

郑荐



今日霜降气温走低 未来三天依然霾深深、雾蒙蒙



昨天,人民公园的菊花展已布置到位,本次花展从明天开始到11月9日,免费向市民开放,有时间就去赏菊吧!

秋季最后一个节气——霜降来临,今天起,气温将进一步走低。受静稳天气形势影响,未来三天,我省空气状况依然不容乐观。

近日温度明显降低,街道上的落叶也渐渐多了起来。

今天,二十四节气中的霜降到来。“气肃而霜降,阴始凝也”,霜降过后,黄河流域天气逐渐变冷,茫茫大地将出现白霜,树叶枯黄凋落。霜降是秋季最后一个节气,距立冬只有半个月了。

少了冷空气的威慑,北方地区又将在雾霾天气中沦陷。据气象专家介绍,受静稳天气形势影响,不利于空气污染物的稀释、扩散,预计23日~25日,京津冀地区、东北平原中南部、黄

淮北部等地有中到重度霾,夜间到上午局地有大雾。

昨日夜里到今天,全省多云到晴天,偏南风2到3级。最低温度:西部山区9℃~11℃;其他地区12℃~14℃。最高温度:全省24℃~26℃。24日,西部多云;其他地区晴天间多云。25日,全省晴天到多云。未来三天,全省大部分地区有轻雾、霾;凌晨到上午,中东部、南部部分地区有雾。

郑州市昨天夜里到今天,晴天间多云,凌晨到上午有雾、霾;偏南风2到3级。最低温度:13℃~14℃;最高温度:25℃~26℃。

郑州晚报记者 王军方/文
马健/图

拿到雾霾体检卡的微友 抓紧去体检

记者已经感受过了,超VIP待遇,专业!



自本周医馆君开启送福利模式后,“郑州名医馆”粉丝越来越多,获得免费雾霾体检名额的微友已全部拿到体检卡,近期就可以去体检了。昨天,已有微友来报社领取中医讲堂入场券,医馆君提醒中奖微友,可选择提前领票,错开领票高峰。
郑州晚报记者 邢进 谷长乐

雾霾体检九大项 预防肺部疾病

昨日,记者从郑州人民医院获悉,获得雾霾体检名额的医馆君粉丝已全部拿到体检卡,体检全程有专业医护人员陪同,享受超VIP待遇。

医馆君送出的雾霾体检卡(配PM2.5专业防护口罩)有9项体检内容,价值602元。其中肺功能和免疫力检测是所有体检项目中单价最高的,分别为160元和180元。

肺功能检查,大夫会拿一个鼻夹夹住你的鼻子,保证你是用嘴部呼吸,然后根据大夫的口令做呼气和吸气动作就行了。这时要注意:尽最大可能吸气,然后以最大力量、最快速度呼出。肺功能检查能在早期检出肺、呼吸道病变,鉴别呼吸困难的原因,判断气道阻塞的部位。

免疫力检查是抽血的方式,判断体检者免疫力功能指标。

此外,体检卡内容还包括CY-211、胸部正位片、甲状腺彩超、血常规、内外科大夫检查、耳鼻喉科检查。其中CY-211是以抽血的方式对体检者肺部肿瘤标志物的检查。这九大项检查,对中老年人、呼吸道急慢性病患者、户外作业人员尤其适用。体检后,郑医的专家们还将针对体检报告给出专业建议。

已有中奖微友 上门领取入场券

下周日(11月2日),“郑州名医馆”联合河南中医学院第一附属医院儿科医院,举办呵护孩子健康,家长必须知道的那些事“健康同行·中医讲堂”特大型健康公益讲堂。昨日,成功抢票的刘女士来报社领取入场券,医馆君提醒中奖微友,可提前领票,错开领票高峰。

搜索官方微信“郑州名医馆(zzmygl)”并成功关注,转发本条消息至你的朋友圈并截图,即可免费获得入场券。入场券仅有200张哟,先到先得。宝爸宝妈快来冲刺拿入场券吧。请参与活动的微友们保持微信畅通,我们将提示你取票地址。

活动将于本周日(11月2日)8:30~11:00,在郑州市花园路1号河南省人民会堂内举行。数量有限,先到先得,快来抢票吧!

