

流鼻血、嗓子干、掉头发 当心“秋燥病”找上你

医生提醒:预防“秋燥”要正确饮水,防寒保暖

本报记者 李思璇

本周四就是秋分,记者最近在医院皮肤科了解到,一些市民感到最近皮肤变得容易敏感,甚至起皮脱屑。此外,有不少市民反映嘴唇干燥或裂口,大便干结。对此,医院专家提醒,为防秋燥伤人,市民在增强身体锻炼的同时,应注意饮食和精神调节。



流了一路鼻血吓坏家人

“昨天回家开车路上觉得鼻子很痒,就一直揉,然后就流鼻血了,我女儿坐在旁边看见吓坏了,一直问妈妈你是怎么了,我拿着纸巾擦了一路,到家的时候一照镜子,发现我脸上鼻子嘴巴周围都挂着血条呢。”昨天下午,记者在方回春堂下沙馆门诊遇到了前来就诊的程女士正在向医生讲述自己的症状。

“是不是我揉鼻子揉得太厉害了啊?反正我平时从来不流鼻血的。”程女士说。

医生告诉程女士,她这是典型的“秋燥病”,由于此时的天气早晚温差大,天气比较干燥,人体水分很容易流失,加上补水不及时,就容易出现上火的症状,“每个人症状大都不同,程女士的症状是流鼻血。”

在方回春堂的门诊,记者还碰到一位

戴着口罩一直咳嗽的患者,她告诉记者,“最近一段时间,老是感觉嗓子干痒,一感觉到痒就想咳嗽,咳起来就没完没了。”

方回春堂下沙馆的老中医狄永清告诉记者,“秋燥”是指因空气干冷而引发的头痛、流泪、咽干、鼻塞、咳嗽等一系列症状。初秋之后虽然天气一天比一天凉爽,但也经常有“秋老虎”光临。这段时间空气干燥,“秋燥”便不请自来,它常损伤人体的津液,引起皮肤干燥、舌红少津、毛发干枯、大便干结、口鼻咽干、胸痛干咳、少痰等症状。

中医认为,“燥”是秋季最易伤人致病的邪气,夏热之余气还没有消失,加上秋季干燥的天气使人体水分迅速流失,容易使人感到口鼻干燥、嗓子干痒、大便秘结、皮肤干甚至皲裂。

眠不够充足时,都容易出现嘴唇开裂。医生建议,市民平时可勤涂润唇膏。为了避免手上皮肤开裂,护手霜可以在洗手后使用。

如果出现睡眠不良,要养成良好的饮食与生活习惯,晚上尽量不要超过十点半入睡,训练自己躺下来后不要想事情,保持平静,放松身体。

此外,这段时间温差大、早晚凉的天气,也是心脑血管病、关节病等疾病发生的时节;气温不稳定,稍不注意,也可能为冬季常见病、慢性病种下病根,所以市民早晚出门记得一定要带一件外套。

防“秋燥”要多补水

流鼻血、干咳、掉发等都为“秋燥”的典型症状。

那么,如何防秋燥呢?狄医生建议,这段时间进行适当的运动锻炼以外,应对秋燥适宜由内养外,正确饮水是最好的办法。市民日间喝水时可加入少许食盐,傍晚以蜂蜜兑温开水服用,可以很好地给身体补充水分,对抗便秘也十分有效。

同时,还可多吃梨、猕猴桃、西瓜等水果补水。少食寒性水果和过于辛辣油腻的食物,火锅和烧烤这些少吃,不要贪凉。

另外,秋天嘴唇是比较容易干燥的地方,特别是吃些有刺激性的食物或者是睡

停车场内大车冒白烟 多亏社区及时发现火情

近日,一场火灾在造成重大损失前被元成社区的平安志愿者巡逻发现,并成功扑灭。

当天下午四点,元成社区平安志愿者正在辖区巡逻,突然发现辖区内二期过渡房停车场内有白烟飘向上空,发现这一情况后,志愿者立即将情况汇报社区和辖区民警。

当时正骑着警务摩托车巡逻的社区副主任袁叶康得知消息后,第一个赶到现场实地查看情况。随后,社区领导、辖区民警带领全体微型消防队员也到达了现场,只见停车场里一辆大车集装箱内有烟冒出,情况危急,且起火点与居民小区仅一墙之隔,如果火势蔓延,后果不堪设想。社区领导和民警当即决定对集装箱门锁进行破拆,箱门一打开,社区副主任袁叶康、民警季福南手持灭火器率先冲进集装箱进行灭火,同时及时呼叫社区清洁洒水车同步对集装箱进行喷水降温。在大家的齐心协力下,不到1小时成功将火扑灭,有效避免一场火灾发生。

在对火灾的及时处置后,社区再次对安全生产工作进行了强调,把做好安全生产工作作为第一位的政治任务来对待,并对社区内各类场所进行大排查,做到不留死角,严防重特大事故发生。

本报记者 胡师睿 本报通讯员 何敖丽丹

公厕内发现2万元现金 商铺老板拾金不昧及时归还

人来人往的市场公厕里,发现一个包包,里面装有2万多元的现金,遇到这样的情况你会怎么办?汪女士选择第一时间将包交给了市场保安部,最终通过下沙派出所联系到了失主。

汪女士在下沙木材市场开了一家店,9月14日中午,她在市场的公共厕所里发现了一个包包。“包就挂在厕所隔断的挂钩上,应该是之前谁上来上厕所时落下的。”

打开包包一看,汪女士吃了一惊,里面不仅装有2万多元现金,还有好几张银行卡和身份证等证件。“丢包的不是市场的商户,就是前来购物的顾客,这么多钱丢了,肯定很着急。”于是,汪女士立刻拿着包赶到了市场保卫部,请他们帮忙寻找失主。

得知情况后,保卫部的工作人员马上联系下沙派出所,通过对身份证信息核查,联系上了失主。而接到电话时,失主已经回到了家中,此时她还完全没有意识到自己的包丢了。

半个小时后,失主赶到了市场保安部,通过核对包内物品,确认无误后,拿回了遗失的包包。

“厕所里来来往往那么多人,又没有监控,包丢在里面,说真的,很难找回来,这次真的太谢谢你了。”对于汪女士拾金不昧的精神,失主不停感谢,还想拿出一部分钱给汪女士表达谢意,但都被她拒绝了。

其实,2万元钱不是一笔小钱,但汪女士却毫无迟疑地归还了。她说:“不是我的钱,我一分都不能要,不然一辈子都会不安心的。”

本报记者 杨渐