



高温天四种眼病易发,怎样应对?

夏季是细菌繁殖度较高的季节,随着气温升高,人们出汗多,经常会无意识地用手去揉眼睛,眼部感染概率也随之增加。若不注意用眼卫生,容易引起以下四种眼病。

◎红眼病;建议冷敷或冰敷眼睛

红眼病多指细菌感染所致的急性结膜炎,主要特征为结膜明显充血的眼红症状,且会出现大量黄色分泌物。细菌性结膜炎的治疗以抗生素为主,儿童要用安全性高的药物,如妥布霉素滴眼液(托百士)和红霉素眼药膏等。成人建议选择喹诺酮类抗菌药物,如左氧氟沙星眼药水。细菌遇温度升高会繁殖加快,出现红眼和分泌物增多症状,建议冷敷或者冰敷眼睛效果更好。

预防红眼病,要注意个人卫生,不能用脏手或脏衣服揉搓眼睛,每次接触公共用品时要洗手。

◎眼部过敏;鼻炎患者眼鼻一起治

眼部过敏最主要的表现就是眼部有痒痒感、灼痛感和白眼珠发红且伴有眼睑和结膜水肿。夏季空气中悬浮着大量致敏颗粒,如花粉或蒿草等植物花粉等,过敏体质尤其是有过过敏性鼻炎的人群易出现眼睛过敏。对于眼部过敏的治疗,眼药水可以选择没有激素的帕坦洛眼药水。对于有鼻炎的患者,除了眼部用药,鼻部也要一起治疗。对于效果不好的人群需要联合用一些激素类药物。

老年人该如何养成就医好习惯

老年人的就医意识关乎每个家庭,有的老年人身体稍有不适就要去医院就诊,还有的老年人喜欢“硬扛”疾病或自行用药……本期,我们请北京协和医院的医生和大家聊一聊,老年人该如何养成就医的好习惯。

◎老年人常见的就医误区

- 1、害怕花钱 老年人通常比较节俭,在衣食住行各个方面都习惯“凑合”。因此,他们往往认为,看病不应该花太多的钱。
- 2、不想折腾 一些老年人认为,小病不可怕,自行吃点“对症”的药,在家休养几天就可以了,没必要去医院折腾。
- 3、听天由命 部分患病老年人认为,疾病的治疗过程既受罪又费钱,不如听天由命,把钱留给子女。
- 4、久病成医 部分身患慢性疾病的老年人认为自己久病成医,可以凭借多年吃药的经验,给自己“开处方”。
- 5、心病不是病 很多老年人及其家属认为,心理疾病不是病,自己想开一点就好了。

这些老年人对待疾病的态度和方式都是不正确的。当身体出现不适时,可能是疾病的初期表现,如果不及时就医或擅自用药,可能会耽误病情,从而错过最佳治疗时机。另外,心理健康直接影响着老年人的生活质量和健康水平,老年人及其家属应予以重视。

◎如何形成良好的就医意识

- 1、践行健康生活方式,丰富晚年生活 老年人要以积极的心态面对衰老,在日常生活中合理



预防眼部过敏,最根本的是要避免接触过敏原。

◎干眼症;建议增加眨眼次数

干眼症患者眼部常出现异物感、干涩感、刺痛感、迎风流泪、怕光和眼眶胀等。干眼症的治疗根据严重程度逐层递进。如突发眼睛干涩、疲劳可使用不同浓度的人工泪液和缓解视疲劳药物。如果有眼部炎症可在医生指导下选用非甾体类药物,如普拉洛芬眼药水,炎症严重时可加用激素类药物。对于干燥综合征等有免疫系统疾病患者、老年人和长期干眼患者则需加用免疫制剂,不仅可以抗炎,还会增加泪液的分泌。干眼患者还可在睡觉前热敷眼睛。

预防干眼症,建议增加眨眼次数、适当使用眼贴,避免长时间看电子产品、空调房使用加湿器等。

◎麦粒肿;切忌自行挤压脓肿部位

麦粒肿俗称“针眼”,是一种眼睑腺体的急性化脓性炎症病变,常表现出红、肿、热、痛等症状,病变处有硬结。麦粒肿如果症状较轻,可以外用红霉素眼药膏。如果症状较重,建议口服抗生素类药物,同时配合服用下火药。如果脓肿出了白色脓头或破裂,一定要到医院做切开排脓,不要自己挤压脓肿部位,防止脓液顺着血管进入颅内引起颅内感染。

预防麦粒肿,要少熬夜,注意手、脸部卫生等。(据《侨乡科技报》)

吃瓜喝冷饮 应“入口不冰齿”

入伏后,气温走高。此时,吃一块西瓜,既可以帮助补充因出汗流失的水分,还能利尿、祛湿。但医生提醒,夏季西瓜、冷饮食用不当,容易引发急性肠胃炎等疾病。

温州市人民医院急诊科住院医师陈传林表示,肾功能不全者、糖尿病患者和胃肠功能弱的人尤其要谨慎吃瓜。糖尿病患者不要在血糖不稳定时食用西瓜,建议在两餐之间进食。吃了西瓜或其它水果后,可在下一餐减少主食摄入量,以维持全天碳水化合物的摄入总量。西瓜中心部位含糖量高于边缘部位,可以选择吃靠近瓜皮部位的瓜瓢。

