

急性酒精中毒,救助分时段

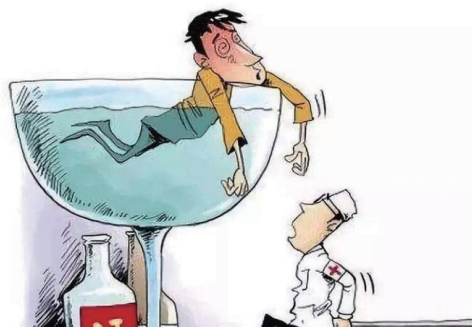
逢年过节,亲友团聚,肯定有不少人饮酒过量,甚至酩酊大醉。饮酒过量可导致急性酒精中毒。人体摄入了过量的酒精后,导致中枢神经系统及呼吸、循环系统功能紊乱,重者因呼吸中枢麻痹而死亡。急性酒精中毒的表现可分为三期,但互相之间又无严格界限。

兴奋期 当每升血液中酒精浓度达到50~150毫克时,可出现面色潮红、头晕、欣快感、言语增多、粗鲁无礼、感情用事、自制力差等,有的人毁物伤人,有的人则安然入睡。

共济失调期 当每升血液中酒精浓度达到150~250毫克时,可出现动作笨拙、步态不稳、语无伦次且含糊不清、恶心呕吐、脉搏洪大、心率增快、血压增高等。

昏睡期 当每升血液中酒精浓度达到250毫克以上时,可出现昏睡或昏迷、面色苍白、皮肤湿冷、口唇青紫、瞳孔散大、呼吸缓慢而有鼾声、大小便失禁、心率增快、血压下降等。当每升血液中酒精浓度达到400毫克时,可因延髓受到抑制,出现呼吸麻痹而死亡。

急性酒精中毒可诱发急性胃黏膜损伤或因剧烈呕吐导致贲门撕裂,表现为急性上消化道出血,还可诱发急性重型肝炎、心绞痛、急性心肌梗死、急性脑血管病、肺炎、跌



伤等。

如果患者处于兴奋期与共济失调期,要卧床休息,保持安静,注意保暖,避免受凉。催吐以减少对酒精的吸收,并减轻不适感。可吃梨、橘子、西瓜、萝卜等,均有解酒作用。

如果患者处于昏睡期,应取稳定侧卧位,以防舌后坠或呕吐造成窒息,注意保暖,并可吸氧。

处于昏睡期的急性酒精中毒,以及发生了心脑血管急症、消化道出血、外伤等,均应进行相应的处理,并及时拨打急救电话,经医生进行必要的处理后,尽快送往医院。

(王利平)

结核病要重视日常保健

结核病发病率虽然没有以前高,但在临床上也并不少见。一旦明确诊断,在积极治疗的同时,还要做好日常保健工作。

做好消毒隔离 如果是活动性肺结核患者,家里要做好消毒隔离,切断传染途径,如碗筷要分开,每日必须煮沸消毒;经常擦拭桌椅及地面;经常晒被褥,更换清洁的床单;每天开窗通风,保持室内空气新鲜。

保持正常的睡眠 结核病急性期要绝对卧床休息,病情稳定后可进行轻度的活动。要保持乐观的心态,避免精神紧张。

保持呼吸道的通畅 如有痰液要及时排出,可用变换体位、拍背等方法,使痰液顺利排出;如痰液咳不出,可遵医嘱用药物雾化吸入法有助于痰液的咳出。

加强营养 结核是消耗性疾病,因此平时要多吃有

营养的食物,多吃蔬菜和水果,给予高热量、高蛋白、高维生素的饮食。

自觉养成卫生习惯 做到咳嗽或打喷嚏时用手帕捂口的卫生习惯,把痰液和鼻咽分泌物放进痰缸里,经消毒液浸泡后再倒掉,不要随地吐痰。要多饮水,常洗澡,保持身体的清洁。饭后多散步,做些适当的体育锻炼,增强身体的抵抗力,防止继发感染。

(李德志)

