

湿热犯困 乏力效率低

职场人士要自我创造一个舒服的工作环境



■记者王艳

入梅以来,天气的主旋律就是“热”和“湿”。不少职场人士表示整天头晕、乏力、没胃口,工作效率不高。梅雨天要怎样才能过得舒服?如何提高工作效率?

浙江省中山医院医学保健中心倪锋主任中医师介绍,中医里有湿病一说。梅雨时节,随着空气中的湿度越来越大,相应人体内的湿气也会越来越重。湿病表现也不一样,有人会头脑不清,昏昏沉沉,又容易烦躁、睡不着;有的人浑身酸痛,容易犯困乏力,总觉得睡不醒,连走路、爬楼都没有力气;有的人嘴里总是发苦、发涩或发甜,食欲下降,伴有腹胀便溏、肠鸣腹泻等胃肠道症状;还有的人湿气会往下走,表现为烂脚丫子、足癣等症状;或是一不小心就患上了热感冒等梅雨天气里典型的毛病,头重脚轻,总不见好。

倪锋提醒,对付湿病,以预防为主。天气虽热,饮食切不可贪凉,冰镇饮料、冰淇淋等容易伤脾胃,不利于消化,不宜多食。饮食口味宜清淡,可以多喝水、多吃蔬菜、豆类、水果,适当选择一些消暑祛湿的食品。热

巧按穴位度梅季

■记者王艳

每到梅雨季,医院门诊中胃肠道疾病、妇科炎症、骨关节及肌肉筋膜类酸痛、湿疹及真菌类皮肤病,焦虑抑郁烦躁等情绪病都会猛增。这些看似不相关的疾病,背后都有着相同的元凶,那就是梅雨季的湿和热。

世界中医药联合会中医师法委员会理事、浙江省中山医院针灸科副主任马睿杰副主任中医师介绍,中医治病的法则,不只看眼于病的异同,还着眼于病机的区别。异病可以同治,经辨证后,若病机相同,就可采用相同的治法。经络穴位养生就是根据中医经络理论,按照中医经络和腧穴的功效主治,采取针、灸、推拿、按摩、导引等方式,达到舒经理络、交通阴阳而最终实现驱邪治病,使机体恢复阴阳密和的谐状态。

如果读者不幸患上上述疾病,不妨找位好中医,调理一下。通过按揉以下穴位,每穴3~5分钟,可以起到健脾利湿的功效。常见的有阴陵泉穴、三阴交、天枢穴、足三里穴等。

阴陵泉,位于小腿内侧,当胫骨内侧面下方凹陷处。系足太阴脾经合穴,擅长健脾利湿,为祛湿化痰要穴,侧重于祛湿,善治湿邪为患的疾病。

按摩手法:拇指指端放于阴陵泉穴处,先顺时针方向由轻到重按揉2分钟,再点按半分钟,以酸胀为度,可重复多次。

三阴交,位于小腿内侧,当足内踝尖上3寸,胫骨内侧面后方。

性体质的人首选绿豆汤,脾虚体质用芳香化湿的植物、草药、精油等,做成香袋香薰室内。还可以喝点黄酒。体寒肾虚的不能喝绿豆,可选赤豆、黑豆、白扁豆、薏米。百合、丝瓜、葫芦、冬瓜也利湿利尿,可以多吃一点。

另外,湿热天雨水多,尽量不要淋雨,避免蹚水,衣服湿了就赶快换,还可以多喝生姜水,温通经络。洗头洗澡,都要擦干吹干。

对于忙碌的职场人士,要提高工作效率还需创造一个舒服的工作环境。如果有条件,湿热的天气可开开空调,空调可以降温,又有除湿功能,但温度不宜过低;也可以在墙角放置干燥剂,保持室内湿度适中。工作间隙喝杯绿茶,或者用山楂、乌梅、决明子等中药来泡茶,既能提神醒脑,又能起到补水及利尿的作用。为防止懒散,工作之余要注意多运动,如健走、慢跑、太极拳、游泳等既可以养生又不会太过剧烈的活动等,以利于身体气血的运行。注意劳逸结合,中午时分可适时小睡一会,以使缺血的大脑得到休息,气血回流,从而消除疲劳。早睡早起,晚上尽量别熬夜,有意识地放慢工作和生活节奏,放松心情。

