

●初冬季节,由于早晚温差较大,加上天气多变,常使人因感冒而导致鼻炎,或使慢性鼻炎急性发作。请看军医提示——

气候多变,教您如何远离鼻炎困扰

●胡董宋超李群

军营镜头

镜头一:战士小王最近可没少受“苦”,感冒药、消炎药吃了一大堆,鼻塞症状却一天更比一天重,这到底是怎么回事呢?

镜头二:孙指导员因为普通话说得标准,一直是团里大小活动的解说员,可最近不知怎么了,他的解说却变了“味道”。一问,原来是鼻炎又犯了。

镜头三:战士小陈在一次夜间值勤时,由于着衣不及时而得了感冒,小陈说自己抵抗力强,挺一挺就过去了。可两天后,却因慢性鼻炎急性发作住进了医院。

专家解析

鼻炎是一种常见病,大约有10%~15%的人群患有慢性鼻炎。随着冬季来临,一些战友开始出现鼻塞、喷嚏、头痛等鼻炎症状。专家介绍,人的鼻腔一天24小时内不停地

吸进和呼出累计达15000升的空气,极易在鼻腔黏膜和鼻纤毛上沉积大量污垢和细菌,冬季气温骤变,昼夜温差悬殊,使感冒、哮喘、肺炎等流行性疾病病菌得以顺利侵入人体,从而诱发急性鼻炎、过敏性鼻炎和扁桃体炎,致使慢性鼻炎(鼻窦炎)复发与加重。

除了天气因素,人们意识上的疏忽也是鼻炎发病率上升的重要原因。鼻炎被不少人看作仅仅是鼻塞、流鼻涕的“小毛病”,却不知道,鼻炎若不及时治疗,还会酿成许多后患。不仅可引起咽炎、喉炎、中耳炎、副鼻窦炎,甚至对全身健康产生一些不利影响。鼻炎导致呼吸不畅,可使肺膨胀不全、吸氧量减少,身体长期慢性缺氧及二氧化碳潴留,进而出现倦怠、乏力、注意力不集中等一系列症状。

因此,及时治疗鼻炎就显得尤为重要。可是调查发现,不少战友却对鼻炎防治存在着一些认识误区,不得不引起我们的重视。

1.感冒症状反复不能乱吃药。

经常有战友感冒后自行服药,几天后觉得症状减轻即停药,过段时间又出现了鼻

塞、流涕、发热的反复症状,于是再次服药。结果几次反复之后,病情就会“稳定”下来,显现典型的慢性鼻炎症状。根据临床发现,几乎所有慢性鼻炎都是由急性鼻炎转化而来的,而急性鼻炎又常常是和感冒合并发病的。所以,得了感冒尤其是感冒症状反复出现时,一定要提高警惕,及时就医,切忌自行服药,以免急性鼻炎发展成慢性鼻炎。

2.不能盲目依赖鼻喷药。

许多鼻炎患者治疗中,使用鼻喷药水通过收缩血管的鼻黏膜来消除鼻塞等症,但停药后往往又会反复。专家指出,各种治疗鼻炎的药水在短期内的确可以帮助缓解鼻塞、流涕等症状;不过,一旦药物代谢完之后,各种症状就会再次复发,并可能诱发药物性鼻炎。因此,患者一定不能盲目依赖鼻喷药水,并尽量避免长期、连续、过量地使用药物。

军医支招

专家认为,养成良好的生活习惯才是远

离鼻炎困扰的关键。下面提到的方法,战友们不妨坚持一试。

急性鼻炎:①多喝水。②保持室内通风。③适当休息,注意保暖。④饮食宜清淡,易消化。⑤感冒时切忌乱服药物,尤其是发汗药物更要慎重。⑥服药后不宜吃冷饮及食用生冷、酸涩食品。

慢性鼻炎:①平时应注意锻炼身体,参加适当的体育活动。②每日早晨可用冷水洗脸洗鼻,以增强鼻黏膜的抗病能力。③注意气候变化,及时增加衣服。④鼻塞时不宜强行擤鼻。⑤不要用手挖鼻。⑥经常保持心情舒畅。⑦保持大便通畅。