中老年人经络运动六法

头面部经络运动

头为诸阳之会,人身所有阳经经脉都分布在头面部。坚持运动头部经络可以使头面部气血充实、头脑清晰、面色红润少皱纹、耳聪目明牙齿坚、头发黑亮少脱落。

方法:先用双手指腹从中间向两旁摩擦前额30次,再用手掌上下轻抹面部30次(重点揉抹眼周和鼻区);继之叩齿、鼓漱各50次;最后以双手指尖从前发际向后发际作梳头状30次,叩击头顶及四周50次,摩擦耳廓前后并揪揉耳垂各30次。

颈项部经络运动

颈项部分布着手足阳经和任脉、督脉,运动这些经络可以防治头风、落枕、颈椎病等。

方法:按四八拍节奏进行颈项部的前后俯仰、左右侧屈、左右旋转、左前伸颈、右前伸颈。每日早晚各1次。

胸腹部经络运动

胸腹部有手足阴经和足阳明经、任脉、冲脉通过。运动胸部经络可以宽胸理气、防治胸痛、胸闷;运动腹部经络能调节胃肠功能,帮助消化,促进盆腔气血循环,减少腹部脂肪。

方法:左手紧按右胸乳房,手指向上,用力朝左下腹部摩擦,再向右上乳房回擦,如此反复30次(右手方法相同,但方向相反)。腹部运动则分别以左手按逆时针方向,右手按顺时针方向揉摩下腹各30次左右。有泌尿、生殖系统疾病者,还可循经按压肚脐至前阴之间的丹田部位。

腰背部经络运动

腰背部有足太阳经、督脉、带脉。运动这些经络能够防治腰酸背痛和脊椎关节炎、腰椎间盘突出症等。久练到老,可防腰弯背驼。

方法:按四八拍节奏先做腰部的前弯后伸、左右侧屈、左右回

旋,再用双手掌搓揉(或半握拳轻轻叩击)腰眼部。

上肢经络运动

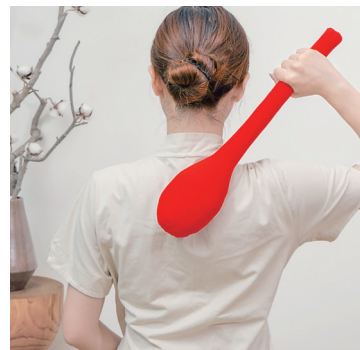
上肢有手阴、阳经分布。其中手指部为阴阳经的交接处,对于疏通阴阳经气具有重要意义。运动这些经络可以消除上肢疲劳,防止肌肉或关节风湿疼痛、肌肉萎缩,预防手足冻疮,使十指活动灵敏。

方法:两手合掌,搓手20次后,改左手掌搓右手背,右手掌搓左手背各30次。然后以左手掌由下向上摩擦右上肢内侧,绕过肩关节,从上向下摩擦上肢外侧,反复20次,左右交替进行。再做肘关节伸展运动30次,最后按四八拍节奏做肩关节的内收、外展、前伸、后伸、上举、内旋、外旋等运动。

下肢经络运动

下肢有足阴、阳经和阴维脉、阳维脉、阴跷脉、阳跷脉分布。运动这些经络能够消除下肢疲劳,防治肌肉或关节风湿疼痛、肌肉萎缩,并能预防脚生冻疮,使足部消除寒凉、行步矫健。

方法:双手紧抱大腿根部,用力向下擦至膝部,又从膝部回擦至大腿根部,如此反复30次,两侧交替。再用同法摩擦小腿30次;搓擦双侧足心百次以上。然后将双掌心置膝上,用力按揉膝关节髌骨之上30次。最后以四八拍节奏做下蹲起立运动。(王娟娟)



茉莉花茶作为一种备受喜爱的茶饮,以其独特的芳香和醇厚的口感著称,在众多茶类中独树一帜。茉莉花的历史悠久,早在我国古籍《南越行纪》中就有记载:“南越之境,五谷无味,百花不香,唯茉莉花特芳香者,缘自别国移至,不随水土而变。”到了清朝咸丰年间,福州茉莉花茶更是成为了贡茶,这与慈禧太后对茉莉花茶的偏爱有很大关系,她在接见外国使节和赏赐中常常使用茉莉花茶,使得福州茉莉花茶在京津的上层官员和外国人中引发了热潮。

茉莉花茶不仅仅是一种美味的饮品,它还蕴含了丰富的医学价值。根据中医文献《本草纲目拾遗》的记载:“茉莉花气香味淡,其气上能透顶,下至小腹,解胸中一切陈腐之气。”中医认为,

