

# 健康周刊 Health

最贴心的健康专家

## 悠长假期,有健康才更开心

09年国庆健康手册新鲜出炉,看完了我们一起过节去



### No.1 防病

#### 甲流不放假,你还得留心

国庆了甲流可不会陪你一起放假,所以你还得留心,当然也不能因为它扫了兴,只要做好防护就OK。甲流的临床表现为急性起病,畏寒高热、头痛头晕、乏力、肌肉酸痛,但呼吸道其他症状较轻,少数有腹痛、腹胀和腹泻等,患者为传染源,主要通过接触及空气飞沫传播,人群普遍易感。江苏省中西医结合医院呼吸科副主任张业清建议读者要做好以下工作:室内经常洒水,开窗通风,勤洗晒被褥;勤洗手(使用肥皂或洗手液并用流动水洗手),不用污浊的毛巾擦手;喷嚏或咳嗽时用纸巾掩住口鼻,双手接触呼吸道分泌物后应立即洗手;家庭中可用食醋熏蒸法进行空气消毒;流行期间少到人多拥挤、空气污

的地方;均衡饮食、充足休息、避免过度劳累,适量运动。

此外,适当服用预防药物可使感冒的发病率降低50%左右。冬春风寒当令季节用贯众、紫苏、荆芥各12克,甘草3克,煎服日1剂,连服3天;夏季暑湿当令季节用藿香、佩兰各10克,薄荷5克煮汤以代饮料;时邪毒盛,流行广泛时用大青叶、板蓝根、贯众各30g,水煎代茶饮;或用大蒜滴鼻,10%大蒜液,每日滴鼻3-5次,每次1滴。常用食品如葱、大蒜、姜、食醋亦有预防作用。发热期间要休息,多饮开水,饮食要清淡,忌油腻辛辣燥热之物。

### No.2 饮食

#### 没管住嘴巴咋办

“吃”是假期最重要的节目之一,大家都知道不能吃得油腻,要注意卫生。但万一没管住嘴巴咋办?江苏省中西医结合医院陆敏副主任医师建议读者:饮食不节制或吃得太油腻,容易恶

心、胃胀、消化不良,可以吃点山楂片、健胃消食片、吗丁啉,适当喝些红茶也可消食;海鲜、螃蟹吃得过多容易食物中毒,如出现轻度不适,可调配些生姜汁、醋来喝,同时还可大量喝水,但像消化不良,就不要大量喝水了,因为这样反倒容易让人胀气;出门在外受凉、吃太多生冷瓜果之物,出现腹泻,如果不严重可吃点思密达、黄连素。如果吐黄水、腹泻不停,要及时就医;有胃溃疡病史的,避免刺激性食物及难于消化的食物,如火锅、酸辣泡菜、烈性酒等,油炸、干硬和黏性大的食物,由于消化速度较慢,会加重胃肠负担,使胃肠黏膜充血,刺激胃酸的分泌,容易诱发溃疡;宴会助兴不妨选择米酒或葡萄酒,米酒酒精度低,助消化养胃,葡萄酒含多种维生素,有一定软化血管的功效。如果非要喝烈性酒,那提前先吃点胃药,比如胃达喜,以保护胃黏膜,延缓酒精的吸收。如果酒精中毒,及时送医。有人喝醉喜欢用手扣喉咙以催吐,这不是不行,但要注意不能过度,以免引起剧烈呕吐,呕吐剧烈可引起贲门撕裂,甚至吐血。

快报记者 李鑫芳  
(下转 B26 版)

“今年十一的健康手册要做什么?”九月初《健康周刊》编辑部还没开始考虑这个问题,就有十几位热心读者提前打电话提醒“长假快来了,健康手册要开始准备了”,同时还为我们提供了各种选题方案。这让编辑部的工作人员非常感动,原来读者的关注不仅仅停留在每篇稿子见报后的“阅读”,“参与、互动”成就了读编之间最有效的沟通,这也是《健康周刊》一直所追求的。综合热心读者的建议,今年的健康手册将会关注八大块内容,由于版面有限,每一块只选取了一条具有代表性的问题。最后,祝亲爱的读者,节日快乐,健康开心。

# 脱毛 祛斑 美白 祛痘

## 名模佳丽争先恐后 感受施尔美6大美肤经典

9月17日上午,经过近半年重装升级、服务优化的施尔美整形医院,雍容华贵,活色生香,以全新面貌迎来首批嘉宾——中国环境大使周颖坤率领参加中国国际年度绿色风云人物颁奖盛典暨2009 MISS EARTH 世界绿色环保天使大赛中国总决赛的10佳绿色天使,来到江苏施尔美整形医院集体美容。

