

特刊(第370期)

主办:达州日报社 协办:达州市卫生局 达州市工商局 达州食品药品监督管理局

医患热线:2381583

达川区罗先生来电:

我今年8月份患急性阑尾炎,挂水治疗好了,后差不多每个月复发一次,请问现在可以手术切除吗?

达县人民医院医生答复:

罗先生你好!根据你的描述,手术是完全可以的。这种情况要尽量早做手术,反复发作易造成粘连。

·本报记者 熊廷江·

健康提示

冬季养生 避开5大养生误区

误区一:衣服穿得越多越好

衣服本身不会产生热量,只起到隔离的作用,它缓冲了外面冷空气和体表热空气之间的对流,使人体的热量得以保存。

误区二:关紧门窗感冒少

有些人一到冬天就整日门窗紧闭,以为这样屋内温度高,人不容易感冒。其实不然。专家介绍,人体在新陈代谢过程中会产生500余种化学物质,而仅从呼吸

道排出的就有149种之多。空气中有大量的细菌、病毒、二氧化碳和灰尘,在这样的空气中,人容易感冒、咳嗽,所以应该经常开窗,保持空气新鲜。

误区三:戴口罩防感冒

实际上,鼻子吸进的冷空气在进入肺部时已经接近体温。人体的这种生理功能与生俱来,并能通过锻炼得到增强,使人的耐寒力明显提高。戴口罩人为地阻止了这种生理功能本应得到的锻炼,使人的抵抗力变差,稍微受寒反而容易感冒。

误区四:喝白酒可御寒

这样的情况不断反复,对人的健康有很大的威胁。

改善多梦症

1.养成良好的睡眠卫生习惯

如保持卧室清洁、安静、远离噪音、避开光线刺激等;避免睡觉前喝茶、饮酒等。

2.抽烟

尼古丁妨碍人们平稳地进入睡眠和影响睡眠质量,哪怕是在睡前少量吸烟对睡眠也有影响。

3.黄连阿胶汤

药物:黄连、黄芩、白芍、阿胶各9g,鸡子黄1枚,龙骨12g。

症状:心烦,失眠,多梦,遗精,腰酸腿软,潮热盗汗,舌红无苔,脉细数。

4.大黄花萆

药物:大黄12克、茯苓18克、桂枝8克、桃仁12克、生山楂32克、栀子12克、夏枯草18克、半夏8克。并冲服龙胆泻肝丸8克。

症状:梦到刀剑光火、腹胀胸闷、血腥。

(据家庭医生)



不少人以为喝白酒可以御寒。实际上,人喝酒后,受酒精刺激,血管扩张,身体的热量会大量释放,所以会有发热的感觉,但这种感觉会很快消失。尤其是热量释放到一定程度时,人反而会感觉冷。棉袄、羽绒服之所以具有持久的御寒能力,是因为它们能减少热量的流失,而酒的主要成分是水 and 酒精,它们本身不但不会产生热量,反而会造成热量的挥发。

误区五:从室外进屋先暖手和脚

许多人从寒冷的室外进入室内时,首先把冻僵的手脚放到取暖器边烤或用热水泡,其实这一冷一热的骤然交替对手脚极为不利,很容易使手脚生冻疮。正确的方法是,手脚相互摩擦,使表皮温度自然回升,然后再用热水泡,放到取暖器边烤。

下面介绍5种冬季养生方法,让你安然度过寒冷的冬季。

1.多“点”水

冬天虽然排尿减少,但维持大脑与身体各器官的细胞正常运作依然需要水分滋养。冬季一

般每日补水应很多于2000-3000毫升。

2.出“点”汗

冬季养生要适当动筋骨,出点汗,这样才能强身体。锻炼身体要动静结合,跑步做操只宜微微似汗出为度,汗多泄气,有悖于冬季阳气伏藏之道。

3.护“点”脚

冬季健脚即健身。天天坚持用温热水洗脚,最好同时按摩和刺激双脚穴位。天天坚持步行半小时以上,活动双脚。早晚坚持搓揉脚心,以增进血液循环。

4.调“点”神

冬天寒冷,易使人情绪低落。最好方法是根据自身健康状况选择一些诸如慢跑、滑冰、跳舞和打球等强度不等的体育活动,这些都是消除烦闷、调养精神的良药。

5.早“点”睡

唐代著名医学家孙思邈说:“冬月不宜清早出夜深归,冒犯寒威。”早睡以养阳气,迟起以固阴精。因而,冬季养生要保证充足的睡眠,这样有益于阳气潜藏,阴津蓄积;立冬后的起居调养切记“养藏”。 (据新华社)

做梦3大好处

有时候,因为各种原因我们会经常做梦,或恶梦或好梦,反正一觉醒来会觉得整晚睡得不踏实。科学家们表明,每个人每晚都会做梦,只是醒来是否记得而已,是个很平常的过程。若然不想经常做梦,也可试试中医疗法。

做梦的好处

1.整理信息

白天经历很多事情,我们的大脑要时时地记录周围所发生的一切。不管你有意识的,还是无意识的,特别是视觉信息量很大,只要你眼睛一扫,所有的刺激都会跑到你大脑里面去。当你睡眠的时候,脑子就会回放,一边回放,一边整理,然后根据不同的内容,分别把它放到脑子不同的回路里。

2.锻炼大脑

做梦是人脑的一种工作程序,对大脑白天接受的信息进行整理,大脑白天不能处理的信息能在梦境中得到很好的处理。白天苦苦思索而无法解决的难题能在夜晚的梦境中迎刃而解。根据脑电图的测试也

