

健康关注

海滨游玩谨防被蛰

张献怀



夏季气候炎热，海滨度假成为众多游人的最佳选择。然而近期不断传出在海滨浅海区游玩时被海蜇蜇伤的情况。日前，一8岁男孩在南戴河被海蜇蜇伤，引起急性肺水肿而死亡。据解放军总医院第一附属医院急救部赵晓东介绍，目前该院已先后收治20多例被海蜇蜇伤的患者，年龄最大的54岁，最小的20岁，他提醒，在海滨游玩时要谨防被海蜇“咬伤”。

海蜇毒素的毒性强

赵晓东说，海蜇属于水母一种，属于腔肠动物，通体透明或半透明，伞盖下有无数触须，其上有密集的刺丝囊。新鲜海蜇的刺丝囊内含有毒液，海蜇靠触须上的刺丝囊保护自己，触须碰到人，就会缠绕上去，同时囊中弹出刺丝，刺进人体内并释放毒素。

有研究表明，

海蜇毒素的毒性是海蛇毒素的250倍、河豚毒素的450倍，其效应包括神经毒性、肝脏毒性及心脏毒性等。海蜇毒素为四氨基物、5-羟色胺及多肽类物质，有较强的组织胺反应。其扩张血管及增强毛细血管通透性作用较5-羟色胺分别大10至15倍，还可使平滑肌收缩，或发生过敏反应，导致急性喉头水肿、严重的肺水肿及过敏性休克。海黄蜂水母，刺丝可分泌类眼镜蛇毒，对人类危害最大，蜇伤后5分钟即可致人死亡。

赵晓东强调，被海蜇蜇伤后，患者会因个体差异，海蜇毒素不同而表现出轻重程度不同的症状。一般可在数分钟出现触电样刺痛感，数小时后伤区逐渐出现线状排列的有红斑的血疹，痒而灼痛。敏感性的患者局部可能出现红斑水肿、风团、水泡、淤斑甚至表皮坏死。患者全身表现可有烦躁不安、发冷、腹痛、腹泻、精神不振及胸闷气短。重者多咳嗽发作，吐白色或粉红色泡现象，并伴有皮肤青紫及血压下降等过敏性休克现象。尤其是过敏性体质的患者可出现急性喉头水肿，若抢救不及时可在短时间内死亡。

被蛰伤后早期现场处理

海蜇在风平浪静的时候一般会浮到水面上，加上浅水区的水温非常适

合海蜇的生长，所以在浅海区游泳或戏水时不小心会触到海蜇而被蜇伤。由于今年气温较高，雨水较多，所以海滨的海蜇也特别活跃。赵晓东提醒大家不要在海蜇较多的海域游泳，尤其不要摸黑在海里游泳、玩水，在水中或在沙滩上发现海蜇，不要用手和肢体接触、捞取或戏耍，因为海蜇不论死活甚至裂成碎片冲上沙滩，其触须都可能蜇人。

赵晓东说，被海蜇蜇伤后早期现场处理十分重要。一旦被海蜇蜇伤，千万不要用淡水或酒精清洗擦拭，以免刺激丝囊进一步释放毒素而加重伤情。应迅速用干毛巾、衣服等顺一个方向擦拭粘附在皮肤上的毒液及触须，注意不要来回擦；在局部涂擦碱性溶液，以中和海蜇毒素，最好用1%氨水冷敷患处，或用10%碳酸氢钠液或明矾水等冷敷（过敏性体质的人去海滨游玩前可在药店购买10%碳酸氢钠和抗过敏药物备用）。有条件的口服抗组胺药物或静脉缓慢注射10%葡萄糖酸钙溶液。若有全身症状或出现呼吸困难及咳血性泡沫痰，说明病情危急，应让伤员取半卧位或端坐位，两足下垂，清除口、鼻分泌物，保持呼吸道通畅，有条件的给予吸氧并尽快送医院抢救。

健康新概念

心脏康复

防心血管疾病再发

喻京英 文/图

“心脏康复不仅可有效改善心脏功能、延缓动脉硬化的进展，而且对血糖、胆固醇等指标的控制也有明显作用。更重要的是，预防心血管疾病的发作、降低再次心肌梗死率达47%，降低心血管疾病的死亡率高达36%。”在近日北京和睦家康复医院举行的“知名康复专家进社区”的活动中，首席医疗官励建安教授表示。

