

减肥不可盲目服用减肥药

身高1米58，体重46斤，纵使已经拥有这样娇小的身材，小暖（化名）依然担心自己太胖，因为她是干网络主播的，镜头上呈现的形象要比实际大一号。她有一个“秘密武器”，那是一款从国外代购来的减肥药，吃上以后怎么胡吃海喝都能掉秤。已经有四五年时间了，她靠着这款神奇的减肥药轻松搞定了自己的身材管理。但是，最近小暖因为这个“秘密武器”令自己的身体拉起了“警报”。原因是，就医时医生在她的小便里验到了违禁药品成分安非他命，怀疑是这个诱发了她的癫痫，而来源很可能就是减肥药。

小暖才25岁，是当地小有名气的网络主播，独立自主的姑娘凭着自己的努力，让全家人都过上了更好的生活。因为直播大多在晚上，前期要选货、准备，后续还得复盘，她每天连睡觉的时间都不够，偶尔还得跟朋友约会相聚，跟爸妈相处的时间很少很少。

就在半个多月前，拖着一身疲惫的小暖难得回家，妈妈忙着在厨房给她做好吃的，爸爸陪着女儿在客厅喝茶聊天。突然，她四肢强直抽搐，牙关紧闭，持续了3分多钟，嘴唇都咬出了血，把爸妈吓得手足无措，而她自己则好像啥事都没发生过似的，除了感觉比之前更疲乏一点。

在爸爸妈妈的一再追问下，小暖方说出隐瞒了2年的秘密。

原来，这种抽搐的症状最近2年小暖发作过好几次，每次情况都差不多，因为之前都是在单位里发作，而且她自己也没当回事，所以爸妈一直被蒙在鼓里。其实在第2次发作之后，她就自己去当地医院做过检查，头颅核磁共振、脑电图等都显示没有明显病灶，接诊医生依据临床症状怀疑是癫痫，建议抗癫痫治疗。可她吃了一段时间的药，嫌麻烦就自己把药给停了。如果不是这次在家发作，被爸妈发现，她还是执着放任不管的态度来对付。

为了进一步明确诊断和寻找病因，父母带着小暖到杭州市第七人民医院神经内科就诊，综合相关检查结果和部分病史，接诊医生章晓英觉得癫痫的诊断没有错，问题是诱发的原因是什么。

章晓英介绍，一般情况下，原发性癫痫多在儿童期起病，她到成年后才发，最大的可能还是继发性癫痫，像颅内异常病灶、病毒或其他特殊类型的感染、酒精药物滥用等都可能诱发。这些都涉及隐私，他们费了好大的劲才让小暖说出来。

一次又一次的谈话在章晓英的办公室里进行，可每

次小暖只说到自己压力大，偶尔会跟朋友去酒吧玩，会喝比较多的酒，平时也有吸点烟，再多的信息她就不愿说下去。直到血液和尿液的特殊检查结果出来，尿液里安非他命指标阳性，这是一种违禁药品成分，小暖才不得不说出自己的“秘密武器”。再进一步比对几次癫痫发作的时间，恰好都是在她断断续续吃减肥药后发生。

章晓英说，这类违禁药品成分通过作用大脑神经系统，让人变得兴奋，对睡眠的需求少，增强机体的代谢，从而达到即使吃得多吃也能减重的效果。而在整个过程中，神经元会异常放电，则有可能诱发癫痫。

没过两天，小暖拿了一包五颜六色的药囊进章晓英办公室，这就是她的“秘密武器”。“以大小和颜色不同，一天吃两次，真的很有用，我身边很多小姐妹都在吃。”尽管已被“毒害”到生病，可想到以后没了“秘密武器”帮忙管理身材，小暖竟还有一丝惋惜。

章晓英仔細看了看，就用普通的塑料袋装的，没有合格的药品包装，没有厂家，没有生产日期，没有成分表，绝对的“三无产品”。章晓英告诉小暖，这样的减肥是对身体健康特别有害，你以后千万别再碰了，也告诉你身边的好朋友们赶快别再吃了。所有这类的减肥都是以健康甚至生命为代价，不可采取。