另外,胡雄教授本周坐诊时间,针对郑州名医馆的粉丝将继续发放门诊号。

请在“郑州名医馆”文字留言姓名、电话和病情,胡雄教授将挑选情况比较紧急、病情比较典型的微友发放门诊号。



扫一扫
关注郑州名医馆

雾霾天呼吸科门诊量猛增20% 呼吸科大夫抗霾手记 天蓝再开窗 回家先洗脸 食物抗霾作用小,增强抵抗力是关键

近期,全国大范围雾霾天气让空气污染再次成为大家关注的热点。“今年的雾霾又来了,呼吸科门诊量会增加15%~20%,久咳不愈的患者最多。”郑州大学附属郑州中心医院呼吸内科一病区主任张华表示,每到雾霾天持续出现时,候诊厅就会排起长队,男女老少咳嗽声不断。面对雾霾,我们该怎么做? 昨天记者采访了郑州中心医院呼吸内科主治医师张华和郑州市中医院肺病部主任何咏,看看她们的抗霾手记。 郑州晚报记者 邢进 谷长乐

雾霾天呼吸科门诊量明显增加

“雾霾对人体的伤害有一个过程。”何咏介绍,雾霾已成为很多呼吸系统疾病复发和加剧的诱因,入秋以来,一遇到雾霾天门诊量就会明显上升,平时一天50个左右病人,这两天增至90多个,大

多是久咳不愈的老人和孩子,肺炎、支气管炎患者也居高不下。

张华告诉记者,自己很怕雾霾天,“病人突增是一方面,我自己也比较敏感,雾霾一严重我的呼吸道也不舒

服。”目前门诊上接到较多的患者,一般是上呼吸道感染和慢性咽炎引起的慢性咳嗽,不明原因的肺部结节患者也不少。“雾霾是罪魁祸首之一,但患者平时的作息习惯也很重要。”

雾霾天尽量少外出,少开窗

如何预防? 两位医生告诉记者,目前没有有效手段,只能想办法减轻雾霾对身体的危害,“减少外出,天气不好一定不要开窗。”张华介绍,雾霾天最好戴口罩,“我一般都

戴普通的医用口罩,路上尽量多用鼻子呼吸,少张嘴。”外出回家,除了清洗口鼻,还要清洗皮肤裸露部位。

“至于吃什么能缓解雾霾我认为无效,心理作用大

于实际作用,市民要保持良好作息和合理饮食,平时注意增强抵抗力。”张华说,门诊上接到不少患肺炎的年轻人,他们大多喜欢熬夜,饮食不规律造成的免疫力下降,受到细菌感染。

增强抵抗力、抗病能力很重要

何咏介绍,对于雾霾天最好的办法就是增加自身抵抗力。至于润肺补肺气的药材,药效也因人而异,不建议市民参照网上药方,“中医讲究整体和辨证观念,大量吃一样食物对身体不好,要根据整个人的体质以及适合自己的角度去选择食材”。

“从中医角度来说,进入

冬季是人体阳气进入消耗的时期。”何咏说,现在适合吃山药,还可以用红梨加枸杞泡茶,但要适量,每餐吃两片山药,红梨茶一天一小碗即可。“至于网传的银耳冰糖雪梨汤,我不建议喝,吃点梨可以,但银耳不适合这个季节吃”。

中西两位医生对空气净化器有不同看法。“即使是雾

霾天我也会选择开窗通风半小时,如果屋子不通风会导致氧气不足,也容易滋生一些微生物。所以我会选择空气净化器,而且净化器一般带有加湿功能,适合北方的干燥天气”。

张华说,正规厂商生产的空气净化器效果确实不错,但它所辐射的面积有限,不能覆盖整个房间,所以效果有限。