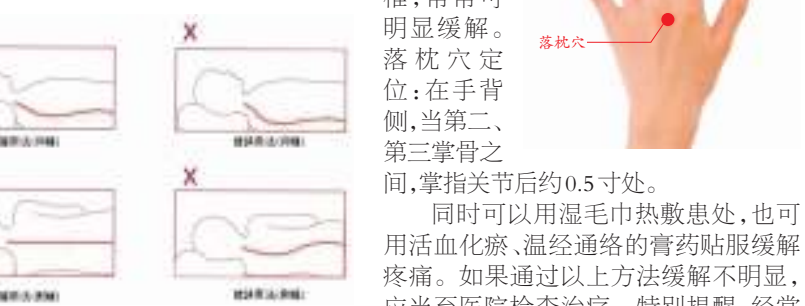
什么是落枕?
落枕是指急性单纯性颈项强痛,活动受限的一种病症,属颈部伤筋范畴,又叫“失枕”。

长时间的电脑办公、玩手机,使颈项长时间处于过伸或过屈状态,引起颈部一侧肌肉长时间受到牵拉紧张,使颈椎小关节扭挫,处于过度紧张状态而发生静力性损伤,表现为肌肉痉挛,局部疼痛不适,活动明显受限。一般落枕经者数日可自愈,重者疼痛剧烈,迁延数周不愈,影响工作及生活。

我们生活中或因枕头高低软硬不适、或因睡姿不良、或因受凉受风偶会落枕,但如果经常落枕则是颈椎病的反应,应及时到医院检查就诊。

该如何预防落枕?
1、用枕适当。最佳的枕头应该是能支撑颈椎的生理曲线,并保持颈椎的平直。枕头的下缘最好垫在肩胛骨的上缘,不能使颈部脱空。其次,软硬适中,枕头要有弹性稳定,枕芯以热压缩海绵枕芯为宜。

2、姿势正确。良好的姿势能减少劳



累,避免损伤。低头时间过长,使肌肉疲劳,久而久之慢性劳损,继发一系列症状。最佳的伏案工作姿势是颈部保持正直,微

微地前倾,不要扭转、倾斜;工作时间超过1小时,应该休息几分钟,做些颈部运动或按摩;不宜头靠在床头或沙发扶手上看书、看电视。

3、颈部保暖。颈部受寒冷刺激会使肌肉血管痉挛,加重颈部板滞疼痛。在秋冬季节,最好穿高领衣服;天气稍热,夜间睡眠时应注意防止颈肩部受凉;炎热季节,空调温度不能太低。

4、加强锻炼。推荐练习我科“导引七式”,也可练习八段锦、易筋经。练习中应根据个人身体情况循序渐进,长期练习可预防颈椎病。

落枕自我急救小窍门
发生落枕时可按揉落枕穴,边揉边活动颈椎,常常可明显缓解。落枕穴定位:在手背侧,当第二、第三掌骨之间,掌指关节后约0.5寸处。

同时可以用湿毛巾热敷患处,也可用活血化淤、温经通络的膏药贴服缓解疼痛。如果通过以上方法缓解不明显,应当到医院检查治疗。特别提醒:经常落枕则是颈椎病的反应,应及时到医院检查就诊。

(针灸一科 罗成斌)

如何区分股骨头坏死与骨性关节炎

股骨头坏死与骨性关节炎在临床中具有一些相似表现,因此易被混淆,但事实上两者在很多方面都有差异,如发病人群及性质、关节间隙改变、致残率等。1.发病人群及性质不同:股骨头坏死好发于中青年,病情发展较快,以腹股沟和臀部、大腿部位突然出现疼痛为主要表现,可能出现股骨头塌陷。骨性关节炎好发于老年人,病情发展缓慢,早期症状不明显,多在活动时发生疼痛,休息后好转,极少发生塌陷。2.关节间隙改变不同:股骨头坏死患者股骨头塌陷之前关

节间隙正常,而骨性关节炎患者发病前期就可能出现关节间隙变窄。3.致残率不同:股骨头坏死致残率高,患者常丧失劳动能力,严重影响生活质量,而骨性关节炎的预后一般良好,多无严重致残,仅有少数患者可发生畸形和活动受限。特别提示:长期大量使用激素、长期酗酒、有髋部外伤史的患者有必要及早排除股骨头坏死,一般需要进行磁共振检查,可在发生疼痛前就确认有无股骨头坏死,比X片、CT更灵敏。

(骨一科 周顺文)

盆腔炎的危害

盆腔炎是由女性上生殖道炎症引起的一组疾病,包括子宫内膜炎、输卵管炎、输卵管卵巢脓肿,盆腔腹膜炎,多数是以下腹疼痛为主要表现。急性盆腔炎多在产后、手术后、流产后,由细菌感染或经期不注意卫生所致。

盆腔炎的症状有:月经和白带异常(大量的黄色白带有味)下腹胀痛、坠痛、腰酸、腰痛等。

发现盆腔炎建议尽早就医,以免耽误了病情。

(妇产科 段红杰)