除了西瓜,冷饮也是许多人的夏季心头好。杭州市第一人民医院中医科副主任医师张冰表示,冷饮往往给人带来瞬间降温的凉爽感受,实际上,从中医学角度来讲,冷饮不仅不能清心泻火,反而会损伤脾胃阳气。他建议,食用冷饮的时间最好选在午饭后,因为中午是一天中阳气最盛之时,此时吃冷饮,既能消暑降温,也能避免空腹吃冰对胃肠造成刺激。吃冷饮速度不宜过快,否则会刺激交感神经,让血管快速收缩诱发头痛,可以先在嘴里含大约5秒钟再慢慢吞下,遵循“入口不冰齿”原则。一般来说,每天吃冷饮不超过150克。(据《浙江老报》)

空调加风扇凉快又省电

空调吹着一时爽,电费却在蹭蹭涨。夏天如何做才能既清凉又省电呢?有一个能省电费的小诀窍,那就是开空调的同时把电风扇也打开。

同时开两种电器,怎么会比只开一种更省电呢?原因在于空调开启制冷模式,可以快速降低室内温度;而风扇能加速空气循环,让冷空气分布得更均匀。开空调的同时打开风扇,可以让我们的体感温度下降2℃左右。此时可将空调温度设置高一些,既能保持舒适状态又能省电。要知道空调温度每调高一度,就能减少7%~10%的用电负荷,而风扇的耗电量很小。所以,将空调温度调高,是省电的关键。

将空调温度设置成22℃,开1小时,用电量为1.408度;而将空调设置成27℃,同时打开风扇,开一个小时,空调和风扇的用电合计0.968度。

空调和风扇一起用也是有讲究的。首先,风扇摆放要合理。风扇尽量不要随意摆放,最好放在空调的出风口正下方位置,这样有利于风扇将空调的冷气最大程度地输送到整个房间。其次,空调温度要调高。空调搭配风扇使用时,可以将空调温度调设定在26~28℃左右,这样能感受到无比的凉爽。(据《生命时报》)



桂圆粥

出处:民间验方。
功效:补血益气,驻颜生肌,安神益智,用于气血不足、血虚萎黄、失眠健忘。

材料:桂圆肉15克,鸡胸肉50克,糯米100克。
调料:盐、鸡精各适量。

做法:

- 1.将鸡胸肉洗净,剁成末,备用。
- 2.将糯米洗净,和桂圆肉一起放入锅中,加适量水,用中火煮30分钟。
- 3.放入鸡肉末,搅散,煮沸后加盐、鸡精调味即可。

专家箴言

桂圆内也叫龙眼肉,干鲜品均可用。其味甘,性温,归心、脾经,可补益心脾、养血安神,常用于气血不足、健忘失眠、血虚萎黄等,尤宜产后及更年期女性抗衰老。

桂圆内搭配温补气血的鸡肉一起煮粥,对调理气血不足、贫血、虚劳羸弱、劳伤心脾、失眠、早衰、颜面无华有良效。

体内有痰火及湿滞停饮者慎食。(据《中国中医药报》)



微信公众号



知株侠



株洲新闻网

2024.7
星期五

26

甲辰年六月廿一

株洲日报社主管、主办 国内统一连续出版物号 CN 43-0061 | 新闻热线 28829110 | 广告热线 28835396 | 总第7974期 | 今日8版

全省首例! 验收即开业

我市一餐馆从申请到开业,2个工作日内完成

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/易楚瞳 通讯员/陈良)“从窗口进件到拿证,比我预期快多了,项目验收完成就能开业。”7月25日,石峰区东门小聚餐馆老板苏远玥在市中心“高效办成一件事”验收即开业窗口一次性取得《消防验收意见书》《公众聚集场所投入使用、营业前消防安全检查意见书》。这是我省高效办成经营性项目验收开业“一件事”的首个办结项目。

苏女士的小店装修建筑面积为460平方米,属于

经营性公众聚集场所。根据以往办理程序,此类项目开业前应先申请消防验收或备案,再办理公众聚集场所投入使用前消防安全检查,合格后才能营业,二者先后办理时约需15个工作日。

今年,我市作为省政府高效办成经营性项目验收开业“一件事”先行测试市州,由行政审批局统筹,市住建部门牵头,市消防支队、市市场监管局等部门参与,共同推进事项落地实施。根据改革方案,事项办理将串联审批改为并联审批,并建立了住建

部门与消防救援部门公众聚集场所投入前消防安全检查协同办理机制。

经营性公众聚集场所验收开业资料统一受理,现场踏勘合并进行,并在省政务服务“一网通办”系统平台一窗受理、一网通办。自苏女士7月22日网上提交申请后,2个工作日内,现场踏勘、消防技术标准评定、出具《消防验收意见书》等多个事项办理流程全部完成,较以往节省10多个工作日。

