

我市举办首届无偿献血“最美献血者”大型公益评选活动

目前进入网络投票阶段

本报讯(记者 刘彩霞)为庆祝《中华人民共和国献血法》颁布实施二十周年,表彰奖励在无偿献血和志愿服务工作中的先进典型,市委宣传部、市文明办、市总工会、团市委、市卫计委、市红十字会、市广播电视台、市献血办在全市开展首届无偿献血“最美献血者”大型公益评选活动。

经过前期广泛推荐、自荐、资格审核,已综合推选

出入围“最美献血者”20名、“最美志愿者”6名、“最美造血干细胞捐献者”4名共计30名候选人。本次活动通过资格审核、网络投票和综合评定三个阶段,最终评选出全市“最美献血者”10名,“最美志愿者”3名,“最美造血干细胞捐献者”3名。

目前,已进入网络投票阶段,投票时间为:2018年9月16日00:00~9月20日

24:00。微信投票平台页面已在漯河日报社、市电视台、市电台、市中心血站4家微信公众号上发布。

本次活动将按照献血量高低、志愿服务时间长短、投票结果等因素进行综合评定,微信投票结果将作为综合评定参考依据之一。一个微信号只能投票一次,每次投票不超过16位候选者。对于违反规则的投票者,主办方有权封IP,剔除非正常投票数。

老爸老妈俱乐部活动预告

本周三 邀你一起关爱牙齿健康

本报讯(记者 刘彩霞)为了迎接9月20日的全国爱牙日,进一步普及口腔健康知识,老爸老妈俱乐部联合谢志胜口腔诊所为俱乐部会员进行牙科知识普及,免费清洁牙齿。如果你有任何口腔方面的困扰或者疑问,可现场咨询。欢迎老爸老妈俱乐部会员积极报名,让我们一起拥有健康口腔。

活动时间:9月19日(本周三)上午9:00~10:30

活动地点:谢志胜口腔诊所(双汇大厦斜对面,金山路南段路东)

活动内容:了解老年人常见的牙科知识,日常口腔保健措施,免费清洁牙齿。

报名方式:因场地有限,本活动限额20人。本周二之前拨打电话3170858、15039571679或者加老爸老妈俱乐部工作人员微信号15039571679报名即可。本次活动仅限老爸老妈俱乐部会员参加,非会员可先成为会员后免费参加。扫一扫二维码关注老爸老妈俱乐部公众号即可查看往期活动精彩花絮。



运动前不宜吃七类药

关于服药,很多人只想到应该是饭前服还是饭后服。其实不光吃饭,运动也和药物关系密切。从整体上讲,服药后,药物在体内溶解和吸收的过程,大约需要0.5~1小时。服药后马上运动,血液会大量流向运动部位,肠胃内血流变少,药物吸收缓慢或不彻底,从而导致药效不佳。某些药物服用后立刻运动,还可能加重药物的不良反应,比如以下7类药:

1.服用感冒药后运动,发生心脑血管疾病风险增大。运动不仅不利于感冒康复,还可能诱发一些心脑血管问题,尤其是一些长期服用高血压、高血脂的患者,心脏病风险会提高。名称里带“麻”字的药品含有伪麻黄碱,如美扑伪麻片,会影响人体的排汗和散热功能,气温高时尤其要注意。此外伪麻黄碱有兴奋中枢神经系统的作用,且服用剂量越大,中枢兴奋作用也越强,心悸、心动过速等不良反应也会随之增加,从而增大运动时猝死的风险。

2.服用降压药后运动,会导致脱水、疲劳或晕厥。运动时,人体需要更多的血液供给组织及大脑,否则容易引发昏厥。服用降压药后,短时间内运动有可能抑制正常的血压上升,阻断额外的血液供给,更容易导致昏厥。许多降压药本身还有利尿作用,服用这类降压药后又剧烈运动,很容易造成脱水,体内电解质失衡。洛尔类降压药如普萘洛尔等,会降低心率、血压和心脏排血量,让人在锻炼过程中感觉疲劳、行动迟缓和呼吸不畅,从而给运动造成风险。

3.服用降脂药后剧烈运动,会诱发急性肾衰。这里指的运动都是剧烈运动,降脂药可能会在这种情况下诱发横纹肌溶解,从而导致急性肾衰。服用他汀类降脂药后运动,某些情况下还可能引起肌肉疼痛,有时还伴随肌酸激酶升高,使肌肉携氧量下降。

