

# 温度不算高为啥体感那么热? 都是湿度高惹的祸

□晚报记者 马燕 实习生 简洋

本报讯“最近老天折腾!洒洒水,蒸一下,蒸完再洒点水,再蒸一下……”最近几日,短时强降水等强对流天气和高温桑拿天轮番上阵,很多市民都被折腾得不淡定了。据市气象台地面观测站测得,昨日郑州最

高强度出现在下午3时20分,温度仅为33.4℃,也不算高,咋还让人感觉汗如雨下?“都是因为湿度高。”气象专家表示,昨日相对湿度高达70%,在空气湿度偏高的情况下,会出现一种气温扩大化的效应,“就像是在桑拿房中洒水后的感觉”。今明两天,这样的湿热天气会穿插着短时

强降水等强对流天气席卷全省。据省气象台昨天下午5点发布的天气预报,今天,西部、西北部多云间阴天,其他地区多云间晴天。全省偏南风2~3级。最高温度:全省33℃~35℃。明天白天,西部、北部多云间阴天,部分地区有阵雨、雷阵雨,雨量分布不均,局地有短时强降水等强对流天气;其他地

区多云间晴天。郑州市民要注意,最近出行最好带双凉鞋,雷雨天气总是来得猝不及防,随身带伞,防晒防雨做好两手准备。郑州市昨天夜里到今天,晴天到多云。偏南风2~3级,最低温度:24℃~25℃,最高温度:34℃~35℃。

## 桑拿天诱发多种疾病 如何健康度夏

### 热浪滚滚,防暑降温要防“空调病”

**事例:**最近,市民高小姐一直状态很差,鼻塞、嗓子又干又疼,每天早上醒来都觉得头晕目眩,总是觉得要感冒的样子,脸上还冒出了几颗痘痘。“早上醒来不是该神清气爽么,为啥觉得越睡越头疼?”医生说,高小姐的症状是“空调病”的典型体现,白天在办公室吹着空调,晚上又整晚开着空调睡觉,患上“空调病”不奇怪。

### 专家建议:空调要“健康吹”

郑州市三院急诊科主任马婉颐说,长时间在空调环境下工作学习的人,会出现鼻塞、头昏、打喷嚏、耳鸣、乏力、记忆力减退等症状,以及一些皮肤过敏症状,如皮肤发紧发干、易过敏、皮肤变差等。这类现象被称之为“空调综合征”或“空调病”,它们同时是感冒、鼻炎、腹泻等一些疾病的前兆。一般来说,易患空调病的主要是

老人、儿童和妇女。

那么,空调要怎么吹才健康?

马婉颐介绍,一定要避免直接吹到身上,老年病、内科疾病,慢性阻塞性肺病等患者不适合吹空调。

此外,睡觉时要把肚子盖好,以皮肤不冷为宜。户外高强度工作或体育运动后,进入室内时温度不能过低或直接对着空调吹,否则易诱发心脑血管疾病。



一位女士领着只穿肚兜的宝宝踩着河滩纳凉。  
晚报记者 马燕 实习生 简洋 图

进入中伏以来,郑州持续高温多雨天气,一场大雨过后,气温再次飙升到33℃以上。

高温天气导致多种疾病的高发,中暑、空调病、热伤风等成为常见病的“主角”。

如何规避疾病,健康度过三伏天?昨日,记者多方采访,为市民总结出三伏天保健手册。

晚报记者 邢进 实习生 杜世民

### 腹泻高发,夏季要注意饮食卫生

**事例:**昨晚,小刘和朋友在大排档吃烧烤,喝啤酒,推杯换盏,十分开心。可是,回家睡下没多久他就开始感觉腹痛,一晚上跑了三趟厕所。早上醒来,腹泻不但没止住,反倒更加严重。经医生诊断,腹泻可能是在大排档吃了不干净的东西导致的。

### 专家建议:夏天要注意饮食

市疾控中心公共卫生科副主任医师董志伟说,进入夏季,由于湿度加大、温度升高,细菌繁殖速度加快,很容易诱发细菌性食物中毒。要避免细菌性食物中毒,在购买生鲜肉类食品时最好不要去路边小摊买,路边小摊卫生条件较差,大多没有冷藏设备,卫生质量

