

是紧张 还是“有病”——

迟迟不肯牵手的男友患了“手汗症”

■记者谢邹翔

恋爱了三个月的肖敏很困惑,她和男朋友相处三个月了,常一起吃饭、看电影,可是对方却迟迟没有牵自己的手,难道不想与她确定关系?肖敏主动用手碰了下男朋友的手,发现他的手竟然湿漉漉的,是紧张还是其他原因呢?

恼人的“手汗症”还挺常见

如果不管天冷天热,都会手心冒汗就要注意了,也许得了“手汗症”。杭州市中医院院长、胸心外科主任医师杨勇说,夏季来临,流汗成为一般人不可避免的生理现象。但对于某些因体质关系造成汗腺较为发达的人而言,恼人的排汗成为工作生活的一大困扰,其中,有很多人深受手汗症的困扰。

杨勇表示,“手汗症”其实相当常见,是交感神经过度亢奋所致,多发于沿海地区。正常情况下,人的交感神经通过控制出汗散热来调节人体的体温,而“手汗症”最主要的原因是患者自主

神经系统紊乱。由于这种调控机制的失常,表面上虽然“挥汗如雨”,实则四肢冰凉。这其实是一种功能性的局部异常多汗。大部分患者自孩童时期就罹患手汗,到青春期更严重,青少年不敢与人牵手,连握手都成问题。

据杨勇介绍,手出汗与身体其他部位出汗不同。手心出汗,与身体素质、内分泌等等都有关系的。身体健康的人,即使全身大汗,手心也应该是干的。而手常出汗的人,往往是身上没有汗,手心却满是冷汗,感觉冰凉的。有的人越到冬天手越出汗。手心出汗是体质虚寒的表现。

另外,手出汗是由于手的汗腺功能异常敏感所致,手汗多的原因也是挺多的,第一方面的原因主要就是一些系统性疾病,比如说甲状腺功能亢进性疾病,糖尿病还有一些肥胖,另外中枢系统的一些疾病,也可以引起手出汗这么多,另外一个主要的原因,就是控制手汗的交感神经,它的功能抗性也可以引起手汗增多。

青少年是“手汗症”高发病率群体

杨勇说,青少年“手汗症”发病率达3%,它虽然对健康并无大碍,但由于手掌、足底及腋下多汗,有时头颈、腹股沟或会阴也极易出汗,汗液往往淋漓不止,会给生活、工作或社交带来不便。“手汗症”虽然并不是什么严重的疾病,但是一直多汗造成的尴尬使患者每日处于无奈、焦躁或恐慌之中,给患者的工作、社交和生活带来极大的不便,严重影响患者的自信心。患者的心理痛苦极大,常人难以理解。

除了上述病例中所讲的影响生活与社交外,因手部长期多汗,还会造成手部脱皮,甚至出现湿疹皮肤炎,同时还可能患有手部皮肤浸渍感染,从而导致各种皮肤病变。因此,有“手汗症”的人可以择期治疗。

双侧胸交感神经链手术可根治

“手汗症”的非手术治疗包括收敛剂、止汗剂、镇静剂、抗胆碱能药物等,但疗效有限。目前对“手汗症”立竿见影的治疗方

法是在全腔镜下双侧胸交感神经链手术,在双侧腋下开2个长度小于1厘米的微小切口,然后通过胸腔镜切断控制手汗的胸交感神经。只需在每侧腋下切开,即可完成手术。这项治疗切口微小、痛苦小、瘢痕小,不影响美观,一般术后2~3天便可出院,像正常人一样生活。