4.服用某些降糖药或注射胰岛素后剧烈活动,导致低血糖。剧烈运动会使血液循环加

速,使降糖药吸收过快,从而出现低血糖症状。尤其是注射速效胰岛素后剧烈运动,更易如此。

5.服用布洛芬等抗炎药物后运动,伤害胃肠道。这类药物虽能抑制运动带来的疼痛感,却易对胃壁造成伤害,服药后马上运动可能加重胃肠道反应,因而增高其他感染的风险。另外,它在缓解疼痛时可能掩盖症状,增大运动受伤的风险。

6.服环丙沙星后运动,诱发肌腱受损。环丙沙星是抗生素,常用来治疗尿道感染、沙门氏菌或弯曲杆菌等引起的食物中毒。研究表明,环丙沙星会弱化人体的肌腱,服用后从事紧张激烈运动或搬运重物时,易导致肌腱受损。

7.服用镇痛药运动,增加运动风险。硫酸阿托品、山莨菪碱、甲氧氯普胺等,常用于治疗胃肠绞痛。这些药可能会引起口干和困倦,让人在运动时无法集中精力,从而增加损伤风险。

据人民网

中老年人牙齿松动怎么办

多数中老年人的牙齿会出现松动,甚至是脱落的现象,这主要是由于人到了五十岁身体机能开始下降,牙齿也不例外。那么,中老年人牙齿松动该怎么办呢?

多数中老年人牙齿松动脱落是由于牙周病、牙体病、骨质疏松等疾病引起的。

牙周炎主要是由细菌感染引起,牙菌斑、牙结石、咬合创伤、食物嵌塞、糖尿病等都可能引发牙周炎,严重的可能出现牙槽骨的破坏,使牙齿缺乏坚强的支持组织而出现松动,甚至脱落。牙周病所造成的损害,常常不限于个别的牙齿,而是损害多颗牙齿,甚至波及全口牙齿。

其实,牙齿松动不单纯是人老的正常生理现象,是牙周病随着年龄增长而加重,到老年积累到一定程度而导致的牙齿松动脱落。因此,牙齿保健不能等到出现牙齿问题才开始,应像爱护身体其他部位一样,从日常的细节和牙齿疾病初现之时就开始预防。

老年人要少吃坚硬的食



资料图片

物,因为人的牙齿上包有一层珐琅质,若经常吃一些坚硬的食物,会使这层珐琅质因过度磨损而受到破坏,甚至使深层的牙本质暴露在外,使牙髓神经失去保护。因此,老年人应尽量少吃甘蔗、榛子等坚硬的食物,更不能用牙齿去启瓶盖、拔钉子,以防止牙齿受到损害。

还要按摩牙齿防治牙齿脱落:每次刷牙时,用手指按摩牙龈,可以促进牙龈血液循环,有效防止牙龈萎缩和牙齿松动。手指是很软的,完全不会对牙龈造成伤害。方法:漱口后将干净的右手食指置于牙龈粘膜上,由牙根向牙冠作上下和沿牙龈水平作前后方向的揉按,依次按摩上下、左右的内外侧牙龈约数分钟。

晚综



健康饮食

花胶枸杞炖牛蛙补气血

对于皮肤干燥的女性,秋季通过饮食调理来润肤养颜十分重要。不妨炖一盅花胶枸杞田鸡汤,可滋肾阴、补气血、养颜、健脾胃。

取花胶50克、枸杞10克、牛蛙250克、瘦肉100克、姜2片。先烧热锅,放入姜片和花胶,干炒约2分钟,加水浸泡2小时后捞出花胶以去腥,牛蛙宰净后去皮和内脏,瘦肉切成拇指般大小,枸杞浸泡1小时。全部材料加水600毫升放入炖盅里,隔水炖

3小时。调味后喝汤吃汤料。

方中,花胶即鱼鳔的干制品,又称鱼肚,素有“海洋人参”的美誉,其味甘性平,入肝、肾经,能健脾养血、补肾填精,兼具养颜功效,可补充胶原蛋白,脂肪含量却极低。枸杞味甘性平,质润,能滋补肝肾、养血明目,是滋补调养和抗衰老的良药。蛙肉味甘性凉,肉质嫩而鲜美,可滋阴助阳,补虚损、益气血而不上火。瘦肉味甘咸性平,滋阴润燥、补中益气。几味合用,既

可补肝肾、旺气血,又可养颜、滋润祛皱、延缓衰老,尤其是对于气血不足、症见肌肤不泽、萎黄而干、脸上皱纹多、憔悴疲乏者效果更好。

可因各人身体情况不同,随症加减:若见脸色不华,可加两三个红枣,以养血荣肤;若有口干口渴,可加麦冬10克,生津养阴止渴;若皮肤发干起屑,胃口不佳,可加入莲子20克、银耳适量,嫩肤美容、润肺养胃。

据人民网