（玉 凤）

这样拉筋科学又健康！

公园里，时常有不少人借助健身器材或树木的支撑，压腿和拉筋。但有人拉筋了以后，腰酸背痛没怎么缓解，膝盖和肩周却渐渐疼了起来，医生说这是过度运动造成了拉伤。那么，正确的拉筋方法及姿势是怎样的呢？

立位拉筋

这是一种非常简单有效的拉筋方法，也称为弓步压腿。具体动作是先迈出一条腿，脚趾向前，弯曲成弓步用力下压，另一条腿在后自然伸直，以此姿势站立3分钟，然后两腿交替进行，继续保持3分钟。

卧位拉筋

采用卧位拉筋，可以仰卧的姿态平躺，上身位于床上，双腿位于床下，然后将一条腿抬起，另一条腿尽量触及地面，用双手抱住腿向胸前拉伸，左右腿交替进行。此外，还可以踏单车的姿势摆动双腿，放松髋部关节。

十指后扣拉伸

可以将双手背在身后，十指相扣然后吸气，两肩向后伸展然后吐气，接着双手伸直向后延伸，保持这个姿势约3分钟，并维持平稳的呼吸。这个运动可以拉伸腹部和手臂前侧筋，可缓解腰酸背痛等症状。

站姿扭转

将双脚并拢然后吸气，右手搭在左肩上，左手放在右腰后侧，然后吐气，同时身体向左扭转，再向右扭转，可以拉伸肩部 and 身体侧面的筋。

特别提醒：

1.拉筋一定要做好充足的准备，在拉筋前必须先热身使体温增加，就可以减少意外受伤的可能，并起到循序渐进的效果。



耽误病情。

4.在拉筋中出现不适时，要第一时间寻求医生的帮助。对于高血压、心脏病、骨质疏松等疾病患者，拉筋前一定要遵医嘱，不可擅自进行锻炼。

（可 乐）

新冠肺炎疫情防控常识

7. 为预防呼吸道传染病，个人应养成哪些良好的生活习惯？

良好的卫生习惯和生活方式是预防传染病简单、经济、有效的方法。在日常工作生活中，广大群众要养成良好的生活习惯。

做到勤洗手，常通风，不随地吐痰和擤鼻涕。咳嗽或打喷嚏时用纸巾或肘袖遮掩口鼻，鼻涕或痰液用纸巾包好，弃置于有盖垃圾箱内。

不要用手不干净的手触摸口、眼、鼻。保持居室清洁和周围环境整洁。与他人保持1米以上社交距离。随身携带口罩、消毒湿巾或免洗手消毒剂，必要时使用。提倡分餐制，使用公勺公筷。注意饮食卫生，加工、储存食物做到生熟分开，煮熟煮透。不食用野生动物。

（待 续）

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

自古以来酒便是我国餐桌上必不可少的东西，即使大家都知道酒喝多了会伤身，但很多人一喝起来就将其抛在脑后了。近年来，更是出现了一种将酒混着喝的风潮，这种喝法还受到了不少人的追捧。这样做是否会对身体产生危害呢？

据《健康时报》报道，酒混着喝会更伤肝。由于各种酒的酒精含量是不同的，如果一会儿喝啤酒，一会儿喝白酒，一会儿又喝葡萄酒，对于这样短时间内发生的变化，身体是很难适应的。此外，各种酒的组成成分也不尽相同，比如啤酒中含有二氧化碳和大量水分，如果与白酒混着喝，会加速酒精在全身的渗透，从而加剧对肝脏、肠胃和肾脏等器官的刺激和危害。