杨勇提醒,有些患者在网上看到,说多吃些温补的食物调理身体,加强锻炼,这只对阴虚冒汗的人有用,对真正的“手汗症”来说是没有效果的。



臼齿全无的老人动脉硬化风险较高

■蓝建中

日本一个研究小组报告说,通过调查发现,如果老年人的臼齿全部掉光,那么他们患动脉硬化的风险将比臼齿齐全的老人高出87%。

臼齿俗称槽牙,适合咀嚼磨碎食物。研究小组认为,臼齿脱落的老年人因为难以咀嚼而不爱吃蔬菜和鱼类食物,导致动脉硬化风险增高。

该研究小组为研究老年人牙齿与健康的关系,他们从2010年开始对日本各地约2300名70岁以上老人进行追踪调查。

研究小组还发现,臼齿全无的老人食用黄绿色蔬菜和鱼类类水产品的数量分别比臼齿齐全的老人少15%和12%。黄绿色蔬菜(如胡萝卜、绿叶蔬菜)和鱼类食物富含可清除血中活性氧和脂质的成分,而活性氧和脂质被医学研究人员视为引发动脉硬化的元凶。

研究小组中的大阪大学副教授池边一典指出,没有臼齿的老人应装上假牙,尽量多吃黄绿色蔬菜和鱼类等水产品,以降低动脉硬化风险。

音乐有助术后康复

■张家伟

英国研究人员报告说,他们的试验显示,让病人在接受手术前后甚至手术过程中聆听音乐,对术后康复有非常好的辅助作用。

伦敦大学玛丽王后学院的研究人员对大约7000名接受手术的病人进行相关试验,在这一过程中将倾听音乐与卧床修养、日常护理等方式的效果进行对比。

他们发现,听音乐不但能有效降低病人在手术前后的焦虑情绪,也有助缓解病人术后的疼痛感,减少对药物的依赖。不过,研究人员也说这并不意味着他们在医院的康复时间就会缩短。

这份报告的主要作者凯瑟琳·米兹就曾在术后利用听音乐来舒缓伤口的疼痛感。米兹说,听音乐可以成为一种安全、低成本的手术后康复辅助疗程。

米兹还说,即便手术过程中病人被麻醉了,音乐也仍然能起到一定的舒缓作用。

心肺复苏是“防身之术”

■记者谢邹翔

浙江医院心脏中心病区35床50多岁的钱阿姨,前几日刚经历了一场“生死劫”。

那天,她正坐在沙发上和家人闲聊,无任何先兆的情况下突然晕倒,牙关紧闭,伴四肢微微抽搐。爱人沈先生当时表现极为冷静,一边吩咐外甥女拨打急救电话,一面立即将钱阿姨放平,做起了心肺复苏。十几分钟后急救车到达,当时心电图诊断为“室颤”,给予心肺复苏及电击除颤后,钱阿姨终于苏醒了,神志清楚,对答完整

准确。

现在,钱阿姨逢人便说:多亏了我老公!问起沈先生有无经过专业的心肺复苏培训,他笑呵呵答:哪有啊!不过平时电视里播放地震、溺水等急救时,我都会仔细看看的,终于派上用场了!

浙江医院心脏中心唐礼江主任表示,猝死离我们并不远,早期发现并及时抢救,能够有效拯救生命,心肺复苏是“防身之术”。

为了普及急救知识,提高广大患者及家属的急救能力,中心今年起在该院开展“心肺复苏”技能培训,为患友提供

一个专业的学习平台,护士长周娟华从评估环境开始对各个操作要领进行逐一讲解,之后由患者、家属上台进行模拟实践,指导者当场指出操作中的失误并一一纠正,受到了患友们的的一致好评。

唐礼江讲解说,心肺复苏的操作是有流程的。

先要判断患者意识。大声地呼叫他,或者摇摇他,看是否有反应。凑近患者的鼻子、嘴边,感受是否有呼吸。摸摸他的颈动脉,看是否有搏动,切忌不可同时触摸两侧颈动脉,容易发生危险。

胸外心脏按压。施救者先要找到按压的部位,即两乳头连线的中点。施救者以一手叠放于另一手手背,十指交叉,将掌根部置于刚才找到的位置,依靠上半身的力量垂直向下压,胸骨的下陷距离约为5厘米,双手臂必须伸直,不能弯曲,压下后迅速抬起,频率控制在每分钟100次。但过程中必须控制力道,不可太过用力,因为力道太大容易引起肋骨骨折,而造成肋骨刺破心

