暑假慎防3类“出游病”

暑假已至，学生们纷纷出游。不过,抗感染病方面的专家提醒,外出旅游,尤其是去热带地区的朋友,要特别注意预防以下3种“出游病”,可携带一些常用药物,有备无患。

虫媒传染病

热带、亚热带区域是虫媒传染病的流行区域。常见的虫媒传染病包括:经蚊子传播的登革热、疟疾、乙型脑炎、寨卡、黄热病、基孔肯雅热等;经蜱虫传播的非洲蜱咬热、地中海斑点热、蜱源性脑炎等;其他如恙螨传播的恙虫病、跳蚤传播的鼠疫、采采蝇传播的昏睡病等。

症状:主要是“发热”。有些会有特征性的皮疹,比如登革热会有针尖样出血点,恙虫病会有焦痂;乙脑会有神经系统症状和意识障碍;黄热病会出现黄疸;有些严重的病人会出现全身多系统并发症,甚至死亡。

预防:要预防虫媒传染病,最重要的是要预防蚊虫叮咬。

虫咬性皮炎

有些朋友外出旅行回来发现皮肤瘙痒,甚至起了很多疹子。这类情况往往属于虫咬性皮炎,又叫做丘疹性荨麻疹,主要与节肢动物,如螨虫的叮咬有关。由于昆虫种类的不同和机体反应性的差异,可引起叮咬处不同的皮肤反应。

症状:表现为局部红肿、丘疹、风团或淤点,可有刺痛、灼痛、瘙痒。但是虫咬性皮炎不属于传染病,没有传染性。

预防:虫咬性皮炎要注意预防蚊虫叮咬,还要注意个人及环境卫生,勤换衣被,避免喝酒及食用刺激性食物。

腹泻

旅行者腹泻,俗称“水土不服”,是一种肠道传染病,主要是由多种微生物,包括各种病毒、细菌等感染引起的,通过饮用被污染的水或进食被污染的食物而感染发生。感染性腹泻可轻可重,严重的可能危及生命。

提醒:轻度可以服用洛哌丁胺或次水杨酸铋治疗,中重度要尽快就医。

预防:经常用肥皂和清水洗手,只用瓶装水作为饮用水和刷牙漱口用水,避免食用水洗的食物(如沙拉)、自制酱汁和调味汁、未煮熟的海鲜食物等。

除了以上3类常见“出游病”,外出期间难免会发生一些意外伤害,如割伤、烧伤、刺伤等皮肤损伤,即使是轻微、未受感染的伤口也要进行消毒处理。

(据《羊城晚报》)

炎炎夏日还怕冷 可能是脾虚肾虚

如今,不管冬天夏天,有些人总是比一般人怕冷,手脚冰凉,四肢关节游走性疼痛,一年四季都容易感冒。特别是一到夏天更难受,天气炎热,这些患者却离不开毛衣,而空调风一吹,就会感觉浑身不舒服,四肢关节及后背更是疼痛难忍,还经常打嗝,吃完饭总觉得胃胀不舒服。

此症状表现,可将其归属为中医的“虚劳”范畴,主要是因五脏功能虚损,机体失去了基本的动力支持,缺少气血的滋养而致。大多得此病的人多是体力消耗过度导致。古有“劳倦易伤脾胃”之说,脾脏受损,则气血精神由此而亏,久则伤及肾阳,虽有一派虚象,但不得盲目温补,要循序渐进,重点放在温脾肾之阳。一般经中药调理后,患者怕冷怕风等症状就会有明显改善。平日可选择高领上衣顾护好颈部,睡觉时可穿袜子。

另外,可以用中药泡脚,起到温经散寒通络之效。具体方法:花椒20克,生姜20克,桂枝20克,艾叶30克。将上述药材放入锅中,加适量清水,煎煮约30分钟,临睡前1小时,开始浸泡15~20分钟。

同时养生药膳可以固本,材料:羊肉300克,萝卜80克,巴戟天10克,陈皮3克,生姜三四片,精盐适量。大火煮沸后改为小火煲1.5小时,加入适量精盐调味即可。常喝温补肾阳散寒。 (据《羊城晚报》)