过敏性鼻炎:①尽量避免接触过敏源。②采用正确的擤鼻方法。③加强身体锻炼。



天气逐渐转凉,洗蒸汽浴的人渐渐增多。蒸汽浴能使肌肉和韧带松弛,血液循环加快,机体血液供应得到改善,从而迅速消除疲劳、恢复体力。随着部队生活水平的不断提高,有些机关或基层澡堂也购买安装了一些“桑拿浴”的设备,使官兵在寒冷的冬季享受温暖。有关专家提醒广大战友,在冬天洗蒸汽浴虽然很舒服,但并非人人皆宜,应注意一些有关事项。

蒸汽浴每次不宜超过10分钟

武警总医院急诊科王洁主任提醒大家,蒸汽浴时间每次不宜超过10分钟,温度不宜超过90摄氏度。例如,正在生病的战友不宜长时间洗蒸汽浴,在高温的情况下,皮肤血管扩张,很容易头晕、胸闷、心慌;餐后也不宜进行蒸汽浴;洗浴前后还应适量饮用少量白开水。同时,有人在桑拿房里容易出现晕厥、恶心等现象,应当及时转移到通风的地方,严重者要及时予以吸氧。

谨防足癣等皮肤传染病

武警总医院皮肤科病科医生李志强说,桑拿房内的环境容易滋生细菌,导致临床上蒸汽浴后感染足癣等疾病的患者并不罕见,但患者往往意识不到“病从浴来”。因此,桑拿房内,不宜在木架上随意坐靠,更不宜躺在木架上小睡,如坐靠垫上毛巾等物,从桑拿房出来后应及时予以清洗。

未生育男性不宜常洗蒸汽浴

李志强还说,尚未生育的男性战友不适合常洗桑拿。因为桑拿室内高热潮湿,温度达到80℃~100℃,会使阴囊部位温度骤然升高。睾丸受到长时间的熏蒸,可引起病理性损伤,影响睾丸功能,使睾丸生精能力下降,精子数目减少,活力降低,甚至造成不育症。同时,任何引起睾丸温度增高的因素如泡水温过高的温泉,以及常年穿着紧身衣裤等,也都会对睾丸的生精功能产生不同程度的影响。

话说道冬日『蒸汽浴』

●武警总医院 吴敏



某部卫生队医师陶硕——

自创“针灸模糊取穴速刺法”

96361部队卫生队医师陶硕结合临床实际,成功自创出“针灸模糊取穴速刺法”。此项研究,将针灸中的速刺法融入到独特的取穴、配穴中,以时间短、手法轻、见效快的特点,受到了国家医疗权威机构的认可,特别适用于基层部队训练战备和战场救护的需要。(李锋、雷成江)

南京军区第95医院——

烧伤救治水平取得新突破

近日,第95医院烧伤科设计出一套包括休克、败血症,并发病的早期治疗、代谢支持及创面处理在内的救治方案,经临床验证,治愈率较常规治疗提高了30%,烧伤创面应激性溃疡等发生率明显下降,大大提高了危重烧伤延迟复苏患者的救治成功率,该成果对于战时应用具有较大价值。(洪源、王志德)

提起“结膜炎”,大家想到的病因通常是细菌、病毒感染或环境不良,包括风沙、尘埃、烟雾、强光以及有害气体的刺激等等。其实,还有另一种越来越常见的非感染性慢性结膜炎,往往为大家所忽视。这种结膜炎的主要成因与用眼习惯密切相关,比如长期熬夜、长时间注视电脑屏幕,均会导致视觉疲劳,伴随眼睛红肿、流泪,从而引发非感染性慢性结膜炎。

需要提醒的是,对于非感染性慢性结膜炎,用抗生素等治疗感染性结膜炎的眼药治疗,不仅无效,而且还容易产生抗药性,加重病情。军医建议,有结膜炎症状的战友应当首先找医生就医,找出确切病因,再采取相应的措施,对症治疗。经常夜晚加班和操作电脑的战友,要学会健康用眼、适度用眼,比如经常性的远眺,增加睡眠时间等等。