脏、肝脾等重要脏器。老人的骨质本身就脆,更要加倍注意。

开放气道。将患者置于平躺的仰卧位,昏迷的人常常会因舌后坠而造成气道堵塞,这时施救人员要跪在患者身体的一侧,一手按住其额头向下压,另一手托起其下巴向上抬,标准是下颌与耳垂的连线垂直于地平线,这样就说明气道已经被打开。

人工呼吸。如患者无呼吸,立即进行口对口人工呼吸两次,然后摸颈动脉,如果能感觉到搏动,那么仅做人工呼吸即可。

人工呼吸时,最好能找到一块干净的纱布或手巾,盖在患者的口部,防止细菌感染。施救者一手捏住患者鼻子,大口吸气,屏住,迅速俯身,用嘴包住患者的嘴,快速将气体吹入。与此同时,施救者的眼睛需观察患者的胸廓是否因气体的灌入而扩张,气吹完后,松开捏着鼻子的手,让气体呼出,这样就是完成了一次呼吸过程。



炎热夏季给心脏“消暑”

■记者谢邹翔

台风季、闷热酷暑的气候,冠心病患者猝死的消息越来越多。浙江医院心脏中心唐礼江主任表示,心血管功能对气温变化最为敏感,气温的骤然升高或降低,都会诱发心绞痛,甚至心肌梗死。患有冠心病的人,在炎热的夏季应注意保护心脏,及时给心脏“消暑”。

起居有序,防暑降温。唐礼江说,由于暑热,人们晚间容易早睡,但不宜过早起床,最好6点半以后再起床。卧室最好用遮光较好的窗帘,以避

免天亮得太早影响休息。中午要睡30分钟至1小时,以补充睡眠不足。

此外,在室外活动或劳动时应戴遮阳帽并备足水,防止因周围血管扩张、血容量不足而使得冠状动脉供血减少、心肌缺血而诱发心绞痛。当天气闷热、空气湿度大时,室内可以开启空调,但温度不要太低(不低于25℃),隔几个小时要通风换气。

饮食清淡,注意补水。夏季人的消化功能减退,食欲下降,饮食宜清淡,多吃一些新鲜蔬菜、水果、黑木耳、豆制品等。唐礼江建议,可多吃一些

瘦肉、鱼类,尽量少吃过于油腻或高脂肪食物,饭菜不宜过咸,食盐过多会使血压升高诱发心绞痛。每日食盐量不应超过6克。

不要等渴了才喝水,要多喝凉开水,每日喝水不少于1500毫升,最好在睡前半小时、半夜醒来及清晨起床后喝一些凉开水。如有条件可以常喝如绿豆汤、莲子汤、百合汤、菊花茶、荷叶茶等,既可补充水分,又能清热解暑,不喝含咖啡因的饮料。

稳定情绪,动静适宜。唐礼江强调,夏季天热,人容易烦躁,容易出现情绪不

稳。人体的中枢神经系统指挥人的一切。当过分激动、紧张,特别是大喜大悲大怒时,由于中枢神经的应激反应,可使动脉血管异常收缩而诱发心绞痛或心肌梗死。因此,应避免进行对心理刺激较强的活动。

还要注意,不能因为怕热而每天窝在家里不活动,但活动锻炼宜在较凉爽的傍晚进行,切忌在烈日下锻炼。活动强度以不感到疲惫为宜,时间不宜超过一小时,以减少心脏负荷,防止心肌缺血发作,当天气闷热、空气中湿度较大时,应减少户外活动。



王来法对话健康

胃病为何久治不愈

问:我是一线电力工人,工作了10年,我们小队有3个人得了胃病,年年换季的时候发病,到处吃药,时好时坏,拖成了老胃病,为什么胃病久治不愈?

