

## 勤洗手赶走八成病

在人体的诸多活动中,双手发挥着不可替代的作用,拿、接、取、擦、写……这些生活中不可或缺的动作,使双手与外界接触的机会更多了。也正因为如此,很多病菌就会乘虚而入,让人们的健康受到威胁。每年的10月15日是“世界洗手日”,您会正确洗手吗?

公交车、地铁门把手、公共卫生间里的冲水按钮、鼠标、键盘、手机……如果给双手的行踪做个标记,你会发现其所到之处,都在跟细菌、尘土打交道。

手上的细菌远比你想象的要多!研究发现,一双未洗的手,其皮肤、指甲沟与指甲盖边缘,可能藏有几十万乃至几百万个细菌,这些细菌的种类非常多,几乎所有能引起肠道传染病的细菌,在手上都能发现。另外,各种食物中毒、传染性肝炎、伤寒、霍乱等也能经手传播。

要对付这些病菌,只需勤洗手,就能第一时间把它们拒之门外。在日前召开的全国城乡环境卫生整洁行动媒体沟通会上,卫生部新闻宣传中心主任毛群安透露了这样一组数据:勤洗手、洗对手,可以预防80%的疾病,降低50%以上的腹泻,以及1/3的呼吸道疾病,还对预防血液系统疾病、消化道疾病、皮肤病等都有重要作用。

在“洗手时是否使用洗手液、肥皂等清洁产品”的问题上,近六成人只是偶尔

作用。对于孩子来说,养成正确洗手的习惯更重要。据世界卫生组织报告指出,全球平均每天约有5000名5岁以下儿童死于与腹泻相关的疾病,但只要养成饭前便后洗手的习惯,其中一半孩子就能得救。

**女性手上细菌更多**

洗手如此重要,但并非每个人都能正确对待。据一项调查显示,坚持饭前饭后、便前便后洗手的人只有67%,外出回家后不洗手的人超过了40%。对此,北京大学公共卫生学院社会医学与健康教育系副主任钮文异表示,手上有很多肉眼看不见的细菌,仅凭感觉判断是否洗手是不对的。而如厕前洗手,对女性来说,可减少泌尿生殖系统感染几率。

在“洗手时是否使用洗手液、肥皂等清洁产品”的问题上,近六成人只是偶尔



图 新华社

用,11%的人从来不用。研究发现,用自来水洗手,能使手上的微生物减少80%,但使用肥皂洗,则可以减少95%。洗手时,应先将肥皂在流水上冲一下,再洗手,否则肥皂表面的细菌会沾到手上。

对于洗手的时间,58%的人表示,每次洗手冲一冲就完事。但实际上,这样并不能达到清洁的作用,每次洗手最好不少于30秒。

洗手后,一半以上的人选择用毛巾或纸巾擦干。如果是干净的毛巾还好,否

则可能沾上新的细菌。最好的方法是甩甩手上的水,自然晾干。

在洗手频率上,调查显示,只有46%的人每天洗手6次以上。专家建议,最好每隔2小时洗次手,以降低细菌密度。对于女性来说,洗手频率可能要更高一些。美国科罗拉多大学生态学和进化生物学系副教授诺亚·菲尔指出,研究发现,女性手上的细菌比男性更多,这可能和皮肤的酸碱度有关。一般情况下,pH值呈弱酸性的皮肤更健康,男性皮肤的酸性程度比女性更高。此外,女性皮肤更容易分泌油脂,经常使用保湿化妆品、皮层薄等,都会影响细菌在皮肤中的数量。

### 洗手五个关键字

要想把手洗干净,方法很重要。洗手时要牢记5个关键字:湿、搓、冲、捧、擦。

**湿:**用流水打湿双手。

**搓:**第二步将洗手液或香皂、肥皂涂在双手上,先五指并拢、手心搓手心;再手指交错、手心搓手背;然后手指交错,手心搓手心;两手互握,互相搓擦;一只手握对侧手指依次搓擦;指尖搓擦掌心。这样,对容易

忽视的指尖、指缝等部位都进行了搓洗,保证了洗手的有效性。

**冲:**用流动的清水将手冲干净。

**捧:**双手捧水,将水龙头的开关冲干净后关上,以避免脏手摸过开关后,干净的手又触摸开关,导致交叉感染。

**擦:**用干净的毛巾或纸巾将手擦干,或者自然晾干。

### 八个场合及时洗

除了我们熟知的饭前便后要洗手,去过以下一些场合,也需要及时洗手。

1.佩戴隐形眼镜、吃药、往伤口上涂抹药物之前;