茉莉花茶——芬芳中的健康密码

茉莉花味辛、甘,性温,归脾、胃、肝经,具有理气止痛、辟秽开郁的功效,常用于湿浊中阻、胸膈不舒、泻痢腹痛、头晕头痛、目赤、疮毒等症。

然而,现代科学也对茉莉花茶的成分进行了分析,发现茉莉花中含有挥发油、黄酮类化合物、生物碱等成分。挥发油是茉莉花香气的主要来源,具有抗菌、消炎、止痛、镇静等作用。黄酮类化合物则具有抗氧化、抗肿瘤、降血脂等作用。而生物碱能够舒张血管、降低血压、缓解痉挛等。此外,茶叶中还含有丰富的茶多酚、咖啡因、氨基酸等成分,这些成分综合起来,使得茉莉花茶具备了多种生物活性。

茉莉花茶的成分

茉莉花茶是由茶叶与茉莉花一起窈制而成,因此它结合了茉莉花与茶叶的各种功效。茶多酚具备抗氧化、抗菌、抗病毒、降血脂等多种生物活性,而咖啡因则能够提神醒脑、增强记忆

力、促进新陈代谢。氨基酸作为构成蛋白质的基本单位,对人体的生长发育和维持正常生理功能起着至关重要的作用。

茉莉花茶的功效

1. **抗氧化:**茉莉花茶中的茶多酚和黄酮类化合物具有很强的抗氧化作用,能够清除体内自由基,减少氧化损伤,从而预防衰老和慢性疾病的发生。

2. **抗菌消炎:**茉莉花茶中的挥发油和茶多酚具有抗菌消炎的作用,能够抑制多种细菌和病毒的生长繁殖,预防感染性疾病的发生。

3. **降血脂:**茶多酚和咖啡因能够促进脂肪代谢,降低血脂水平,预防心血管疾病的发生。

4. **提神醒脑:**咖啡因能够刺激中枢神经系统,提高大脑的兴奋性,增强记忆力和注意力,缓解疲劳。

5. **美容养颜:**茶多酚和黄酮类化合物具备抗氧化作用,能够清除体内自由基,减少氧化损伤,预防皮肤衰老和皱纹的产

生。而咖啡因还能促进血液循环,增加皮肤的光泽度和弹性。

茉莉花茶的饮用方法选择

1. **优质的茉莉花茶:**在选择茉莉花茶时,应选择外形完整、色泽翠绿、香气浓郁的茶叶。同时,应注意查看茶叶的生产日期和保质期,避免购买过期的茶叶。

2. **控制饮用量:**茉莉花茶中含有咖啡因,过量饮用可能会导致失眠、心悸等不良反应。因此,应控制饮用量,每天不宜超过三杯。

3. **注意饮用时间:**茉莉花茶中的咖啡因具有提神醒脑的作用,因此不宜在晚上饮用,以免影响睡眠。

4. **搭配合理的饮食:**茉莉花茶性凉,不宜与寒性食物一起食用,以免引起肠胃不适。同时,茶多酚会与铁离子结合,影响人体对铁的吸收,因此不宜与含铁丰富的食物一起食用。

茉莉花茶的注意事项

1. **不能替代药物治疗:**茉莉

花茶虽具多种医学价值,却不能替代药物治疗疾病。如果患有严重疾病,应及时就医,遵循医生的治疗建议。

2. **孕妇和哺乳期妇女需适量饮用:**茉莉花茶中的咖啡因对胎儿和婴儿的健康可能会有影响,因此孕妇和哺乳期妇女应适量饮用。

3. **脾胃虚寒者慎饮:**由于茉莉花茶性凉,脾胃虚寒、腹泻等患者应谨慎饮用,以免加重病情。

总的来说,茉莉花茶是一种集美味与健康于一体的茶饮。在忙碌的现代生活中,适量饮用茉莉花茶,不仅能为生活增添一抹清香与宁静,还能享受其带来的健康益处。不过,饮用时需注意合理,避免因过量而带来的副作用。合理饮用茉莉花茶,让这一传统的健康饮品在我们的生活中绽放出新的光彩。

(广西国际壮医医院明秀分院 李艳雯、佛山南海博世嘉德医院 曾剑锋)