答:胃病久治不愈的原因很多,我认为这几点很重要:第一,医生本事再大,要是药材不好,照样是白搭。像杭州有一家很有名的老药店,他们二任老总都到我这里来看过胃病,他们是一定要配我这里的中药药的,为什么呢,因为他们是在内行,晓得“橘生淮南则为橘,生于淮北则为枳”。

第二,煎药是很有讲究的,一定要在这个上面把把关,好的药物如果煎药不当就会失去功效而使疾病久治不愈。

第三,现在存在抗生素滥用现象,使幽门螺杆菌产生了越来越强的耐药性。往往是幽门螺杆菌产生假死并复活,而有益菌却被杀灭了。

另外,抗生素等药物对胃黏膜有伤害,长期滥用会使胃黏膜受到损伤,从而引起慢性胃炎及溃疡等。药物伤害脾胃,影响了脾胃对药物的敏感度而使药物吸收功能低下,造成胃食道等病变部位的修复困难。

第四,不合理的饮食和生活习惯及不当的保养等也是久治不愈的重要原因。

我经常做这样一个比喻,胃病病人有时胃内环境就像一个垃圾桶,比如有幽门螺杆菌的胃病患者,幽门螺杆菌就

像苍蝇,人们总是想办法把苍蝇杀死,却不去清理垃圾桶,过段时间苍蝇又会乱飞。所以治疗胃病时,不仅需要对症下药,还需要想办法让脾胃强壮起来,而中医能够很好地调理脾胃。因为脾胃是后天之本,脾胃不好,百病丛生。比如,骨折的血肿,胃气好的人,消失得快;胃气差的人,消失得慢;有很多肝病、肾病、肿瘤等病人,就是因为胃病胃口不好或消化吸收不好,而久治不愈或疾病恶化。

俗话说,胃病“三分靠治七分靠养”,因此建议你的同事们不仅要仔细检查,找出胃病原因,对症治疗,还需配合饮食、精神等方面的调养。

在饮食上,首先三餐要均衡、定时定量,进食时要细嚼慢咽;少吃或不吃腌菜、烟熏油煎和霉变食物,不要暴饮暴食,吃得太快太烫太冷;不吸烟、少喝酒;喝水也要喝得干净。

在情绪上,保持健康爽朗的心态。性格内向的人往往容易患病,而一般性格开朗爽朗的人不太会得胃病。有什么不开心的事就找个人说出来,或者找一种合理的方式发泄掉,不要藏在心里。

有胃病的人饭后不宜立即运动,最好休息一下等食物消化得差不多了再开始工作,或者慢步行走。另外,非紧急情况不提倡长期吃药,因为很多药对胃有副作用,所以需要整体治疗,中医良方对于养胃有较好效果。

夏天出点“养生汗”

■记者谢邹翔 通讯员徐尤佳

炎炎夏日里,人体出汗大有学问。杭州市中医院老年病科的何迎春博士说,夏天适当出汗,有益人体健康。

“人体出汗可以分为主动出汗和被动出汗之分。因为天气、环境或心理压力造成的出汗称为被动出汗。因运动而产生的排汗,是主动出汗。”何迎春说,汗是人体进行自我调节的产物,适当地出汗后不仅会让人感觉很舒服,还能起到养生作用。

适当地出汗能排出人体内毒素。因为汗能加快人体的体液循环和代谢过程,将体内堆积的乳酸、尿素、氨等毒素排出,还能保障鼻子、皮肤、肺脏、大肠的畅通。高血压患者适当运动出汗,还可以扩张毛细血管,加速血液循环,增加血管壁弹性,达到降低血压的目的。

而对于爱美的人士来说,夏季出汗还有护肤美容和减肥的作用。出汗可以清洁毛孔,一些废弃物难以排出。当人体运动达到一定强度时,脂肪便会燃烧转化成热量,通过汗液排出体外。

对于不爱出汗或没有时间运动的人来说,怎样才能多出“养生汗”呢?何迎春自有一套。

夏天天热,能不开空调就尽量不开,甚至连电风扇都不开。睡觉前,在床头准备好一块毛巾和一把扇子,因为不开空调和电扇,所以半夜肯定免不了会被热醒。这时候把汗一擦,自己再用扇子扇一阵,很快又能睡着。再等到第二天早上醒来时,发现自己出了一身的汗,冲个澡后去上班,整个人自然感觉神清气爽。

