

烟台援藏医生捐助2万元 藏族失聪青年将重获“新声”

夏天最好每天洗一次澡

随着夏天到来,气温逐渐升高,对于每天洗澡的次数,人们各有说法。但从健康角度来说,更推荐夏天最好每天洗一次澡。洗澡时要避免烫洗,洗完后加强皮肤保湿,涂抹润肤霜。

皮肤表面几乎布满了汗腺,当运动、高温环境或情绪激动时,汗腺就会分泌汗水,然后通过蒸发、散热调节体温。但其实在感觉不出来时,我们也无时无刻不在出汗。尤其在腋窝、私密处等部位,还会有特殊的汗腺,它产生的汗水黏稠、油分重,还有蛋白质、糖和氨,再加上细菌的“催化”,更容易产生汗臭味。

即使出汗不多,皮肤仍然会接触到环境中的灰尘、污垢和空气中的污染物。身体表面本身的细菌含量也会增多,皮肤还会自然分泌油脂和死皮细胞,所以即使没有明显的出汗,建议仍要有适度的洗澡频率,夏天最好每天洗一次澡,保持身体清洁基本卫生要求。

据人民日报

8点前吃完早餐 能预防心血管疾病

发表在《自然·通讯》上的一项研究发现,8:00前吃完早饭,20:00前吃完晚饭,具有预防心血管疾病的作用;9:00后吃早饭,21:00后吃晚饭,则与更高的心血管疾病风险有关。

此外,发表在《国际流行病学杂志》上的一项研究也显示,相比于习惯性8:00前吃早餐的参与者,9:00后才吃早餐的参与者,患2型糖尿病的概率高出59%。

长期不吃早餐。对于上班、上学的人来说,早上时间紧张,有的人为了多睡一会,可能会选择不吃早餐,或者是到单位、学校后再吃早餐,这种做法会增加患胃病、胆结石的风险,还有可能会导致肥胖和认知能力下降。

据人民网

小满湿热交织季 清热解暑养生防病

中医专家介绍,小满时节,我国普遍进入夏季气候模式,气温升高、雨量充沛,容易带来食欲减退、心烦易怒等健康问题,养生防病重在健脾祛湿、清热解暑。

中国中医科学院西苑医院心血管一科主任董国菊介绍,这一时期,人体可能会出现食欲减退、脘腹胀满、大便粘滞不爽等消化系统症状;或心烦易怒、失眠多梦、口舌生疮等心火旺盛表现;还易引发感冒、咳嗽等外感病症,过度贪凉饮冷则可能诱发腹痛、腹泻等脾胃虚寒症状。

在饮食起居上,董国菊说,饮食宜清淡利湿,可用药食同源的薏米、赤小豆等煮粥或煲汤食用,避免过食生冷油腻以防损伤脾胃、加重湿困;避免久居潮湿环境,午间暑热盛时减少外出,早晚天凉时适时添衣;可选择太极拳、八段锦等温和舒缓的运动,避免剧烈运动后大汗淋漓。

中国中医科学院西苑医院心血管一科主治医师寿鑫甜说,这一时期宜保持心境平和,避免情绪大起大落;老年人及心脑血管疾病患者应特别注意监测晨起血压和心率变化,保持适度饮水,避免高温时段外出,并随身携带急救药物。

据新华社



郑烟生(左一)在洛桑益西(左二)家走访

5月6日,在县人民医院院长次达次仁的带领下,郑烟生带着满满的关爱和两万元救助现金,来到洛桑益西的家中。当家人接过这饱含深情的救助金时,眼中闪烁着感动的泪花,他们紧紧握住郑烟生的手,不停地说着感谢的话语。洛桑益西虽然无法用言语表达内心的感激,但他通过文字坚定地表示,在手术康复后,愿意尽快融入社会,用自己的努力回馈社会。

此次烟台援藏医疗队的爱心救助行动,不仅为洛桑益西带来了重获“新声”的希望,更传递了烟台与聂拉木之间深厚的情谊。郑烟生的善举让人们看到跨越地域的大爱无疆,也见证了援藏工作在改善民生、促进民族团结方面所发挥的重要作用。相信在烟台援藏力量的持续支持下,聂拉木县的明天将会更加美好,也希望更多像洛桑益西这样的患者能迎来生命的曙光。

影响。”

为寻求治疗希望,洛桑益西前往某大医院就诊,医生告知他需要做人工耳蜗及开颅手术,但高达30余万元的费用让这个家庭陷入绝望。聂拉木县卫健委及县相关部门没有放弃,他们积极与医院不断沟通协调。经过不懈努力,医院最终同意大幅降低手术费用。然而,即便如此,洛桑益西的家庭仍面临着约两万元的资金缺口。

就在这个关键时刻,郑烟生伸出援手。他先后3次前往洛桑益西家中,深入了解病情和实际困难。面对即将临近的手术日期,每一分每一秒都显得无比珍贵,郑烟生心急如焚。他深知,这笔钱对于洛桑益西来说,是重获“新声”的希望,是改变命运的关键。于是,他毅然决定向洛桑益西捐赠两万元人民币,缓解其家庭的燃眉之急,让手术能够早日进行。