为足太阴脾经之穴,又为足太阴、少阴、厥阴之会穴,具有补脾胃、助运化、化浊利湿、调和气血、滋补肝肾等作用,可治疗脾胃病和妇科病。

按摩手法:拇指立起来,放在穴位的表面,先用力向下按压,再去揉,揉一分钟停下来,间隔一下,再揉一分钟。

天枢穴,位于腹中部,平脐中,距脐中2寸,即肚脐向左右三指宽处,为足阳明胃经之穴,大肠募穴,为人身之大穴。具有调理肠腑,活血调经之功效,为治疗肠胃疾病的要穴。

按摩手法:用拇指指腹或掌根按揉天枢穴1~3分钟。

足三里穴,位于外膝眼下三寸(用“一夫法”即四横指),距胫骨前缘一横指(中指)。为足阳明胃经的合穴,回阳九针穴之一,人体常用的防病保健要穴。具有补脾益气、和胃调中、疏通经络、调理气血、镇静安神、强筋健脑、温中升阳、理气止痛之功。

按摩手法:用拇指指腹揉按足三里,使穴位局部产生酸胀感觉,以本人能忍受为度。每次5~10分钟,空闲时均可揉按。

中脘穴,前正中线,脐上4寸。为胃募穴,脏会,任脉、手太阳、小肠、足阳明经交会穴。本穴为治疗诸多消化系统疾病之第一要穴,有和胃健脾、理气祛湿功能。

按摩手法:用拇指指腹或掌根按揉中脘穴1~3分钟。

按摩穴位之外,传统的刮痧、拔罐、艾灸、火龙灸疗法对祛湿也有裨益。

反复腹泻要筛查监测

炎症性肠炎偏好年轻人

■记者王艳

前不久,大学生小林突然腹痛、腹泻,每天大便五六次。开始他以为是吃东西吃坏了。没料到,消炎,止泻,各种方法都用上了,腹泻还是没有好转,人也消瘦了许多。

在家人的劝说下,他慕名找到浙江大学医学院附属第二医院消化内科副主任潘文胜主任医师。经过一系列检查,潘文胜告诉小林,他患上了炎症性肠炎,治疗是一场持久战。

炎症性肠炎偏好年轻人,发病率持续增长

潘文胜介绍,炎症性肠炎包括克罗恩病和溃疡性结肠炎。在西方国家是常见病,以往在中国少见,但近年来我国患病率呈大

幅度逐年增加趋势。

无论是国外还是国内的病例研究发现,炎症性肠炎好发于青壮年。最容易中招的是15~35岁的年轻人。

炎症性肠病因复杂,近些年的研究发现,和环境、遗传、感染、免疫等因素有关。临床来看,城市的发病率比农村地区偏高,经济发达地区比经济欠发达地区偏高。而且越干净的生活环境、越优越的生活条件,冰箱等生活电器的普及,更有可能导致炎症性肠炎。特别是克罗恩病,还被认为是一种富贵病。但是想要有效预防,目前来说还比较困难。

持续4~6周腹泻、血便,小心炎症性肠炎

炎症性肠炎为非特异性肠道疾病,与其他感染性肠炎、肠结

核、淋巴瘤、缺血性肠炎、放射性肠炎等相关胃肠炎等其他疾病有重叠病情表现。而且,不同患者的表现也有差异,有时即使是有经验的消化内科专家也需要经过内镜、肠镜、CT、大便常规、活检等一系列检查才能确诊。

