

支持母乳喂养 共建生育友好

“世界母乳喂养周”主题宣传活动举行



今报讯（今报记者 唐伟 文/图）8月1日至7日，是第33个世界母乳喂养周，今年主题是“支持母乳喂养，共建生育友好”。8月6日，县总工会、县卫健局在县总医院联合举办“世界母乳喂养周”主题宣传活动。

活动中，在县总医院儿科门诊妈妈小屋，医护人员

向前来听课的宝妈们分享了母乳喂养的好处和技巧、挤奶手法、拍嗝以及母乳的保存及使用方法等知识（如图），与宝妈们进行问答互动。宝妈们听得津津有味，表示学到了很多知识，对母乳喂养不再那么抗拒。

当天，医护人员还通过义诊、宣讲、咨询、发放宣传材料等方式，从产科

门诊、孕妇学校、产科病房、产房到产后休养、康复中心等“孕、产、育”的各个环节，对孕产妇进行了全面的母乳喂养咨询指导，以及“艾梅乙”母婴知识宣讲，让更多的人了解到母乳喂养对母婴的好处，提高母乳喂养率，维护母婴权益，共同构建母乳喂养支持环境。

◎ 养生前沿

晚年鼻子灵的人更易长寿



俗语说：“鼻灵者寿。”意思是嗅觉灵敏的人患病风险低，更有可能健康长寿。美国密歇根州立大学一项新研究证实了这一说法——相比嗅觉灵敏的老人，“鼻子不太好使”的老人10年内死亡率高46%。也就是说，如果上了年纪依然能保持灵敏的嗅觉，那么获得“长寿入场券”的希望更大。

美国密歇根州立大学在为期13年的追踪调查中，对2289名71—82岁的健康老人进行嗅觉测试。结果发现，嗅觉不良与痴呆、帕金森病、慢性肾病有很强的关联性。

在我看来，这些研究结果是有科学依据的。临床研究发现，那些嗅觉好的老人往往食欲更好，营养状态更好，心态更积极，抗病能力也更强。

为了防止嗅觉衰退，建议平时适当做一些嗅觉训练，比如每天花上几分钟，嗅闻熟悉的香味，如柠檬、玫瑰花的香味。日常还可坚持按摩鼻通穴（位于鼻骨下的凹陷中）和迎香穴（位于鼻翼外缘中点附近的鼻唇沟内），有通窍利鼻的作用。

庄士民

◎ 节气养生

如何安然度夏 中医送上良方

甲沟炎反复疼 试试这些方法

“甲沟炎反复发作，拔甲不是首选的解决方法。”近日，洛阳市第一人民医院骨科主治医师张鹏飞在微信朋友圈里分享近期接诊的病例。

甲沟炎容易反复发作，只要找对方法也不难治。当趾甲出现红肿的时候，可以在趾甲和趾甲侧缘之间塞棉花，隔开趾甲和肉，让两者不再摩擦，再注意消毒、卫生，等趾甲长出来后就不会再疼了。

也有患者反映塞棉花不管用，这种情况可能因为反复发作导致脚趾局部变形，或嵌甲长得较深棉花塞不进去。这时可以选择手术治疗，不需要拔甲，只切除两边嵌甲，再把对应这部分嵌甲的甲母质进行封闭，重塑甲沟即可。

患者王女士分享了自己治疗甲沟炎的方法：每天坚持白醋泡脚，直到把趾甲泡软。泡脚后用牙签把顶着肉的趾甲轻轻往外撬一撬，连泡一周左右，直到趾甲长到需要修剪时，不再剪那么短即可。

据洛阳晚报

连日湿热高温，不少人出现胃肠功能失调、心脑血管疾病、呼吸道炎症、皮肤过敏等症状，这些都是夏季多发疾病，稍不注意就可能引起身体不适。天津市红桥区中医医院内科主治医师杨晓南和儿科主治医师秦潞平提醒，要想安然度夏，注意如下事项。

杨晓南介绍，中医强调“天人合一”，将夏季分为“夏”和“长夏”两个时间段，“夏”的特点是暑热蒸腾，人体新陈代谢加快；而“长夏”也就是阳历的7、8月份，其特点是湿热困脾，人体最容易出现暑热伤津、气阴两虚的问题，尤其要注意清热解暑、养气养脾。

预防恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠疾病，要注意把好饮食“入口关”，讲究卫生、不贪凉，做好腹部、脚底保暖等；预防夏季感冒要注意房间及时通风、保证充足睡眠，常备香菊感冒冲剂、藿香正气水等药品；出现口腔溃疡、眼睛红肿、牙痛、咽喉肿痛及便秘等上火症状，则可以泡一些降火茶，如菊花茶、绿茶等。

秦潞平就儿童保健提出建议：夏季天气炎热，尤其是小儿脏腑娇嫩，所以在起居、饮食上



要更注意。应该多吃一些口味清淡、容易消化、富含水分、营养均衡的食物，日常外出做好防晒，适当午睡、养心安神，时常做做小儿推拿保健操。

除了药物治疗和饮食调节

外，适度运动和情志调节同样不可忽视。情志调节方面，可以通过听音乐、阅读、冥想等方式调节情绪，另外要减少熬夜，保持心态平和。

据今晚报 新华网

“家门口”享受专家医疗服务

省立医院专家下基层义诊

今报讯（今报记者 吴瑾莹 文/图）8月2日上午，福建省立医院专家来到鲤城街道坝垵社区开展“千名医师万人次下基层”对口支援健康义诊活动。

活动现场，吸引了众多居民前来咨询和接受检查。专家们充分发挥专业特长，详细询问病史、检查、提出科学诊疗方案和建议（如图），耐心指导合理用药，仔细接诊每位患者，真正让居民在“家门口”就可以享受到省级专家医疗服务。

“听说省立医院的专家来社区义诊，我特意一大早就叫上老伴一起来咨询，平时因为家里的各种事，



没什么机会去省城看病，这次专家们的到来，可以免费咨询、检查，让

我们省时省力，感觉挺好的。”居民陈大爷说道。

鲤城社区卫生服务中心签约家庭医生还为前来就诊群众提供免费量血压、测血糖、健康咨询等服务，耐心讲解定期体检的重要性和必要性，向居民普及医学常识和健

康知识，宣传家庭医生签约服务内容，发放健康教育宣传资料。