

空调风对着吹 面瘫 易上门

□记者 吕鹏

夏季到来,居家和办公室里空调的使用率越来越高。不过,由于空调使用不正确,已不少人因此进了医院。

由于天气闷热,大量的汗液被排出体外,全身的汗毛孔处于开放的状态。空调形成的冷风,容易造成面部血液循环不畅引起面神经肿胀,从而导致面瘫。加上年轻人喜欢将空调开到最低温对着吹,因此发生面瘫的概率极大。

成为 双面人 半边脸 垮掉

说到面瘫,在总部中心上班的陈女士就深有体会。去年夏天,她因为使用空调不当,导致长达一个月的面瘫。

陈女士坦言,由于工位的原因,她正对空调出风口,一开始并不在意,还贪凉快,认为这个位置极好。可没想到,不久后的一个早晨,陈女士起床发现左眼不易睁开,并且刷牙时嘴巴一直漏水,后来才发现自己面瘫了。

我那时是半脸面瘫,就像《蝙蝠侠·黑暗骑士》中的双面人,只有一半的脸是正常的,另一半是僵硬的,连最基本的抬眉、闭眼、鼓嘴等动作都无法完成。陈女士这样形容自己的面瘫。

同样的症状,也曾经发生在26岁的快递员小蔡身上。一次下班回家后,由于又累又热,于是小蔡开着空调直接躺在床上休息。不料,次日一早起床,他照镜子一看,吓了一跳,脸完全变了模样。当时,我的右边半边脸完全垮掉,眉毛、眼角和嘴都向下耷拉着,吓出一身汗。小蔡说,喝水时水会直接从嘴角流下来,止都止不住。最后,他被医生确诊为面神经炎,即面瘫。

合理使用空调,可避免面瘫

专家介绍,夏天面瘫的主要原因是,大汗后年轻人贪凉,尽情地使用空调和风扇,导致温度突然变化,对面部神经造成刺激,引发神经管功能性障碍,症状包括一侧面部僵板、麻木流涎、口眼歪斜。所以,使用空调电扇等解暑工具时,应注意以下几点:

一、避免直接吹向身体

使用空调时送风应选择能摆风的。如果直接对着头颈部吹,头皮温度下降,反射引起脑血管收缩,脑血流也随之减少,对心脑血管疾病的老人而言,严重时可能诱发脑中风。

如果风扇对着单侧面部吹,又有引发面瘫的危险性,面瘫虽然病因未明,但目前公认局部受凉是主要诱因之一。因为受凉使营养神经的血管发生痉挛收缩,导致神经缺血缺氧、水肿肿胀、受压变形等。

二、不同的人选择不同的温度

即使室外再炎热,室内的空调温度也不宜设置太低,一般成年人在空调房内最适宜的温度为25-26℃,体弱者27-28℃,室内外温差最好不要超过8℃,否则会加重体温调节中枢负担。如温差过大,很容易造成头晕、口干舌燥、咳嗽流涕等不适,严重时可能引发中风。



芒种将至 教你几招过仲夏

时雨及芒种,四野皆插秧。在端午假期前,即将迎来夏季的第三个节气——芒种。芒种表示仲夏时节正式开始,在《月令七十二候集解》中:五月节,谓有芒之种谷可稼种矣。意指大麦、小麦等有芒作物种子已经成熟,抢收十分急迫。晚谷、黍、稷等夏播作物也正是播种最忙的季节。

到了芒种时节,也代表着我市即将开始进入梅雨季节。将迎来持续的阴雨,雨量增多、气温升高、空气潮湿、闷热等天气,使得各种物品容易发霉,蚊虫开始孳生,极易传染疾病。因此在芒种节气中,要增强体质,避免季节性疾病和传染病的发生。

减少寒气入侵

在气温高的季节里,人们都喜欢开空调,但是在这个时期要注意了。因为气候的原因,体内的代谢会比较快,散发更多的水分,如果你把室内的温度调得非常低,皮肤也会异常地干燥,那么反而是一种恶性循环。

因此,在这个节气里,利用自然风是非常好的方式,如在阴凉处乘凉,拿着扇子时不时地扇一扇,你不会感觉那么热了,特别是对于一些体质比较差的老人,这种养生方式是非常好的,减少寒气入侵的机会,从而避免一些疾病的发生。