溃疡性结肠炎发病于直肠或乙状结肠,会有持续或反复发作的腹泻、粘液脓血便,伴腹痛。大便常规或活检可以发现,但因初期症状表现与痢疾很像,容易误诊。而克罗恩病,多数是全消化道,不仅结肠,小肠、胃、食管都可以累及,患者容易表现出营养不良、瘦弱,经常肚子痛,腹泻,水样或者血样便,肠梗阻甚至梗塞,且在进食后症状加重。连生长发育期的孩子也会发病。

专家提醒,如果出现大于4~6周腹泻、粘液血便、不明原因腹痛

(右下腹为著)、发热、体重减轻,甚至排便、排气减少等症状,需要及时就诊,排除炎症性肠炎。

炎症性肠炎不是癌症

炎症性肠炎如果不及及时治疗,无论是溃疡性结肠炎或克罗恩病都可能进展,造成致残、致死性疾病,以及青少年成长发育障碍等。因此切不可按以往对待普通肠胃炎那样,随意吃点止泻药或止疼药来对待,一定要进行详细的疾病筛查。

有的人一听炎症性肠炎,就认为是不治之症,抗拒治疗。或是症状一好转,就自行停药,结果肠炎反复发作,严重影响患者工作及其家庭的生活质量,患者更加没有信心。还有的患者和家属以为,直接把发病部位手术切除了就好。其实不然,炎症性肠炎

疾病的诊断和治疗,特别是小肠疾病、早期食道癌、早期胃癌、早期大肠癌的内镜诊断和治疗,尤其擅长应用内镜切除胃癌、胃肿瘤、大肠癌、大肠肿瘤和早期食管癌,曾发现了几个数毫米大小的早期胃癌和早期大肠癌,并成功地予以内镜下切除治疗。在国内首先开展了胃癌的内镜下黏膜剥离术。

顺天堂大学进行博士后研究,师从国际著名的消化病学专家。有数十篇论文先后发表在国内外杂志上,其中关于早期胃癌和早期大肠癌的研究成果被刊登在国际权威性的SCI杂志上。主持国家重大专项1项,获得发明专利3项。

从事临床工作20多年,专长食管、胃、肠、肝、胆、胰等消化系

特别提醒

减缓压力,避免 考试后综合征

■记者王艳 实习生桑俊豪

每年夏天,高考、中考都会成为社会关注的焦点。这几日,一条“高考后写遗书自杀”的话题被推上了新浪微博热搜榜头条。四川省达州市一位18岁的考生留下遗书失踪,4天后尸体才被人发现。父母心痛不已,万万没想到一向读书很好的儿子会做出这样的选择。实际上,几乎每年高考以后都有无法承受巨大的心理压力而做出傻事的考生。

浙江省新华医院临床心理科主任陶明主任医师介绍,在备考期间,考生们几乎摒弃了一切业余爱好,将全部时间和精力投入到备考当中。考试一结束,巨大的压力一经释放出来,会顿时产生一种空虚感和无措感。于是在情绪和行为上出现了反常,表现出患得患失,空虚迷茫、失眠焦虑等“考后综合征”。该院临床心理科门诊每年中高考以后都有不少学生因为考后综合征来求诊,以刚参加过高考的学生为主,参加中考的学生比例较小。

门诊遇到的考生大概可以分为三类。一类是精神亢奋,过度放松,每天早出晚归,忙于跟同学聚餐,通宵上网打游戏,

集中补“娱乐课”,导致饮食和睡眠没有规律,白天昏昏沉沉,晚上该睡觉的时候却失眠了。还会因为过度的放松引发心理上的焦虑、迷茫等不适症状。

第二类是考得不好或期望值过高,他们常担忧没考好,或者没有被理想的高校录取,表现为精神沮丧,对自己失望、悔恨,感觉在老师同学和亲友面前没面子,甚至沉浸在自责沮丧的情绪中不能自拔,情绪烦躁、抑郁,食欲差,睡眠质量差,出现自闭、冷漠等应激性障碍。