无法保证。热菜一定要煮熟蒸透,饭菜在被煮熟蒸透后才能杀灭病菌及去除原有的农药、添加剂等有害物质。此外,切忌过度食用冷饮或者热食后立即冷食,极有可能因冷热不均而刺激肠胃,进而引发拉肚子、胃痛等症状。

# 谷比利 润滑关节 远离腰腿痛

## 润滑关节除顽症 谷比利三大优势

**一、见效快、作用久:**服用谷比利胶囊,一周左右就开始缓解关节疼痛。不用抗炎药,不伤胃肠,完全可以作为家庭小药箱常备品。谷比利含有高浓度氨糖、软骨素等“关节润滑因子”迅速补充生物滑液,润滑关节软骨,使骨表面光洁如初,关节从此运动自如不再酸痛。

**二、效力超越传统方法:**谷比利的独特复方是JACK CHEN博士多年研究生物有机化学的积累成果,能迅速透过关节外部的致密纤维组织,直达患处。氨糖、软骨素进入关节,直接修复软骨,润滑关节。从而做到免疫、修复、润滑三效合一。关节更快康复。

**三、立体方法、对因施治:**谷比利通过直接补充氨糖、软骨素,能够针对病因、逆转病灶症结,真正做到对因施治。葛根生物素,双向调节免疫功能,高效清除关节周围炎性物质,驱除关节筋骨中的风湿寒毒。

谷比利胶囊,引领骨关节康复治疗的新曙光,它让那些躺在床上的人有了站起来希望。

郑州经销地址:紫荆山二楼医药部、百货楼一楼医药部、北环家乐福中联药房、亚细亚北门负一楼3区、中原商厦城南门一楼医药部、农业路世纪联华宝芝堂药房、嵩山路润万家医药部、泰隆大药房(群艺宫东门)、嘉茂广场负一楼保健柜(郑汴路中州大道)、建设路大商二楼宝芝堂、汽车北站丹尼斯一楼医药部、东风路世纪联华医药部、商城路世纪联华医药部、经三路华润万家三楼医药部、康友药房(经一路纬四路口)、黄河路怀仁堂药房、同德堂(五院对面)、丹尼斯二楼医药部(丰产路经五路)、仟禧堂药房(文化路国基路)、万隆药房(大学路陇海路)、经三路世纪联华一楼医药部、复生堂大药房各店 巩义:绿岛时尚(市医院对面金好来)、星月广场负一楼医药部 新乡:仿古街康乐保健堂、清水大药房 上街:宏丽来超市保健柜(汽车站对面) 荥阳:宏丽来生活广场保健柜(701路口) 中牟:圣光官渡78药店(县医院北) 登封:美真宜超市一楼保健柜(少林路东桥头) 新密:上海商场一楼医药专柜 顺康连锁、仟禧堂药房连锁等各大药房、连锁有售

## 看一看, 你的关节疼痛属于哪一类

经过多年跟踪调研、统计,中老年朋友最重要的六大类关节疼痛警报包括:

- 1. 关节晨僵:**早晨起来关节僵硬甚至疼痛:50岁以后,早晨常会出现关节僵硬的现象,晨僵时间会逐渐变长,并伴有各种关节痛。
- 2. 关节起步痛:**50岁以上的中老年人,在固定坐姿半小时以上,起身时关节突然一阵发麻或感到一阵刺痛,脚步踉跄、差点摔倒。
- 3. 关节爬楼梯痛:**许多老病号,走楼梯时关节痛得特别厉害,而且下楼时比上楼还厉害。
- 4. 关节负重痛:**行走时关节的受力相当于站立时的5倍以上。没有了润滑,稍微长点路,关节就痛到要垮了一样,久站时痛到腿骨要断的感觉。
- 5. 关节变天湿痛:**春天气候多变,有许多关节老病号腿脚先开始痛苦的“预报”。
- 6. 关节夜疼:**晚上躺在床上、有时会突然感到关节疼,最后变成经常无规律关节夜痛,甚至能发展成经常噩梦,最后居然有人因此整夜失眠。

## 德国博士20年倾力贡献

为什么好多患者经过许多治疗方法还是治不了关节毛病呢?原因只有一个,那就是关节“生锈”了!而你的治理方式不对症。生物学研究表明:35岁以后,人体开始出现功能衰退,50岁以后蔓延到关节软骨。原本润滑的软骨表面,出现磨损凹痕,很快、磨损面扩大到整个软骨,失去软骨润滑的关节,常常会发出疼痛作为早期“预警”。提醒你:赶紧找到有效方法,清理生锈的关节,迅速恢复其正常功能!

谷比利胶囊,由德国奥斯纳布吕克(Osnabrueck)大学生物有机化学博士,首位Felx Schoeller化学奖华人获得者, JACK CHEN博士领衔,并集合了病理学、药理学和运动医学等方面的专家所组成的

科研团队,结合国际骨关节康复领域的最新研究成果,投入巨资倾力研制,2009年获得管理部门批准。引来国内外同行一片赞誉、羡慕之声。

谷比利中有氨糖:它是关节的天然润滑剂,帮助关节更加润滑;谷比利中还有软骨素,它能促进软骨再生,加速关节康复。

谷比利还独有葛根生物素中萃取的双向调节因子,它能穿透关节外致密纤维层,打开特殊营养通道,引导氨糖、软骨素进入关节。帮助你更快润滑关键,消除生锈关节的疼痛。

谷比利独特的三效复方,针对关节疼痛的根源:修复关节软骨,润滑关节;倍增关节免疫力,加速病态关节的康复。

## 关节不适别硬撑

50多岁的王叔平常连膝关节稍微弯曲一下就疼痛难忍,王叔却舍不得花那个钱,认为关节痛是每个老年都会得的病,挺挺就过去了。渐渐的,不仅日常活动不便,最后连生活都难以自理...

经过系统诊断、专家告诉王叔:他的身体从35岁以后,骨关节就开始老化,自从发现关节疼痛,其实关节软骨已经出现较严重的磨损。当时就应该给予足够的重视,调整积极的生活方式,保护骨关节免受更严重的疾病伤害。

专家对王叔的情况一致认为:现在较有效的保守治疗方法是对因施治,改变生活习惯、每天增加两次半小时的户外运动。

与此同时,王叔开始服用谷比利胶囊,一天两次,每次三粒。坚持两个月以后,王叔的情况出现根本性的好转。



### 谷比利6大好处

- 晨起不僵硬
- 起步无刺痛
- 下楼不用扶
- 长路不酸痛
- 风湿不怕痛
- 安睡无夜疼

适应人群:关节炎、颈椎病、肩周炎、椎间盘突出、骨质增生症、腰腿疼痛肿胀、风湿性关节炎、滑囊炎、滑膜炎等引起的关节屈伸不利者,以及由此引起的关节疼痛。



### 谷比利康复3步曲

- 第一步:七天左右,软骨润滑,关节疼痛感明显减轻
- 第二步:一个月左右,僵硬的手脚能动了,疼痛的肩膀能抬了,蹲坐弯腰都可以,关节也能自由转动
- 第三步:三个月左右,关节软骨逐渐修复,僵、麻、肿、酸、痛基本消失,手脚轻灵,行走坐卧都跟正常人一样

咨询电话: 400-702-0702

京食健广审(文)第2010120241号