未来3年,多少“福利红包” 砸向“快递小哥”

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/徐滔 通讯员/刘倩) 未来三年,我市快递行业从业人员的工作条件以及福利待遇有望得到较大改善。记者自昨日召开的市快递行业工会联合会第二届一次会员代表大会暨劳动权益保障大会上获悉此消息。

大会披露,未来三年,快递行业将重点推进服务职工的十项重点工作,如扩大职工参加医疗互助覆盖面,持续加强对一线职工的关注关爱,加强法律援助、维护

职工合法权益、参与劳动争议调解,推进职工子女托管托育服务,提升职工工作餐质量等。

本次大会,行业协会选派的企业方代表和行业工会选派的职工方代表进行了现场协商,达成了推进我市快递企业实施工龄补贴发放的协商结果;对于工龄超过1年的快递员,每月至少发放50元的工龄补贴。工龄每增加一年,次月起的工龄补贴在原补贴的基础上增加不少于10元。



株洲晚报融媒体中心

市气象台统计,7月3日雨季结束以来,全市已经连续23天出现高温天气,最高气温达40.2℃,出现在7月24日的醴陵。

好在解暑的台风也要来了。昨天,市气象台发布最新一期气象专报称,受台风“格美”外围云系影响,我市有一次较强降雨过程。7月26日,北部中雨,南部大雨,局地暴雨,并伴有短时强降水、偏北大风等灾害性天气;7月27日北部大到暴雨,南部中到大雨;预计本次过程累计降雨量40~60毫米,局地80毫米以上,最大小时雨强30~40毫米。

夏季台风是一个让人又爱又恨的家伙。这段时间连续高温时,我们总盼望台风能来,打断高温,送来清凉风雨;而一旦

“格美”带来凉快

它真的气势汹汹、携风带雨而来时,不免又让人担心它的威力,希望它不要太大强而带来灾难。

目前来看,我们可以享受到台风带来的福利。因为“格美”会赶超副热带高压,天气形势不再热成“铁板一块”。这个周末,市区较高气温30~32℃,大家都可以舒服地过上几天了。(王娜)

今天 北部中雨,南部大雨,局地暴雨 26~37℃

明天 北部大到暴雨,南部中到大雨 27~32℃

后天 多云有阵雨 27~30℃

风力:2~3级 风向:南风

(市气象台7月25日16时发布)

株百股份 ZHUBAI CO., LTD.

株百8.1店庆狂欢周

活动时间:7月27日-8月2日

7月27日起 嗨购7天

一座城市 一场店庆

66th

会员新人礼 会员注册即送10元无门槛代金券

店庆期间新注册电子会员

活动期间株百会员当日购买冰箱/洗衣机/彩电/空调/黄金珠宝品类现金部分累计; 满15000元以上

活动期间株百会员当日购买其他家电/百货/服饰/超市品类现金部分累计; 满5000元以上

加赠 店庆礼包一份

领取地址:株百中心店6楼会员中心,天元店4楼客服中心、庐山店1楼综合服务台 (单个会员限参与一次,小票可累计、不拆分,先到先得,享完即止。)

银行联盟

| | | | |
|---|---|--|--|
| 湖南银行 活动时间:7月27日-8月2日 持有湖南银行信用卡/信用卡的客户,在株百各门店超市区使用微信绑定湖南银行卡进行支付: 满166元 减50元 | 中国工商银行 活动时间:7月26日-8月5日 活动一:工作卡客户在株百中心店、天元店、萍乡店、天元店、庐山店、百灵店区域消费时,绑定工商银行借记卡,在工行POS机上支付: 信用卡 满2000元以上 减200元 借记卡 满1000元以上 减100元 | BCS 长沙银行 活动一:在株百中心店家电/百货/服饰/超市区,使用微信绑定长沙银行信用卡消费: 信用卡 满1000元以上 减100元 (活动期间新办卡用户加赠100元店庆优惠券) 满1000元 减100元 | 中国银行 活动时间:7月26日-8月5日 在株百中心店、天元店、萍乡店、天元店,使用微信绑定湖南省中国银行卡单笔消费: 信用卡 满1000元 减100元 (至高减200元) 借记卡 满1000元 以上 减100元 |
|---|---|--|--|

店庆专属 10元券

领券时间:7月26日-8月2日
券使用时间:7月27日-8月2日
(每个账户同一时间限领一张,优惠券有效使用时间3天,使用完或优惠券失效后可继续领取。)

使用规则:限商超/终点为株洲百货大道的订单可用;限快车、特惠快车订单可用。

用券限制:每个账户活动期间限用2次

店庆聚惠

部分品牌黄金饰品 每克减80元

部分品牌满1500元送150元臻购券 满3000元送400元臻购券 (400元券限送1张)

部分流行服饰 1元当作2元花

生活超市 满额享好礼 会员多重礼 品牌大钜惠 爆品狂欢购

家用电器 预存增值礼 劲爆折扣礼 庆生超值礼 焕新补贴礼

活动时间:7月26日-8月5日

详情请见店内广告,如有刊误,敬请谅解!