勤洗衣服

芒种之后天气炎热,细菌也更加容易滋生。再加上人体新陈代谢加快,流汗多,此时是皮肤病的高发时期。那么,有什么办法可以预防皮肤病呢?最简单的方法是勤换衣服,特别是内衣裤,每天换洗非常必要。同时,每次洗澡后可以在一些肌肤皱褶的地方扑上一些痱子粉,这样既可以将皮肤表面的致病性细菌、真菌等微生物清除,又可以使皮肤保持清洁干爽,增强皮肤的抵抗力。

午睡去疲劳

有谚语:芒种夏至天,走路要人牵,牵的要人拉,拉的要人推。这形象地描述了人们在这个时节的懒散。夏季气温升高,空气中湿度增加,体内汗液无法通畅地散发出来,即热蒸湿动。闷热、潮湿的天气容易使孩子乏力,犯困,给孩子多吃些富含钾的食物,如荞麦、玉米、大豆、香蕉、甘蓝、莴苣、毛豆、苋菜等,可以起到缓解的作用。午休30分钟至1小时,有助于身体解除疲劳。

浸药浴

芒种过后,午时天热,人易出汗,为避免中暑,芒种后要常洗澡,使阳热发泄。洗浴以药浴最能达到健身防病之目的。药浴的方法多种多样,作为保健养生则以浸浴为主。芒种时节以五枝汤(桂枝、槐枝、桃枝、柳枝、麻枝)沐浴最佳,即先将等量药物用纱布包好,加10倍于药物的清水,浸泡20分钟,然后煎煮30分钟,再将药液倒入浴水内,即可浸浴。

300辆爱心 送考车整装待发

康美诺携手万顺叫车
为高考学子开辟绿色通道

记者 吕鹏

再过两天就是高考,为助力考生们安全、快捷、准时抵达考场,康美诺口腔医院携手万顺叫车服务中心共同组织爱心送考车队,按照一对一服务形式,为广大考生开辟一条高考绿色通道。

据了解,此次爱心送考活动共组织了约300辆爱心送考车,每辆送考车都将贴上爱心送考车贴,爱心司机将身着蓝色衬衫,为全市的考生提供免费服务。

十年寒窗苦读,一朝鱼跃龙门。高考,对一个学生来说是改变命运的重要契机。我们组织爱心送考活动,就是想为考生提供一些便利条件,尽可能地帮他们解决后顾之忧,也预祝他们在高考中取得理想的成绩。康美诺口腔医院院长林建芳告诉记者,他们从4月份开始筹划此次活动,而筹划的重点在于要保护考生路上安全,以及保障考生准时刻到达。

据万顺叫车服务中心负责人胡丁洲介绍,每一位参加爱心送考活动的司机都已经签署了《爱心送考承诺书》,并怀着巨大的责任感和奉献爱心的精神,做好护航考生的每个细节,让考生的赶考之路更便捷、更顺畅。参加活动的司机差不多都已经为人父母。高考作为孩子人生最重要的考试之一,我们都不希望出任何差错。考生可以提前通过预约爱心送考的车辆,进行点对点地接送,我们将尽力帮助每一个有需求的考生。

在此之前,胡丁洲已经组织爱心送考车队奔赴市区的主要街道熟悉路况,查看交通流量,为安全、有序、精准地接送高考学子做好充足的准备。不少市民点头称赞道:高考是不少市民家中的大事,有了这爱心送考车,很多参加高考但家里没人接送的考生就不用发愁了。

一辆辆流动的送考车马上将成为街头一道亮丽的风景线,所有参与爱心送考的志愿者都将通过自己的行动,为考生护航,让爱心汇聚。



免费接送服务

在6月7日、8日高考期间,高考考生可以凭准考证招手拦车,免费搭乘爱心送考车到达考场。

考生也可提前拨打预约电话,提供信息与家庭住址,爱心车队将派出送考车驾驶员进行一对一接送服务。另外,家长需要注意的是,预约的时候需要留下姓名和联系方式,考生需留下接送地点以及考场位置。

为有效应对高考送考期间的突发状况,所有爱心送考车队驾驶员都将时刻保持联络畅通,如遇送考期间车辆发生故障,会在第一时间与负责人联系,公司将及时改派应急车辆进行帮助。

送考电话联系陈运转:0579-83989995, 13516980686(504377);胡丁洲:13967913999(624999)。