YMG全媒体记者 刘晋
通讯员 李成修 崔方荣
摄影报道
跨越4000公里,云上边城聂拉木与滨海之城烟台再次深情“牵手”,续写对口支援的动人篇章。近日,一场充满温情与希望的爱心救助行动在西藏聂拉木县上演,烟台第九批援藏医疗队、烟台毓璜顶医院总务科郑烟生用实际行动诠释了跨越地域的大爱精神。

事情的发生要从今年3月底的一封信说起。据郑烟生介绍,当时,聂拉木县纪委监委下发了一篇关于救助藏族失聪青年洛桑益西的工作提示函。“我了解到居住在聂拉木镇宗塔村的洛桑益西双耳失聪,因未佩戴助听器,他不得不早早放弃学业。长期无法与人正常交流,让他逐渐变得自卑、内向,身心健康和未来发展都受到了严重

全球约有13亿高血压患者,近半数未得到有效控制 关注血压健康,科学防治是关键

高血压作为全球最常见的慢性病之一,已成为威胁人类健康的重要隐患。专家呼吁,公众应提高对高血压的认知,通过科学监测、合理用药和健康生活方式,有效降低心脑血管疾病风险。

高血压患病率攀升,年轻化趋势敲响警钟

北京大学第一医院副院长、心血管疾病研究所所长李建平介绍,在未使用降压药物的情况下,非同日3次血压超过140/90mmHg,可诊断为高血压。高血压是一种心血管综合征,病因多样、起病隐匿、危害严重,需长期综

合治疗。

据世界卫生组织统计,全球约有13亿高血压患者,其中近半数未得到有效控制。在中国,高血压患病率已超过27%,且呈现年轻化趋势。

李建平说,当代年轻人饮食结构不合理,摄入钠盐增

多,会导致血压升高。缺乏运动、肥胖比例高、烟酒嗜好等也会增加高血压发生风险。此外,年轻人在面对工作、学习压力时会出现紧张、焦虑情绪,导致交感神经兴奋,造成血压升高。

“若不加以控制,高血压会

造成多系统损伤,其中心脏、脑部、肾脏、眼部及血管危害更为突出。”李建平说,长期高血压会导致动脉硬化、心肌肥厚,增加心梗、脑卒中风险;肾脏或肾动脉受损可能引发肾功能衰竭;眼底病变可能导致视力下降甚至失明。

破除认知误区,正确看待降压治疗

事实上,高血压早期症状并不典型。专家指出,定期测量血压是关键,尤其是有家族史、肥胖、长期熬夜等高危人群。若出现头晕、头痛、心悸等症状,应及时就医。

一些对高血压的认识误区,导致不少人在预防和治疗上走

了弯路。北京大学第一医院心血管内科主任张岩说,血压升高对身体的损害持续存在,每个人对血压的耐受情况也不同。即使没有症状,也会对心、脑、肾等重要器官造成损伤。等到这些器官出现症状时,往往已经受到了不可逆的损害。

张岩说,对于大多数原发性高血压患者,饮食习惯、体重增加、工作压力等都会对血压产生影响,应积极控制相关因素。针对继发性高血压,患者如果能发现并治疗原发病,血压也能更好地得到控制。

还有人认为“降压药有副

作用,不能长期吃”,专家表示,许多患者需要长期服药来维持血压稳定,如果自行停药,血压很可能会“反弹”。但在一些情况下,如天气炎热时出现血压下降,可以在医生评估下调整药物剂量乃至停药,但需密切监测血压变化。

防胜于治,生活方式干预是“第一处方”

“许多患者确诊高血压后才开始重视健康,但日常预防更重要,必须打好‘组合拳’。”北京医院心血管内科主任医师邹彤说,日常生活方式干预主要包括饮食干预、运动干预、减压减重、严格戒烟、限制饮酒等。

《成人高血压饮食指南(2023年版)》建议,成人高血压患者要增加富钾食物摄入,清淡饮食,少吃含高脂肪、高胆固醇的食物;多吃含膳食纤维丰富的蔬果;摄入适量的谷类、薯类;适当补充蛋白质,可多选

择奶类、鱼类、大豆及其制品作为蛋白质来源。

在中医看来,高血压的发病多为先天禀赋不足、年迈体弱、长期情志失调、饮食不节、劳逸失度等因素导致机体肝肾阴阳平衡失调所致,因此,防控高血压也需从多个方面入手。

中国中医科学院西苑医院心血管一科主任段文慧介绍,饮食需注意低盐和少吃辛辣、肥甘厚味等容易生湿助热的食物;适度运动有疏通气血、增强脏腑功能、稳定血压的作用,

可选择太极拳、八段锦等传统功法;保证充足睡眠,有助于维持血压稳定;保持良好的心态则有助于气血通畅,阴阳平衡,从而稳定血压;日常还可通过穴位按摩、耳穴压丸及膳食养生等方法预防或辅助治疗高血压。

据新华社