### 已经很漂亮 还要更美丽

江苏施尔美整形医院医学皮肤中心余穗娟主任介绍:从10名佳丽表面上看,大家会认为她们已经很漂亮了,但专家们还是发现青春期少女普遍存在一些问题,如青春痘、疤痕、雀斑、皮肤不够光滑等。看着别人吹弹可破的肌肤,自己却一脸的“重灾区”,这些选手的压力可想而知。

### 先脱毛,再嫩肤: 众佳丽争先恐后

先是冰点激光脱毛,然后OPT激光,再后植物经典美白,众佳丽忙得不亦乐乎,一边接受专家的治疗,一边还互相交流感受。



植物经典美白术为6号模特治疗毛囊角化

“OPT激光”的大名,处于时尚前沿的众佳丽们早有耳闻,今天能亲眼所见,还能亲身感受,模特们都非常兴奋。这款价值160多万,来自美国的目前最为先进的OPT多功能数字化激光系统,被冠以“王者风范”的称谓,原因不仅是因其价格昂贵,更因为它应用的“第四代完美脉冲激光”OPT技术非常高端,这套系统的推出在医学皮肤界掀起了一场风靡世界的美容革命,更使治疗型的医学美容成为美容新时尚,成为被全球名媛贵妇竞相追捧的“不老之谜”。

### 施尔美6大美肤经典 国庆献礼

#### 冰点激光无痛脱毛 欧美时尚的冰爽体验

欧式冰点无痛脱毛系应用全球领先的SHR模式,其全新的双脉冲模式,使整个脱毛过程可以在几乎无痛的状态下进行,不仅可以保证安全、高效的永久脱除毛发,其独特的ST程序还具有紧肤功能,是欧美时尚界和演艺界人



作为2009 MISS EARTH世界绿色环保大赛唯一指定整形美容机构,施尔美负责全面提升本次大赛选手的整体形象。

#### 士的脱毛首选! OPT 激光祛斑美白 风靡欧美 祛斑王者

应用OPT技术的Lumenis One“王者风范”多功能激光美容平台融汇了多种最新技术,它在不损伤正常皮肤组织的情况下,将特定波长的OPT激光光束透过表皮和真皮层,破坏色素细胞和色素颗粒,安全不留疤痕,美白更胜一筹。

#### 抗氧化美白针

大S推荐,晒后修复,由内而外的白 施尔美医学皮肤中心

09年独家引进的抗氧化美白针,通过促进人体美白的生理全息机制,具有解毒保肝、清除皮肤黑色素,阻断黑色素生成的作用,令肌肤美白、柔嫩,尤其对于皮肤有很好的促进修复功能,对夏季晒后皮肤的修复有很好的疗效。

#### “黑脸娃娃”激光美白术 大S推荐,今天是黑脸,明天是白脸

受“美容大王”大S强烈推荐的黑脸娃娃,是目前风靡的一种激光美白疗法,很多当红的明星都用过这种先进

的激光嫩肤术,毛孔粗大、黄褐斑、肤色不均及不明原因的色素沉着,都可以通过神奇的黑脸娃娃得到改善,让皮肤透亮光滑。

#### 祛痘嫩肤 中西结合,内调外治

施尔美整形医院中医皮肤专家杨敏主任认为,每个人长青春痘的原因各不相同,一定要根据个人情况,辨证施治,以中医药为基础,结合现代的LED蓝光、微晶嫩肤、OPT复合彩光等多种高科技医学美容技术,进行针对性的系统化治疗。

#### N.S 植物经典活肤美白 纯植物精华提取的美白经典

施尔美N.S植物经典活肤美白治疗是由著名的皮肤科教授Dr.Eugene J.Van Scott和皮肤药物专家Dr.Reuy J.Yu开发,专门提供给医生,并由医生操作的一种高效、安全的活肤美白医学美容治疗手段。

### 国庆整形 美肤更优惠!

咨询热线:(025)84488400

- 激光脱毛、OPT祛斑美白、美白针、黑脸娃娃激光术惊喜特惠;
- 医学抗衰老中心非手术紧肤除皱疗程特别优惠;
- 普通手术费8.5折优惠;
- 中华医学会专项美丽补贴,最高可达数千元;
- 每天前三名(预约)手术的顾客,可以享受进口假体隆胸手术费全免;
- 需要对之前的隆胸假体进行升级更换的顾客,可以享受旧假体取出及新假体植入手术费半价优惠;
- 买2套双美胶原蛋白套盒送港澳5日游(双飞)