乌梅冰糖水清热去火

材料:乌梅45~60g、冰糖适量

做法:将乌梅和冰糖一起煮水,最好煮1小时以上,以降低口感上的酸度。

功效:乌梅冰糖水是很好的解暑饮料,是儿童、老人都适合饮用的防中暑和解暑的利器。乌梅味酸,能敛浮热、吸气归元、除热烦满。乌梅冰糖水在对症退热、引火下行、消肿止痛及生津止渴等方面都有一定作用。

(据《广州日报》)

一开空调就鼻塞 试试3个动作的鼻炎操

时下,“烘烤”模式还在持续,家里、办公室、各大公共场所的空调都开足了冷气,许多人几乎24小时处于空调环境中。有的人一进入空调房就不停打喷嚏、流鼻涕,或是鼻塞难耐。在西医看来,空调吹出的冷空气会刺激鼻腔内的末梢神经,进而出现鼻塞、流清涕、打喷嚏等鼻炎症状。另外,还有些人对空调吹出的灰尘和尘螨过敏,一旦开空调,尘螨等会随之四处飘散。当室内螨虫达到一定浓度,就会诱发过敏性鼻炎。

在中医看来,鼻炎的本质是肺气不足,容易受到雾霾、过敏源、寒气等外邪的侵袭,导致一进入空调房就会出现鼻炎症状。有3个动作的“鼻炎操”,坚持做就会改善症状。

第一式:擦鼻翼

动作要领:将拇指以外的四指并拢,并将食指的桡侧(靠近拇指的一侧)紧贴鼻部两旁的鼻通穴(位于鼻孔两侧,鼻唇沟上)及迎香穴(位于面部,在鼻翼软骨与鼻甲的交界处,近鼻唇沟上端处),然后快速上下擦动2~3分钟。

解读:多揉搓鼻翼,以改善鼻黏膜的血液循环,有助缓解鼻塞、打喷嚏等过敏性鼻炎。

第二式:擦风池

动作要领:将拇指以外的八指相交,置于后脑勺,然后用拇指来回擦两侧的风池穴(位于后颈部,枕骨下,两条大筋外缘陷窝中,相当于耳垂齐平处),每次擦动2~3分钟,直至该穴位有发热感。

解读:可有效缓解鼻塞流涕,对长时间吹空调引起的头痛眩晕、颈项疼痛等症状也能起到改善作用。

第三式:擦胸前

动作要领:一手屈曲于胸前,并用手掌拇指根部的大鱼际紧贴胸前的膻中穴(位于人体前正中线上,平第4肋间隙,在两乳头连线的中点处),然后快速擦动2~3分钟,直至该穴位有发热感。

解读:膻中穴主治一切气分之病,跟心肺功能有密切的关系。手指根部的鱼际穴属于肺经。用大鱼际快速上下摩擦膻中穴,能有通鼻之效。

(据《健康报》)

分类广告
收费标准 每标高70元 (22字以内) 标题每行9字,正文每行11字
QQ订稿:1169657700
声明公告 遗失声明 注销公告 通知启事
乘车路线:3路、4路、16路、19路、21路、26路、58路、61路、72路、76路、青城1、2号、102路到新华社内蒙古分社站下车即到 郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。《北方新报》分类广告经营中心

家政服务
家为先家政 培训月嫂 3338088
急售:金川半山半水小区107m²复式楼15048716318
售景泰花园一楼带小院,133m²,有房本18604886033
出租厂库房西二环15000m²,可分租18647157898郑先生
商业出租:国贸对面二层400m²租金面议18947108910
天泽老年公寓关爱老人 奉献社会旧城北门6304944
房产销售
便宜顶账房 南二环南观澜国际高层81m²毛坯现房,35万,低价处理!2503938
出租转让
出租海东路气象局西200m路北,适合做汽车修理,洗车场,室内300m²,院子1000m²,18047459069
高价回收
电瓶电缆变压器各种旧设备库存积压品铜,铝铁等13134711174
老年公寓
POS机 诚招代理商 电话:18247145666