●你知道吗●

眼疲劳也会引发结膜炎

●188医院 李霞

内脏脂肪都是坐出来的

●71345部队医院 高帆

我们首先来明确一下内脏脂肪的概念。我们通常所说的脂肪是存在于皮肤下面的,叫做皮下脂肪,它会使人的外形显得肥胖,同时也影响健康。而内脏脂肪位于身体内部,它围绕着的脏器,主要存在于腹腔内(比如胃的周围)。内脏脂肪往往为大家所忽视,同时它又比皮下脂肪更加难以消除。而它的过多存在,则会增加患糖尿病、心脏病和其他各种代谢病的机会,所以又被称为“危险的脂肪”。

最近的医学研究表明,长期久坐不动,是造成内脏脂肪的主要原因。而经常性地体育锻炼,则可以显著减少内脏脂肪。有关专家跟踪调查发现,很多刚刚开始“坐办公室”的人,半年当中内脏脂肪平均增加了8.6%;而坚持锻炼(每周6次的30分钟快走或慢跑)的人,半年当中内脏脂肪水平则平均下降了6.9%。而进一步强化运动(比如延长运动的时间,或者增加强度)更可使这种“危险的脂肪”直线下降至安全水平。



近年来,北京军区某装备仓库着力增强青年官兵身体素质,因地制宜开展丰富多彩的体育锻炼活动,促进了青年官兵的健康成长。图为官兵们在进行推箱子比赛。常武显摄

海内外藏家不惜重金踊跃购买珍邮大典

——收入3353枚真品邮票的超大型文化收藏品《锦绣中国》终于面世



11月6日,珍稀罕见的邮票珍藏大典——《锦绣中国》在人民大会堂召开了隆重的新闻发布会,面向海内外正式发行(国内3000套,海外2000套)。该大典由中华全国集邮联合会、中国国家博物馆、中国国家图书馆、中国收藏家协会联合监制推出并出具监制证书。首发式后,社会反应十分强烈,新华社、人民日报、中央电视台和凤凰卫视等近百家新闻媒体纷纷给予深度报道。

旷世邮典 世间瞩目 纯银铸造 价值永恒

《锦绣中国》分上下两卷,四开卡书精装。红色锦缎封面上金色刺绣邵华泽同志题写的“锦绣中国”字样。华贵的金箔包装箱,体现出豪华与气派。该大典以邮票真品为主体颂扬了美丽而伟大的祖国,收录了我国不同时期发行的几乎所有以风景名胜、古迹建筑等为主题的珍贵邮票3353枚,涵盖了解放区邮票、民国时期邮票和老“纪”、“特”邮票;“文革”时期邮票、编号邮票等;还收录了我国发行的整版磷光邮票,珍贵罕见的大面值邮票;备受收藏家宠爱的加字改值邮票等多种系列邮票。为提高该大典的收藏价值,特制风光名胜纯银纪念章18枚,均采用999纯足银铸造。其中一枚重为75克,铸有“天安门”和“万里长城”图案。另17枚每枚重量约为25克,正反34个面分别反映了我国34个省(市)、自治区及特别行政区的标志性风景名胜。18枚银章总重量达500克,随大典限量发行。

为彰显《锦绣中国》的收藏欣赏价值、文化艺术价值,有关单位耗资巨额拍摄了1000余幅与邮票图案相吻合的珍贵实

- ### 宜赠宜藏的N个理由
- 收藏枚数品种繁多,几乎涵盖了我国所有风光名胜古迹建筑类邮票品种,数量达3353枚,成为当前同类邮品中数量最多的邮品之一,全面反映了我国34个省(市)、自治区及特别行政区的锦绣风光。
 - 收入有我国很少发行的无齿票5枚及我国发行的一套磷光普票(普22)。
 - 突出收藏有红色旅游题材邮票100余枚,如珍贵的“西柏坡”、“井冈山主峰”、“普5 普9天安门”、“毛主席纪念馆”及民国时期邮票13枚,如“中山陵”、“孙中山像”。
 - 收入有珍贵红邮解放区票7枚,如“西北解放区长城图”、“广州解放纪念”、“毛泽东像”等。
 - 收入有新中国发行的小版张、小全张、小型张、大版票、小本票达100余枚(版)及金箔小型张2枚,银箔版票一版。
 - 收入新中国“纪”、“特”、“文革”、“编号”、“J”、“T”及新编年、“普通”、“改值”、“特殊”、“专用”等多种系列邮票。
 - 收入有“故宫”、“天坛”、“中国加入WTO”、“黄埔军校”、“妈祖”、“沈阳故宫”、“永乐宫壁画”、“敦煌壁画”、“武夷山”、“昭陵六骏”等整版邮票及“黄山”、“镜泊湖”、“南通博物苑”、“网师园”等小版票。
 - 首次将我国新币值的50元面值的邮票收入其中。
 - 国家测绘局审定、国家邮政局特批的3版48枚《锦绣中国》个性化专用邮票开创先河,必将成为邮票收藏领域一大亮点,极具增值潜力。
 - 18枚精心设计制作限量制作总重量达500克的999纯银《锦绣中国》专用纪念章随大典限量发行,彰显其永恒价值。
 - 205张风景旅游“锦绣中国”专用VCD光盘,让你足不出户即可领略伟大祖国无限风光。
 - 本大典已被中华全国集邮联合会作为国礼赠送给智利驻华大使馆。