醉酒后喝点蜂蜜水可解酒

酒喝多了对身体无益，所以尽量不要过量喝酒。但万一喝醉了，该如何尽可能地快速解酒呢？专家提出了以下3点建议：

1.尽可能地吐出来。解酒最直接的方式就是吐出来，然后洗把脸，清理一下口腔，吐完以后整个人会舒服不少。

2.尝试吃一些水果。香蕉可解酒，因为香蕉能增加血糖浓度，降低酒精在血液中的比例，达到解酒目的。

3.喝点蜂蜜水。蜂蜜中含有一种特殊的果糖，可以促进酒精的分解吸收，减轻头痛症状。

4.好好睡一觉。醉酒后常常会头晕，躺下来睡一觉可以让身体得到休息，给身体代谢调节的时间。（赵 鹏）

健康提醒

拒绝「季节病」应避开的事项



你知道吗

春季，自立春始，经雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨6个节气，春天的气候一般由寒到暖进行转变，多风、多雨、多寒、多湿之季，乍暖还寒，昼夜温差大是它的特点。在这种转变下，人体新陈代谢会进入活跃时期，身体机能也会顺应春令舒畅生发之气，就拒绝春天“季节病”，北京中医医院皮肤科主治医师蔡一歌针对这种情况，给大家从饮食、起居等方面的调适支招。

皮肤护理 春季偏重哪些

春季气候多变，虽然中国内陆大部分地区降雨逐渐增多，但空气仍较干燥。皮肤护理方面仍应以保湿为主。肤质为中性偏干或干性皮肤应选择含油脂较高的膏、霜剂产品护肤。中性偏油性或油性皮肤应选择使用水、凝露、啫喱等含油脂少，清爽的产品，虽然这类产品保湿作用时间较短，但可以通过增加每日涂擦次数，弥补保湿时间短的不足。

春天易过敏 该注意什么

春季过敏以花粉过敏最为常见。广大花粉过敏患者春季尽量减少去树木花草较多的公园、野外活动。疫情期间，外出宜戴好医用外科口罩，不仅可以防控疫情，还可以在在一定程度上预防吸入花粉。春季皮肤敏感的患者除避免接触可疑致敏源，还要注意尽量饮食清淡，充足睡眠，加强适度的体育锻炼，提高抵抗力是抵御过敏的致胜法宝。

春天里 吃的东西要有选择

其实不论什么季节，在“吃”的方面都应该注意饮食有节，一方面注意规律饮食，按点吃饭，另一方面注意饥饱有度，不要刻意节食，也不要暴饮暴食。春天与中医脏腑的肝相通应，中医认为肝主疏泄，说的是“肝”有疏通、畅达全身气机的作用，气机通畅，情志也就舒畅了，心情好，也就吃嘛儿嘛儿香了。所以春季可以适量吃一些具有疏肝理气作用的食物，比如白萝卜、莲藕、山楂、橙子、柚子等。

春困自古有 醒神怎么解

“春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月”这句俗话更多想表达一年四季人都会有“疲乏困倦”的感觉。那么如何在春季有更充沛的精力呢？希望大家记住以下这16个字：夜卧早起，广步于庭，被（披）发缓形，以使志生。这句话出自《内经》，是古人指导我们要顺从四季阴阳变化，调神养生的名言。春天阳气生发，万物复苏，可以早起，披散开头发，于庭院散步，使人体的精神情志调畅，也就不爱犯困打盹了。

春季代茶饮 适当喝一喝

春天宜养肝，因为春季是与中医脏腑的肝相通应的，所以具有疏肝明目、理气解郁、调畅情志的代茶饮都适合在春季饮用。这里推荐大家可以尝试自己冲泡蜂蜜菊花茶、陈皮洛神花茶、山楂决明子茶和冰糖玫瑰花茶，都是既美味，又养生的春季代茶饮。

（春 风）

沙尘天如何保护眼睛和呼吸系统

沙尘天气，不仅给交通安全带来了危害，也影响了人们的身心健康。

眼睛：首当其冲“被伤害”

沙尘天气里，眼睛往往最容易受伤。如果眼睛有异物感，说明沙尘就在角膜上，采取揉搓等不恰当的处理，就会使沙尘镶嵌在其中，这样最容易发生感染。应该用清水及时冲洗眼睛，如果情况严重，应立即到医院就诊。