励建安说，目前我国对心脏病的管理主要集中在发病后的抢救、药物治疗和介入手术，而对发病前的预防以及发病后的康复很少给予关注。很多人对心脏康复存在着误区：只听说得了心脏病或做过支架以后最好静卧，不宜再运动。对此，励教授强调，心脏病或介入治疗后，患者不应一直保持平躺姿势，因为长期卧床缺乏活动会引起全身体能衰减或体能失健，造成体位性低血压及心功能减退，引起肌肉萎缩和骨质疏松，还可以出现食欲减退、消化不良等众多问题。

励建安介绍，心脏康复是指有心脏病的患者，接受包括药物、手术治疗在内的综合治疗，尽量恢复疾病后的工作、生活能力，回归正常家庭和社会生活。实践证明，心脏康复可以有效预防心血管疾病的再次发作。根据国外先进的心脏康复理念，心脏病或介入手术后，患者如未出现明显症状，未出现大面积梗死和出血现象即可以从门诊回家，在专业心脏康复医生的指导下和监控下，通过有针对性的运动治疗和健康生活方案，让患者可以从轻微的如穿衣进食、散步等活动，逐步恢复到正常生活，甚至再次参与体育运动。

励建安提醒，如您具有心血管危险因素，如吸烟、肥胖或患有高血压、高血脂、冠心病、心肌梗死，接受过搭桥术及心脏移植术，都需要考虑到专业医院进行心脏方面的系统检查和康复治疗。



励建安为居民讲座

保健园

空调水中的嗜肺军团菌

张琦 黄梦晓

“滴答滴答……”在城市的人行道边和居民楼下，滴落的空调水聚起圈圈水印。行人步履匆匆，无暇顾及滴落在身上、飘洒在脸上的空调水，而有些居民本着“环保节水”的意识，将空调水收集起来使用。殊不知，这小小空调水也会危害人体健康。

据北京朝阳医院感染和临床微生物科副主任医师谷丽介绍：“受污染的空调水中含有嗜肺军团菌，吸入浓度过高的嗜肺军团菌可能导致嗜肺军团菌病。”



嗜肺军团菌是一种滋生在空调冷却系统、管理不良的人工用水系统中的病菌，嗜肺军团菌病是由该病菌引起的传染病。该病菌对健康的人和免疫力较强的一般患者威胁不大，主要会引起老年患者、重症患者、免疫力低下病人的继发感染。少量吞食空调水不会对健康造成危害，但饮用过多含有嗜肺军团菌的空调水，会对消化系统产生影响，出现腹泻的症状。因此，从健康的的角度不推荐饮用回收空调水。

对于防范空调水的危害，谷丽说，清洗空调是最基本的防护措施。一般的家庭在空调使用前只会清洗滤网，但实际上，散热片才是空调污染的罪魁祸首。由于散热片长期处于潮湿、高温环境中，容易滋生细菌，因而散热片在业界也素有“孵化基地”的称号。

谷丽建议，长期身处于使用中央空调通风系统的宾馆、酒店、商场及写字楼内的上班族应当格外重视自身健康的防护，加强通风。而容易受到嗜肺军团菌感染的人群，也要尽量少去人群密集、空气不畅的公共场所，尤其是全封闭式空调的环境。

健康互联网

母乳库为早产儿送福音

周昱含 刘庆



来自世界卫生组织发布的研究报告显示，世界范围内，仅有38%的6个月以下婴儿得到纯母乳喂养，在中国，这一比例更低至28%。近日，首家纯公益性质的母乳库在华东地区建立，旨在为婴儿提供更安全、更有益的食物。

据南京市妇幼保健院儿科主任韩树萍介绍，母乳中含有易于婴儿消化吸收的脂肪、蛋白质、乳糖、维生素和矿物质等营养成分。奶粉里的营

养成分，母亲的奶水里都有。而奶粉里的激素等，奶水则不会有。可见，母乳对新生儿来讲，是最安全的健康营养品。母乳对于患病或早产婴儿来说，能促进消化系统的成熟，增强免疫力，减少相关疾病的发生，缩短住院时间。在早产新生儿救治过程中，特别是对于一些低体重患儿来说，母乳的意义已经超越了食物，具备了“治疗”的功效。