第三类是空虚、迷茫甚至绝望,高考后失去了奋斗的目标而不知所措,对未来又没有方向,感觉自己只是学习的“机器”,做什么都“无聊”、“没劲”。对志愿填报无所适从,或者和家长意见分歧很大,感觉自己不被重视,感受不到父母的爱。绝望冷漠,整天把自己关在房间里不愿和人见面、交流,陷入抑郁状态甚至走上轻生的道路。

如何预防考后综合征?陶明指出,在备考过程中考生都非常辛苦与劳累,考后进行适当的放松无可厚非,不管是家长还是老师,都很赞成和支持。但娱乐要有度,家长还应一如既往地给考生一些指导,



一感冒就晕头或是遗传

■记者王艳
通讯员争争 张颖颖

大学生小林从小身体不好。近日,他又患上了感冒,伴随耳鸣不止,听力也严重下降,导致重度耳聋,到杭州市第一人民医院耳鼻喉科就诊。通过CT等检查,医生发现小林患的是遗传性疾病——大前庭导水管综合征。

杭州市第一人民医院耳鼻喉科主任李勇说,大前庭导水管综合征是前庭导水管扩大伴有感音神经性聋等症状为特征的先天性疾病。目前认为,该病属于常染色体隐性遗传,大多为PDS基因突变导致,有明显的家族发病倾向。双耳发病的患者多见,从出生到青春期均有可能起病,主要表现为进行性或者波动性的听力下降,发作性眩晕。有的患者只要一感冒或是不小心碰到头就晕头转向,听力也会

变差。近年来由于高分辨CT和基因诊断技术的应用,使本病能够被早期诊断。

李勇介绍,对于出生时听力检查正常的儿童,出现了突然或者波动性的听力下降(部分患者伴有平衡功能障碍),应及时就医。如果耳镜和听力检查结果提示为感音神经性耳聋,应进一步行颞骨高分辨CT检查。早期诊断有助于减少本病的危害。

对于已经确诊的患者,平时应尽可能避免一些诱发因素。诱因可以是头部轻微外伤、感冒或是周围环境压力的急剧变化,如乘坐飞机、用力吹奏乐器,用力擤鼻,举重等。骤然发作时可药物对症治疗,但不能从根本上阻止病情的发展。对于听力有明显下降且趋于稳定,但仍有部分残余听力的患者,可以验配助听器。对于已是不可逆极重度耳聋的本病患者,可以考虑行人工耳蜗植入术。

健康资讯

杭州市红会医院开设 全省首家中药用药咨询门诊

■记者王艳 通讯员胡惠娟

为了提高中医服务质量和合理用药水平,保障患者正确、合理、安全、有效地使用药物,杭州市红十字会医院中药房今日起正式开设全省首家中药用药咨询门诊,面对患者提供更为详细、具体、个体化的药学服务。中药用药咨询门诊现开设于该院门诊二楼专家3号诊室,门诊时间为每周二下午。

据介绍,中药用药咨询门诊的主要服务内容包:

中药用药知识咨询:专业药师将为患者解释用药方案,同时解答药物不良反应、配伍禁忌、注意事项、中西药联合用药等与安全合理用药密切相关的问题。

中药用药使用指导:针对中药剂型复杂的特点,将特殊药物的用法用量用通俗易懂的语言正确地传达给患者,帮助患者提

高药物治疗的效果。

提供个体化用药服务:对儿童、孕妇、哺乳期妇女、老年患者、合并多种慢性疾病的患者、联用多种药物的患者、肝肾功能不全的特殊患者制订个体化的给药方案。

中药调理服务:对患者进行中医体质辨识,根据患者体质设计中药调理方案,利用中药补虚、扶正的优势,对长期用药患者进行中药调理。

养生保健指导:针对常见慢性疾病,定期开展疾病预防、中药食疗、中药保健等方面的知识讲座。

中药鉴别服务:定期让经验丰富的中药师为患者提供专业的中药鉴别服务,鉴别药材真假,断其品质。

中药科普宣教:进行中药服药、时令养生保健、中药养生食疗等方面的中药防病保健知识的科普宣教活动。

天台县看守所:“两学一做”学习教育纵深推进

为认真贯彻落实省公安厅徐加爱厅长在“两学一做”专题党课上的讲话精神,天台县看守所领导高度重视,立即组织、即刻部署“两学一做”学习教育活动,切实增强全警的政治意识、大局意识、核心意识、看齐意识,努力打造一支干净担当、无限忠诚的监管队伍。