由于沙尘本身携带了病菌、污染物，进入眼睛接触到结膜可能造成感染，因此，外出返回后立即清洗。沙尘天气里最好别戴隐形眼镜，因为这样会使眼睛更容易受到损害。

如果风沙过大，外出时最好戴上风镜进行保护。

呼吸系统：易受损

沙尘同样也会对呼吸道健康有着较大的影响。大气中可吸入颗粒物增加，这种颗粒经呼吸进入各级支气管，沉降于肺泡，引起支气管炎、肺炎、肺气肿等呼吸道疾病。

此外，沙尘中可吸入颗粒物表面附着着细菌病

毒等多种有害病原体，导致一些传染病传播的机会大大提高。

沙尘天气下，抵抗力比较弱、本身就有慢性呼吸道疾病的人尤其要注意防护，尽量减少外出活动，即便出去最好也戴上口罩。

皮肤：清洁保湿最重要

天气干燥合并沙尘，皮肤表层的水分极易被风带走，水分散失速度快，造成皮肤粗糙，毛孔变大，脏东西进去后容易堵塞毛孔，影响皮肤功能。

补水、保湿、适当的防晒是沙尘天气保护皮肤的首要功课，外出要尽量避免沙尘直接接触皮肤，可以使用一些保湿的护肤产品，但是太油的反而容

易吸附沙尘。

此外，要注意从内部补水，多喝水。

小贴士：

除此以外，沙尘还可能诱发或者加重心血管病及心理疾病，因此，沙尘天气中，应规律作息，保持良好情绪，并尤其注意：

1.开窗有讲究

沙尘天气时不宜开窗通风，等沙尘过去之后再开窗。

2.减少体力消耗和户外活动

沙尘天气时应尽量减少体力消耗和户外活动。特别是老年人、婴幼儿、孕妇、体弱者以及呼吸系统

剂、辅助加工剂、色料、抗冲击剂等），在一定的温度和压力作用下而生成，PVC中添加的助剂可保持其耐热性、电气绝缘性、耐寒性、光热老化性。

2.磁条

磁条是冰箱门封条的另外一种主要原材料，它是生产过程中穿入胶条内部的。关冰箱门时，利用磁条吸力，使门自动关闭，依靠吸合力密封。因此要求磁条具有一定磁力，且具有一定的柔软性和抗张强度。

磁条的主要原料是磁粉，磁粉是一种氧化铁。磁条是磁粉加入一定比例的助剂(如稳定剂、增塑剂、润滑剂等)经混合、压练、挤出、充磁而成。

除了门封条材料，门封结构的优化也决定了门封的密封和绝热效果。其有四个优化方向，一是减小胶条和磁条的宽度；二是设计飞边、辅助气囊增加空气的体积，增大门封热阻；三是增加波纹管，补偿冰箱箱体与门体间隙的安装、加工误差，提高门封密封性能；四是将大体积气囊分成几个体积相对均匀的小气囊，可减小内部对流传热，同时加强机械强度。

具体优化措施，如气囊结构优化：增强密封隔热性。通常情况下，冰箱内部与外界环境有近20℃的温差，故门封内、外侧会产生热量交换，进而增加冰箱能耗。门封是通过气囊内部的空气来抑制或降低冰箱内部与外界环境的热量交换，进而实现密封隔热效果。因此在一定的范围内，气囊数量越多，门封的隔热效果越好。

（然 然）

小小冰箱门封 大大科学知识

生活顾问

冰箱，是我们生活中不可或缺的电器物品，几乎家家都有。其门封条是冰箱上极其重要的部件，既是外观件，又是结构件、性能件。门封条性能的好坏直接影响冰箱的使用，而门封材料对于这一部件的性能起着至关重要的作用。那冰箱门封条的材料有哪些呢？

冰箱门封条的原材料

1.PVC粒料

密封胶条材质一般分为热塑性密封胶条、橡胶类密封胶条，冰箱门封条常见的是改性PVC类密封胶条，其胶条是由改性PVC粒料通过塑料挤出机生产的。

PVC由氯乙烯单体经均聚或其他单体共聚形成，粒料是聚氯乙烯树脂加入一定比例的助剂(如稳定剂、增塑剂、润滑剂、填充