发现,人脑在做梦时的活动是相当强烈的,我们能够从做梦时测到快速的、紊乱的脑电波,其强度有时会超过觉醒时的强度。

3.调节心理平衡

从精神分析心理学角度看,梦的意义就在于通过欲望的满足。不管你是高尚的人,还是卑微的人,我们的心灵深层,都收藏了太多太多愿意或能够说出口和不愿或不能说出口的欲望。现实生活中未能或不能获得满足的欲望,却可以在梦中获得心理上的满足,调节心理平衡。

警惕梦魔

做噩梦常常与人的精神因素有关,虚弱、紧张、经受刺激、白天看恐怖片或是暴力倾向的新闻,晚上都会做相关的噩梦,尤其是胆小的人。人过度兴奋,五羟色胺分泌增加,会导致心脏病、高血压、动脉硬化、脑血管的发生。当人做噩梦时,一定要及时把他叫醒,因为在梦魔过程中,很容易造成痛苦,当人醒来后,还会带来情绪的沮丧、焦虑不安、失眠抑郁、休息不好、反应迟钝,

达州广播电视大学 奥鹏远程教育学习中心2014年招生简章

一、中国医科大学:报考层次:中专起点本科、中专起点专科、专升本。招生专业:护理学、药学。 二、东北师范大学:报考层次:高起专、专升本;招生专业:数学与应用数学、物理学、化学、体育教育、生物科学、地理科学、汉语、心理学、小学教育、学前教育、英语等。 三、中国石油大学(北京):报考层次:高起专、专升本;招生专业:石油工程、安全工程、化学工程与工艺、应用化工技术、地质工程。 四、报名咨询电话:西外报名点:0818-2380030 市内报名点:0818-2361335 13568188788 13980194959 QQ:280106801

百业商情

欲在本栏刊登广告,请业主带上相关手续前来办理。读者使用本栏信息,请务必核实手续,与广告主签订合同;若广告主违规操作与报社无关,可向相关执法部门举报投诉。联系电话:2377273

出租出售

转让或加盟 西外繁华地段某大型小车汽修厂含洗车厂(精品店),现整体转让或诚招加盟。15583365111 13541809520

转让 南外中青家居精品馆一知名品牌家具门市转让(228m²)。15982998506 13982884848

茶楼急转 小红旗桥宏峰大厦一茶楼转让,有稳定客源,手续齐全。13698105266 15881823492

金海岸休闲会所 高薪诚聘以下人员:总经理1名,营销经理、主管、足浴技师、保健技师、水疗技师、迎宾、服务员、保洁、保安数名。办公室:2101189 王先生:13882838358 蒲女士:15228058989 地址:南外石家湾恒大青年城

科鼎集团聘 产品推广员:28-40岁,已婚,沟通、协调能力强,4500-9000元/月。材料采购员:25-45岁,4500-9000元/月。驾驶员:男,持A1照;女,持A2照,5000-7000元/月。会计:2年以上同岗经验,熟练操作财务软件,4500-8000元/月。2622888

火锅店转让 柴市街一火锅店转让,280m²,火爆经营中,接手即可经营。电话:18048721111

场地出租 达川区南城华川汽车厂旁一大块地对出租,可用于物流、汽修、停车场等。13778334433

茶楼急转 翠屏路黄金地段有一茶楼转让,560m²,有稳定客源。13350796869 13008416053

华欣电器招聘 聘业务经理、办公室主任。30岁以上,中专及以上学历,有工作经验者优先。18608189648

K8量贩KTV聘 经理¥2800;副经理¥2400;主管¥2000;服务员¥1500;收银员¥1700。以上人员均另加全勤奖/业绩奖/工龄。地址:通川区达巴路口 时间:10:00-19:00 电话:5138888 曹先生

达县康桥医院招聘 执业医师5名(含2013考试合格),签订合同后到重医附一院岗前培训专科进修。护士5名(大专),白内障客户代表5名(大竹、渠县、开江优先,有较好的沟通能力和基层工作能力)。地址:达川区南外镇三里坪农贸市场 2368120 13568179700

茶艺馆转让 西外御景上城旁一600m²精装茶艺馆转让,租期长,接手即可经营。联系电话:18989175011

转让或承包 二马路河花附近,有一中餐厅面积900m²左右。现急转或承包,价格面议。18096269111 王女士

KTV转让 大西街黄金地段KTV转让,证照齐全,接手即可经营。13096199779 13982823840

招聘 宣汉双河骨科医院聘:医师、护士、检验师、医学大中专毕业生。电话:13982881218

达州康桥医院急招 护士若干,应届毕业生生内科医生5名,办公室后勤人员2名,待遇面议。13629060810 李

四川师范大学、西华师范大学 达州教学点招生 2014年4月自考,正在报名。读专科、专升本、(本)套读,1-2年毕业。贾老师:13079008977

转让 现大北街一品牌咖啡厅转让,有意者请电话联系。18784863929 陈先生

品牌干锅新店转让 西外黄金路段一600m²新装修餐饮店,因老板外出发展,特招股东或廉价转让。13398343599

出租 火车站广场正前面500米有场地10亩及厂房出租。电话:13882884688 李先生 13350780999 陈先生

现房出售 主城区达二中对面,经典小户型,年终清盘钜惠,35-39m²。居家投资首选。财富热线:5905555

达州市蜀达会计学校 会计专训(欢迎试听) 2014年会计从业资格考试培训/会计实操正在招生 地址:通川桥头土产公司四楼(原308) 电话:13558555555 李老师 QQ:800067272