

# 3个多月不见雨雪,对人们的生活影响可不小 嘴唇干裂、喉咙上火,脱衣冒火花、握手电一下 天干物燥,如何防“火”防“电”?

## 空调、暖气、电暖扇…… 取暖太干“被感冒”

所有能用的取暖工具,入冬后,成了单位、家中取暖的主力军。在享受温暖的同时,干燥一直伴随左右。

“我一天到晚喝水都喝饱了,照样口干舌燥。”市民王女士单位一直开空调,屋里暖烘烘的让人头蒙,别说一天8杯水,“恨不得自己都是水桶。”

白天喝水还好过些,晚上家里有暖气,一夜醒来,嘴唇起皮、开裂,却又不老老喝水,因为起夜是件很痛苦的事。

## 冬季防“火”可食疗 屋里放盆水加湿

徐大夫说,冬季天气干燥,饮食结构中缺乏水果蔬菜,肥厚油腻之品摄取较多,容易引起上火。

保证室内湿度是预防上火的一个重要条件,在室内放置一盆清水,或摆放一台具有净化加湿作用的加湿器,可有效调整室内湿度。

同时,饮食方面也应注意,过量食用葱、姜、蒜、辣椒等辛辣食物以及羊肉、狗肉都会引

“两天连续发烧,我不会该挂了吧。”市民范女士的这个签名,让身边的同事兼病友们深有同感。

感冒发烧,成了这个冬季的高发病。范女士说,自己去问医生,啥引起的发烧,医生说:“天气干的了,多少天没下雨雪了。”

省武警医院急诊科徐建霖大夫说,自从入冬以后,每天来医院输液的人非常多,主要是天气干燥引起的上火、感冒、发烧,以及急性咽喉炎等。

起上火。而新鲜的绿叶蔬菜、橙子、绿茶都有良好的清火作用。胡萝卜对补充人体的维生素A,避免口腔溃疡有很好的疗效。故民间有“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”的说法。

在室内放一盆清水,到底作用有多大?记者试验了一下。前日晚临睡前屋里放半盆水,昨日清晨发现效果挺明显,干裂的嘴唇湿润很多。

## 天干物燥处处有“电” 静电危害不可小视

“啊,你电我!”昨日,市民肖肖和好友王丽在二七广场逛街,两人的手指头刚触到,就被“电”的立即散开。像这样的过电,实在太常见了。

早上拿个塑料梳子梳头,头发没梳好,倒被梳子给“拎”起来了,成群的头发肆意发散。晚上脱毛衣,关灯时总能看到噼里啪啦的电火花。坐公交,拉一下铁栏杆或者手指触到车门,可能就会被电到。

买衣服,样式不重要,颜色也不重要,市民

卢先生买衣服最常用的一句话就是:“带静电不?”

低湿天气出现时,化学纤维质地的内衣、地毯、坐垫和墙纸等受到摩擦都能产生静电。另外,家用电器使用时亦会产生静电效应或外壳带上静电。

这些小静电可别小看,它能引起身体不适,还会引起头痛、失眠和烦躁不安等症状,甚至导致皮疹和心律失常,对神经衰弱者和精神病人危害更大。

这个冬天,雪花在大江南北飘过,唯独错过郑州,近百天不见雨雪,“艳阳高照”开始让人有些心慌。医院里,输液的人群挤满了大厅;单位里,咳嗽、鼻塞的同事一抓一大把;生活中,一不小心就会被电一下。有效防“火”防“电”成为人们的当务之急。 晚报记者 张华 实习生 董艳竹



周小舟制图

## 静电有害如何防“电” 试试这些小窍门

如何消除危害人们健康的静电,下面方法简单易行,不妨一试:

1. 室内空气湿度低于30%时,有利于摩擦产生静电,若将湿度提高到45%,静电就难产生了。因此,低湿天气出现时,不妨在家里洒些水,或在室内放置一两盆清水,可以达到增加室内空气湿度的目的。

2. 显示器工作时,荧屏周围会产生静电微粒,这些微粒会大量吸附空气中的漂尘,这些带电漂尘对人体及皮肤有不良影响。因此,显示器不能摆放在卧室。看完之后要洗脸、洗手。

3. 对老人、小孩、静电敏感者、查不出病因的心脏病人、神经衰弱和精神病患者等建议在冬季穿纯棉内衣、内裤,不要穿化纤类衣物,以减少身体损害。

4. 勤洗澡、勤换衣服,能有效消除人体表面积聚的静电荷。

5. 当头发无法梳理服帖时,将梳子浸在水中,等静电消除之后,便可随意梳理了。

6. 光脚有利于体表积聚的静电释放。因此,休闲时,不要放过光脚的一切机会。

7. 为避免静电击打,可用小金属物件(如钥匙)、棉抹布等先碰触大门、门把、水龙头、椅背、床栏等消除静电,再用手触及。

8. 准备下车的时候,用右手握住挡,手指碰着下面铁的部位,然后开车门,把左手放在车门有铁的位置,但是左手别松……然后把右手放掉,下车,这时候你再用右手抓着门就不会被电到了。

## 著名“红墙保健医”/中国中医科学院专家——王连清亲述“绿色降压”经历

# 高血压: 能不再终身服药?

核心提示

现年78岁的王连清教授,已经有30多年的高血压病史,但她却比正常人还健康。王老亲述已经停药一年多了,血压、血象、心电图、血生化、血糖……一切保持正常。而天津一位患者,吃了20年的降压药,出现了心衰,肾衰……高压200,肾衰4个+号,出现高烧,欲哭无泪。那么,作为国内著名专家,王老是如何治疗高血压,并实现停药康复的呢?!