公告声明
●付改玲(身份证号150221197111030024)将呼市左右城A3幢1单元301号房屋发票及合同丢失,特此声明。
●购房人朝乐门将内蒙古何西置业开发有限公司于2015年8月31日开具的购房收据丢失,收据号0626835,金额1878元,房号:1-2-501,声明作废。
●本人裴政(身份证号:152633197609210013),不慎将蒙A6E507小轿车(车辆识别号:LFPX1APA145A58937、发动机号:E4020914)机动车登记证书遗失,特此声明。
●张妙清遗失内蒙古屹泰房地产开发有限责任公司开发的馨康花园北区28号楼4单元2楼西户房屋认购协议书,协议号:140,声明作废。
●卫海琳遗失医学出生证明,编号K150129074,声明作废。
●本人张宝振在金鹿泊乐城购买一套c1-1-101号别墅,购房合同与购房收据不慎丢失。特此声明。
●内蒙古绿浩环保有限公司与内蒙古众森房地产开发有限公司签订的网签商品房买卖合同原件丢失一份,合同编号为YS(2016)00035449房屋代码:1398820,1398821,1398822,1398823,1398824,1398825,1398826,1399773,1399774,1399775,1399776,1399829,1399830,1399831,声明作废。
●李岩遗失内蒙古自治区房地产开发销售收据第二联收据联2张,收据号码00748 48、金额921.46元(玖佰贰拾壹元肆角陆分);收据号码0082163、金额248496.14元(贰拾肆万捌仟肆佰玖拾陆元壹角肆分)。收款单位:内蒙古金隅置地投资有限公司。付款人:李岩。现声明作废。

声明·公告
广告刊登热线 0471-6965110 15024926726
地址:呼和浩特市中山东路诚信数码13楼1309室
微信办理

★内蒙古中国旅行社有限责任公司 CTS 全国免费咨询电话:0471-6287654 经营许可证号:L-NMG-CJ00001
鄂尔多斯直飞贝加尔湖6日游 5080元/人起
呼和浩特直飞台湾环岛8日游 3780元/人起
呼市直飞普吉岛包机8日游 4580元/人起
日本本州温泉美食6日游 6380元/人起
0471-6967924 6297729
地址:呼和浩特市新城区艺术厅南街95号 质量监督电话:0471-4608315

春秋旅游 许可证编号:L-NMG-CJ00070
8月泰国
泰精彩—曼谷、芭提雅、金沙岛双飞8日(全程无自费)
发班日期:8月7/11/14/18号 3880元/人
华贵升级版—曼谷、芭提雅、金沙岛、沙美岛双岛8日(全程无自费)
发班日期:8月4/7/11/14/18号 4580元/人
网址:WWW.CH.COM
电话:0471-4688615 4688696
门市地址:呼市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店

春秋旅游 许可证编号:L-NMG-CJ00070
8月日本篇
北京\大阪\京都\东京\富士山\横滨全景双温泉四飞7日游(国航,全程无自费)
发班日期:2018年8月21/23号 6999元/人(呼市起止)
济南\大阪\京都\东京\富士山\横滨全景双温泉四飞8日游(山东航空,全程无自费)
发班日期:2018年8月22号 6999元/人(呼市起止)
天津\大阪\京都\东京\富士山\箱根半自助四飞7日游(天津航空,东京一天自由活动)
发班日期:2018年8月23号 6999元/人起(呼市起止)
网址:WWW.CH.COM
电话:0471-4688615 4688696
门市地址:呼市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店

新城区武装部办公室、休息室维修改造
公开招标公告
中国人民解放军呼和浩特市新城区人民武装部拟采用公开招标的方式择优选定“新城区武装部办公室、休息室维修改造”项目的承包单位,欢迎符合资格条件的投标人前来报名参加。资格要求详见内蒙古军区招标网(http://www.nmgjqzbw.com)发布的招标公告。
注:投标人应同时向张婧和吴超报名方为有效。
联系人:张婧 吴超 电话:18247130861 0471-6580703
中国人民解放军呼和浩特市新城区人民武装部
2018年07月27日