本无穷尽，故须臾不可忘戒惧。”

“逞”乃实现愿望，达到目的之意。上联是说，白鹭洲书院是仁者智者乐山乐水之地，只要善于体悟，天天都可实现其德性修养，以达到至善至美的澄明之境。

如何达到上述境界，即是下联要回答的问题。下联则指明了修养的途径。“礼门义路”，语出《孟子·万章下》：“夫义，路也；礼，门也。惟君子能由是路，出入是门也。”意思是说，义好比是大路，礼好比是大门。只有君子才会从这条大路，出入这个大门。“天心”即理学家所谓的天道。在唯物主义者看来，天道就是自然规律及其发展变化的客观规律。

下联是说，通过学习和体悟，人人都可经过礼门义路，找到自然界发展变化的规律和人自身修身养性的正确途径。

熊经浴辑注

健康箴言

智水仁山 日日当前逞道体 礼门义路 人人于此见天心

此联为清诗人、曾任江西、江蘇巡抚、吏部尚书的宋莘题白鹭洲书院联。白鹭洲书院在江西省吉安城东白鹭洲上，南宋淳祐元年(1241)太守江万里创建，理宗皇帝赐御书“白鹭洲书院”匾额。与白鹿洞、鹅湖、友教等同为江西四大书院之一。

在安徽省巢湖市夏阁镇，有一位爱劳动、爱走路、爱逛街的百岁老人，她的名字叫李珍。

李珍，1912年出生于巢湖市板桥乡高田埠村，20岁嫁到夏阁镇与农民刘树友结婚，夫妻俩一直过着日出而作，日落而息的农家生活。他们共生育4个儿子，因其老伴早逝，一家的重担就落在李珍一人肩上，她含辛茹苦把4个儿子拉扯长大。

李珍老人年轻时身强力壮，各种农活样样在行，她担任过多年生产队的妇女队长，她关心集体，干活带头，为人大公无私，心直口快，从而在村民中威信很高。由于在村里辈分高，年长后，全村都尊称其为“三奶奶”。村里平时发生一些矛盾事，婆媳不和事，邻里关系事，只要“三奶奶”一到场，问题就会妥善解决。

老人思维清晰，记忆力好，问到她的儿孙情况时，她如数家珍似地算着说。现在全家五世同堂，共有58人，玄孙已经3岁了。全家都把老人当做“宝贝”，视为“荣耀”。

老人一生爱劳动，90高龄时还下地干活，现

寿星秘诀

101岁老人李珍

爱劳动 爱走路 爱逛街

王德培 童仁发 文/图

在过了百岁仍然闲不住。她每天都要帮助干家务，扫地、洗碗、抹桌子、择菜……日常生活全部自理。老人十分讲究卫生，自己洗头、洗澡，内衣还坚持自己洗，特别是晚上临睡前要热水泡脚。

说起老人的长寿秘诀，家人介绍说，老人主要是性格乐观开朗、生活规律，她喜欢吃蔬菜和豆制品，每周必吃一次瘦肉或鲜鱼。此外，每天中午要喝一二两白酒，她说因为酒能活血。老人每天早睡早起，每天6点钟起床，在院子里走步，中午睡1小时，闲暇时就拄着拐杖在房前屋后、庭院

绿树丛中漫步。她特别爱逛街，在晴好天气时，每个星期都要上夏阁街(镇政府所在地)闹市逛一两次，每次来回都步行，坚持不坐车，她说，这是最好的锻炼。老人还有一个爱好就是爱听爱看庐剧、黄梅戏，每个星期五的安徽电视台戏剧节目，她一定要看，看到精彩处笑逐颜开。

老人精神乐观，生活开心。面对现在幸福生活，她常说，我能健康长寿百岁，享的是共产党的福，社会主义的福，今天过的好日子，我还要多享几年福啊！



图为闲不住的百岁老人在择菜。

提醒>>>
如何杀灭臭虫

大规模杀灭臭虫可以用布粉、涂抹和滞留喷洒的方法进行杀灭。比如用2%的硫磷粉剂，可按每张单人床50至100克的用量均匀将药粉撒在床板等处，或将药粉调成糊状，涂抹在缝隙里；一次处理，药效可坚持2至4天；如果用2.5%凯素灵可湿性粉剂，稀释80至100倍，喷洒后药效可保持2至3个月。