夏天最热,何迎春把室外锻炼改成室内,贴墙壁站半小时或快步走半小时。若时间允许就去游泳,不过在水里的时间绝不超过半小时。

运动前喝杯热水或热粥,能让毛孔处于将开未开的状态,经过锻炼后,就能让毛孔全部打开。但运动后一定不要马上吹空调、风扇或凉凉水澡,要耐心等汗消退。

生姜也是个发汗的好物,既能温暖脾胃,又打开汗孔。不得不在空调环境里上班的人,可以坚持喝点生姜水,比如茶叶加生姜片泡水、生姜红枣水等,促进排汗。

黄岩供电：配网线路改造工程效能监察

配网线路作为电网的重要环节,起到承上启下的作用。加强对落后陈旧的城市供电线路改造,努力适应城市高速建设对用电的需求,是当前企业建设发展面临的首要任务。

黄岩区供电公司坚持实施配网精细化管理,优先解决配网供电能力和供电质量问题。围绕客户重点关心问题进行效能监察选题立项,协同各部门合力开展配网线路改造工程管理效能监察项目。通过开展调查问卷活动,倾听客户的建议;从业务管理、法规制度、廉洁从业、质量安全、降耗增效五个方面对管理人员的管理行为进行效能监

察评价;转变“多对事少对人”的思维,调整监察对象“对乙不对甲”的方式,将企业内部的管理人员列为执纪问责的重点;采用内审和监察联动,识别各类重大风险;开展查证检查27次,提出监察建议33条,对发现的问题进行有效的整改落实,显著提高了配网线路改造工程的管理能力。下阶段,该公司将加快构建配网大数据平台,严格落实配网标准化建设要求,严控工程质量,开展配网建设改造后评估工作。通过建设坚强配网,满足地方经济发展和用户的生产生活需求,促进社会满意度不断提升。

王磊

注销清算公告

金华市仙霞岭粮食专业合作社股东会于2015年8月17日决议解散合作社,并于同日成立了清算组。请合作社各债权人于本公告发布之日起45日内向本合作社清算组申报债权。特此公告

金华市仙霞岭粮食专业合作社2015年8月17日

杭州阿明网络科技有限公司减资公告

经本公司股东会决定:本公司认缴注册资本从100万元减至30万元。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不提出的视其为没有提出要求。

杭州阿明网络科技有限公司

杭州爱赫贸易有限公司注销清算公告

杭州爱赫贸易有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州雅视投资有限公司注销清算公告

杭州雅视投资有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州敏兴行服装有限公司注销清算公告

杭州敏兴行服装有限公司注销清算公告:本公司出资人已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

淳安县白马粮油专业合作社注销清算公告

淳安县白马粮油专业合作社注销清算公告:本合作社全体社员已决定解散本合作社,请债权人自接到本合作社书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向合作社清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州新联盟房地产经纪有限公司注销清算公告

杭州新联盟房地产经纪有限公司注销清算公告:本公司股东(出资人)已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

遗失杭州市公安局上城分局核发的郑娟娟身份证,证号:341202198210080029,有效期:2007年11月05日至2017年11月05日,声明作废。

富阳市江滨葡萄专业合作社遗失税务登记证正本,税号:33018367673644,声明作废。

杭州远升棋牌有限公司遗失公章、法人章、财务专用章各一枚,声明作废。

遗失温州市瓯海南白象同心弹簧加工场税务登记证正本,企业编码330300403724339,税号:浙税联字330304L29312342号,声明作废。

杭州邦讯科技有限公司注销清算公告

杭州邦讯科技有限公司注销清算公告:本公司股东会已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州富阳海宇润滑油有限公司减资公告

经本公司股东会决定:本公司认缴注册资本从300万元减至50万元。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不提出的视其为没有提出要求。

杭州富阳海宇润滑油有限公司