2.如果家里有婴幼儿,在抱孩子、逗孩子玩以及喂孩子食物之前;

3.户外运动、玩耍后;

4.去超市或商场购物后;

5.在人多车多的地方,与陌生人有肢体接触后;

6.接触过公共物品,如电梯扶手、按钮、门把手、公共电话后,特别是医院里的公共设施;

7.接触过宠物后;

8.做完大扫除,摸过钱币后。

## 为除痔疮 老中医痛饮黄土汤!

就是因为每天喝两碗黄土汤,河南洛阳的孟老中医居然把困扰自己30多年的痔疮、便血奇迹般的治好了!消息传开,人们纷纷登门求“汤”。没想到,这个黄土汤还真就喝了一个好一个!

其实,孟老喝的可不是普通的黄土汤,而是烧灼了20年以上的灶心黄土(学名叫做“伏龙肝”)熬的汤。张仲景《金匮要略》中记载:“伏龙肝,善治各种肿瘤肿胀,先便后血者症”,也就是现在所说的痔疮、肛裂、便血。孟老将其同地榆、三七、梔子共同泡饮,仅仅三个月就治好

了多年的痔疮、便血。

此方越传越广,百试百灵。如今孟老年事已高,遂将此方无偿献给国家,国家组织权威专家又加入了金银花、甘草等继续完善该方。临床验证阶段令所有医生震惊:疗效远远优于以往任何用药。不久后,被卫生部特批为国药准字,名为【痔康袋泡剂】。

据悉,该药在我市华东大药房(东图大厦北50米)、大观药店、金日大药房(市立五院店、成丰桥店)几大药房已有销售,也可拨打厂家电话:0531-89280525咨询订购。

## 12元告别高血压

白金降压胶囊由美国生物科学研究所专利技术授权生产,以天然降压生物为原料。服用安全无毒副作用,费用低廉,6—12天用量仅售12元。(原价19.8元)每天只需服用一次,快速清除血液中的毒素和垃圾,软化血管,改善血液循环,预防心脑肾损害及高血压并发症的发生。服用3—5天可停药(轻度高血压患者

## 瘦人为何吃不胖

想胖颗粒30天让你胖起来

由上海智博公司研发的想胖颗粒蕴含先进的生理学、营养学和病理学研究成果对脾胃有特殊滋补作用能增进食欲、调节睡眠、促进营养吸收提高脂肪含量,使肌肉再生,全面改善各种偏瘦多食不胖挑食厌食等状况服一至二疗程一般偏瘦者即可达到满

## 失眠有了新疗法

### 专利量子技术耳后一抹睡好觉

中国国家知识产权局官方网站,2008年7月16日公告:百乐士量子乳治疗失眠获国家发明专利,如下:

“本发明提供的涂敷剂疗效显著,可达到或优于目前各种治疗失眠药物的疗效。且安全可靠,使用方便,每晚睡前一小小时涂抹,此时上床可

迅速入睡。不影响睡眠结构,是一种近乎理想的治疗失眠的涂敷制剂。”

该技术18次为一个调理周期,开始阶段睡前一个小时耳根一抹即可入睡,随后三五天,或七八天,睡不着就抹一抹。由于失眠者长期缺觉,第二天人会感到有嗜

睡、头昏现象,一般三五次后就可消失,18次失眠即可调理正常。

详细使用方法咨询:86559295(市内免费送货)

目前我市大观园舜天、华东药店,解放桥、柳柳庄泉城大药房、长清华东药店都引进了百乐士睡眠乳。

### ○医药信息

## “前列腺病”十年 遇良药一朝愈

买3赠1,买10赠6,1盒试用

历下区的刘老师患慢性前列腺炎近十年,总是感觉排尿不舒服,尿的次数也多,尿线细,尿无力,排尿不顺畅,等半天才渐渐沥沥滴下几滴,还伴有阳痿,早泄,射精痛,十年来什么方法都用了就不见好转,绝望之际,听战友介绍说“雪参通列”专治此病疗效极好,就买了一疗程,用3天就感觉排尿的症状明显减轻,才一个疗程,症状基本完全消失。这令刘老师全家上下都万分感激!