景图片,邮票和图片相映成辉,以中英文对照的形式展示了中国的大好河山。为提高欣赏价值,本大典特别联合近百家电视台及专业摄影机构,历时一年多时间,对祖国的名山大川、江河湖泊、历史古迹和红色旅游景点进行多角度全方位拍摄,整理出版了205张风光纪录片,并配以解说,让您足不出户即可随心所欲地畅游中国。

地图版票 投资收藏 稀世珍品 填补空白

新中国邮票发行史上,只有“文革”时期的“全国山河一片红”是以中国地图为图案发行的邮票,因地图表现不准确而紧急撤消发行,只有极少数流入收藏者手中,成为当今极为珍贵的珍稀邮票。经国家有关部门审定、特批,《锦绣中国》个性化专用邮票将34个省(市)、自治区及特别行政区区域地图全部选用,使这些地图完整登上中国邮票,此类邮票在新中国邮票发行史上十分罕见。专用邮票中同时选用了最具象征意义的天安门、华表等图案及中国十大风景名胜图案,使3版48枚个性化邮票浑然一体,仅5000套配册发行,填补了邮票发行史的一大空白。极为稀少的发行数量标志着这些邮票必将步入珍贵罕世邮品之中,凸显收藏投资价值。

名家赞誉 权威鉴定 馈赠收藏 品质保障

众多知名人士及专家对该大典给予高度赞誉,国学大师文怀沙题词:“绸缪万千语,尽在方寸中”。中国收藏家协会副会长杜耀西题词:“典藏珍贵邮品,展现美好江山”。全国集邮联合会会长刘平源题词:“方寸世界尽展中华风采”。该大典已被中国收藏家协会、中国国家博物馆、中国国家

图书馆、智利驻华大使馆等诸多机构永久收藏。

为确保投资收藏价值,中华全国集邮联合会有关负责人表示,该大典中所收录的每张邮票均经过专家鉴定,并对每一套出具了相关的鉴定证书。为保护收藏者利益,大典限量发行5000套,由国家公证机关全程公证并出具绝版编号公证书,纯银纪念章配有国家珠宝玉石质量监督检验中心出具的检验报告,另配有可签名的收藏证书、国家测绘部门审批证书。

《锦绣中国》国内统一定价:19900元 海外统一定价:3800美元。

北京地区可直接到北京市东城区邮票公司(东单北大街39号)或北京建内大街邮电局、北京亚运村邮电局购买。

全国其它地区可直接电话订购,货到后付款。

咨询电话:010-88272581

北京金典珍邮投资顾问有限公司

相关链接:

《锦绣中国》首发以来社会各界反应十分强烈,购买者有企业家、学者,更有酷爱收藏的广大集邮者等。北京客户王先生一次购买了5套,王先生直言:我是做建筑行业的,接触的朋友都是社会地位较高、颇具文化层次的人士,面对高层朋友,选择赠品无疑是一件头疼的事,烟酒茶叶这些既不合时宜又太俗气,这部邮票大典,既有档次,又有文化品位,更具有收藏价值,是一套再合适不过的高品位文化礼品,相信朋友一定会喜欢的。春节将至,我买了5套储备起来备用,因本大典限量发行,担心到时候购不到,所以买了这么多。