即刻认真组织,积极开展专题学习讨论。一是5月16日下午,天台县看守所专门组织全体工作人员,专题召开“两学一做”学习教育活动,县教导员许顶强向大家传达“两学一做”学习教育活动的内容要求与重要意义,要求大家认真贯彻落实活动精神,

严以律己,提高党性修养,做一名合格党员。二是深入开展“无限忠诚·走在前列”主题教育实践活动,开展“重温入党誓词”手抄党章活动,抄写时要结合个人经历,以心得体会的形式记录自己学习党章、践行党章的感悟。三是严格制订学习计划,每月的中旬定为学习日,通过集体学习、分散学习与集体讨论,全面提升自身的综合素质,不断锤炼党性修养。

召开专题生活会,开展“党性体检、民主评议”。天台县看守所支部每年年底前,组织召开至少一次的专题组织生活会,支部班子及其成员对照职能职责,广泛

征求意见,认真进行党性分析,查摆突出问题,提出整改措施,并组织全体党员对支部班子和党员开展民主评议。党支部综合民主评议情况和党员日常表现,确定评议等次,同时与绩效考核挂钩,对优秀党员予以表扬加分,对不合格党员,按照党章党规稳妥慎重给予组织处置。

积极开展排查,在整改落实中求提高。一是天台县看守所每季度至少一次地开展问题排查,对全体党员民警8小时内外进行督导。着力解决一些党员民警看齐意识不强、理想信念模糊动摇的问题。着力解决一些党员民警

责任意识不强,缺乏敢于担当精神的问题。着力解决一些党员民警宗旨意识不强,党员身份名不副实的问题。着力解决一些党员民警规矩意识不强,违纪违法时有发生的问题。持之以恒纠正“四风”,抓好不严不实突出问题整改,推动队伍作风不断好转;坚持不懈纠正好人主义、官僚主义、形式主义。二是严格落实领导责任。认真对照今年公安监管工作的各项部署要求,以“事有专管之人、人有专管之责、时有限定之期”为要求,以过细的举措、过硬的责任和过实的作风认真抓好任务的分配落实、抓好工作的推进落实、抓好责任的督查落实。

王秋萍

杭州菁钻健康管理有限公司注销清算公告

杭州菁钻健康管理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,逾期不申报的视其没有提出要求。

临安盛恒装饰材料有限公司减资公告

经本公司股东会决定:本公司认缴注册资本为1000万元减至100万元。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,逾期不提出的视其没有提出要求。

临安盛恒装饰材料有限公司

临安临峰氟塑有限公司遗失企业税务登记证正本,税号:330124793693053,声明作废。
淳安县农村信用社迁农迁安淳安县市场监督管理局2012年11月15日核发的注册号为330127600038842营业执照副本,声明作废。

淳安县农村信用社迁农迁安淳安县市场监督管理局2010年8月18日核发的营业执照副本,声明作废。

淳安县千岛湖春秋旅游有限公司注销清算公告

淳安县千岛湖春秋旅游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,逾期不申报的视其没有提出要求。

杭州丰和建设有限公司注销清算公告

杭州丰和建设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,逾期不申报的视其没有提出要求。

淳安千岛湖金贝投资管理有限公司注销清算公告

淳安千岛湖金贝投资管理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,逾期不申报的视其没有提出要求。

浙江嘉普控制技术有限公司注销清算公告

浙江嘉普控制技术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,逾期不申报的视其没有提出要求。