我国著名“红墙保健医”  
中国养生保健泰斗  
中国中医科学院专家  
香港保健协会医学顾问  
原李嘉诚私人医生  
北京京城岐黄国医馆首席国医

据卫生部最新统计显示:我国现有高血压患者2亿人,每年新增300万人以上。由于治疗不当,90%的高血压病人最终都会恶化为脑溢血、冠心病、偏瘫、尿毒症等并发症。全球每年死亡的高血压病人高达1800万,以46%的比率居各类疾病之首(癌症的死亡率为16%)。高血压患者平均寿命只有54.7岁,比正常人少活20年。

1974年,当王老在一次体检中意外发现自己患上高血压后,由于深知西药的毒副作用巨大,王老选择了传统中药降压;但效果一直不太理想。

后来,由于工作压力增大,血压大幅反弹,王老出现严重的头痛、头晕、小腿水肿,不得不加服降压西药治疗。但考虑到西药具有很大毒副作用,长期服用不但容易导致肝肾功能损坏,还会引起许多意想不到的疾病。王老就开始寻找更为安全的治疗方法。

2008年6月,一次偶然的机会,王老在一

次高血压峰会上,接触到一种新型绿色降压药物,不伤肝肾,并得到与会专家一致推崇。于是,王老便开始采用绿色降压。

意想不到的是:服用一段时间后,竟不停服了所有降压西药,随后所服绿色降压药物也开始逐渐减量,血压依然保持平稳,效果之好令王老也深感意外。

现在,王老称不服用任何降压药已经一年多了,身体各项指标一切正常!王老用自己的亲身经历,向我们讲述了高血压患者只要正确治疗,完全有机会康复!

## 绿色降压: 祛除病因, 四步可实现停药

日前,由我国著名制药工业百强企业辅仁药业集团巨资打造的纯中药“绿色降压”第一品牌,辅仁复方杜仲胶囊,精选杜仲、益母草、夏枯草、黄芩、钩藤等60多味名贵中草药,科学组方,利用现代中药提纯技术,精制而成。补肾、平肝、清热,祛除病因,且突破了以往中药降压见效慢的弱点,临床证实:服用辅仁复方杜仲胶囊,最快3-5天见效,一般患者15-30天可全面替代降压西药,帮助高血压患者,实现逐步减药、停药,直至完全康复的目的。

**第一步: 修复期。**修复人体自身血压调节机制和肝肾功能,头晕头痛、心慌烦躁、失眠、四肢无力、腰酸酸软等症消失,全

面替代降压西药。

**第二步: 稳压期。**人体气机充沛,骨质粘稠得到明显改善,硬化的血管逐渐变软,血流舒畅,血压趋于平稳,头脑清醒,心脏舒适。

**第三步: 减药期。**全面调理五脏六腑,祛除病因,患者精力充沛,有效避免脑溢血、冠心病等多种并发症的发生,在医生指导下,可以逐步减少服用量。

**第四步: 停药期。**人体自身血压调节机制和身体各项指标完全恢复正常,最终实现停药。提示:打进电话可获得《王连清谈绿色降压》专访光盘一份。(数量有限,赠完为止)

热点

## 为什么高血压 几乎陪伴终生难治愈

这主要是,与我们的行为习惯有很大关系。好多病人只注重服药,不注重消除导致高血压病发生的原因。譬如,有的人饮食过咸,经常饮酒,竞争压力造成人们长期精神紧张。有的人这些情况很难改变。常言道江山难改本性难移,有些性格会导致人容易愤怒或抑郁。长期以来患者习以为常,不感到是疾病,认识不到需要改变。因此要想治愈高血压病必须下决心,从自我调节开始,针对以上所列举的高血压病的原因,针对自身进行查对,消除高血压病的病因,加上合理的用药就一定能使高血压病痊愈。

专家

## 高血压并非都不能治愈

从中医的角度来看,高血压主要是由于患者肾虚、肝旺、肝阳上抗,导致血压升高的一种表象。而西药单纯降压,只是治标不治本。目前90%以上的高血压患者,由于长期服药,久病成虚,五脏六腑失调,造成肝火旺盛,肝阳上抗。这也是为什么许多高血压患者容易产生体虚乏力,性能力下降,容易发脾气、火气大的重要原因。临床研究表明:事实上高血压病患者有20%以下的痊愈率,人在70岁以后高血压病有自愈的倾向,通过行为干预可提高高血压病的治愈率。

患者

## 绿色降压 效果非常好

**洛阳患者:** 李大妈,我服用辅仁复方杜仲胶囊5天,血压就降了,西药就开始减量。服用一个月左右,西药全停了,现在感觉非常好,原来服用西药,心慌、乏力、气短……现在精力充沛,感觉非常好,睡觉也香了!

**开封患者:** 张大爷,我吃了效果非常好。我得过脑中风,还有心脏病,一直吃很多药,血压控制的一直不太理想,血压不稳,经常被波动,经常感觉胸闷难受。吃辅仁复方杜仲胶囊18天,降压西药就全停了,心脏也感觉舒服了。现在我吃了三个多月,血压一直很平稳,已经开始逐步减量了!

绿色降压咨询专线: 0371-53756828 53756829