“雪参通列”由我国首批国家级名老中医查玉明根据藏医名著《四部医典》,结合现代生物萃取技术研制而成,专治前列腺炎及其增生引起的尿频、尿急、尿痛、分叉、滴白、尿等待、尿无力、尿不净、尿潴留、小腹坠胀、睾丸疼痛等。药物可以快速穿透前列腺包膜性腺管壁,尿腺管壁,直达病灶,药物成分彻底杀死病源病毒,同时针对患处,快速消炎去肿,一般患者三天即可见效,2—4个疗程康复。

康复热线:85011135  
广济堂药店(省中医东门斜对过)

## 男人“戴环”正在流行

悬玉环国家专利号:ZL200720093669.5

悬玉环是古人最神奇的性爱武器。古时达官贵人使用悬玉环延长勃起时间,提高硬度,使男根强壮粗大,提高性生活质量。

悬玉环是根据玉的治疗和保健原理,利用高科技磁珠技术,结合传统中医学理论,发掘传统性文化遗产,模仿性文物制作而成的性爱神秘武器。它是一种文化、绿

色、安全的物理疗法,区别于“虎狼之药”的伤身败体。

悬玉环采用韩国“江原道”玉料,经玉工琢磨,镶嵌高能量磁钛珠,专利尿道口设计,分为“锻炼环”和“至尊环”,平时佩戴“锻炼环”,增大增粗后佩戴“至尊环”。

悬玉环立竿见影,可以使弱者变强,强者更强,既可以雪中送炭,又可以锦上添

花!使用当天,夫妻生活时间延长30分钟以上,让你体验从没有过的快感,终身难忘!

一周:阳痿早泄,尿频尿急,阴囊潮湿全没了!三个月:器官增长增粗完成,成为男人的骄傲!

咨询热线:0531-62321205

详情登录www.yxh120.com

有惊喜 地址:解放路医

药大厦(市内免费送货)

## 养生茶不能天天喝

感冒少喝桂圆红枣 腹

泻别喝玫瑰花茶

喝茶养生日益流行。许多人习惯在手边放一杯加入山楂、枸杞、菊花等有“药效”食材的“养生茶”。五花八门的养生茶真能每天喝吗?它们究竟适合哪类人呢?

菊花枸杞茶,胃寒要少

喝 菊花和枸杞搭配在一起泡茶,具有养阴补血、疏风清热、解毒明目的功效,尤其适合长坐电脑前的白领和学生。但菊花性凉,所以下面几

类人要慎喝:胃寒的人、月经期的女性及孕妇、体虚腹痛的人和少年儿童。

最佳喝法:五六朵菊花,五六颗枸杞,沸水冲泡,一周2—3次。

桂圆红枣茶,“火大”不要喝

桂圆红枣茶受到众多女性的追捧,能够唤起好气色,延缓衰老。但由于桂圆偏甜性,多喝容易上火滞气,所以有感冒、咳嗽等症状的人最好不要喝。火力强盛的年轻人也要少喝,以免上火。由于枣含糖量高,糖

类人要注意。

最佳喝法:桂圆红枣各5颗,用沸水冲泡,最好将红枣划开。

人参茶,高血压少喝点

人参虽然昂贵,但泡茶的人参相对便宜,故而人参茶很受人们青睐。人参茶适合中老年人,能调理身体机能,补充气血。但阴虚火旺、手脚发热的人不宜服用。女性月经期、患有高血压或容易头疼的人也最好别喝。

最佳喝法:一天一杯即可,连续喝三天后停三天,可以让体内累积的药物成分代谢。