



入伏后，一年中最热的季节来临，炎热天气对人们的生理和心理带来种种不利，清凉度夏自然也成了不少人的愿望。那么，该如何应对高温，度过伏天呢？记者就此进行了采访。

# 盛夏解暑，这里有“凉”方

本报记者 曹秀丽

## 饮食清淡多喝水

“炎热天气应该注意饮食清淡，多吃蔬菜瓜果，少吃荤，少吃油炸爆炒食品。饭菜品种要多样化，防止单调。”临沂市营养师协会副秘书长张晓介绍，夏日清补能增强免疫力，提高抗病能力，可常食莲子粥、绿豆汤等，可以补脾健身，又可防热、防湿。

她还提醒，夏季出汗较多，人们特别容易口渴，而在夏季喝水也有一些讲究。正确的方法是随时喝水，以保持人体所需水分。口渴时也不要一下子大量饮水，这样会使胃难以适应。用餐前和用餐时不宜喝水，因为会冲淡消化液，不利于食物的消化吸收。早晨起床先喝一点水，能降低血液浓度，促进血液循环，也是一种补充水分的好办法。

“与此同时，还要讲究饮食卫生。”张晓提醒，市民应注意不食用半生不熟的食物，不食用变质的食物，不暴饮暴食，同时应注意个人卫生和环境卫生，预防“病从口入”。还应注意不可贪吃冰凉、油腻食品，以免引起肠胃的消化不良，伤脾胃。

## 避免10:00—16:00出门

“夏日出门记得要备好防晒用具，最好不要在10点

至16点时在烈日下行走，因为这个时间段的阳光最强烈，发生中暑的可能性大。”临沂市人民医院皮肤科刘医生提醒，如果此时必须外出，一定要做好防护工作，如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜，涂抹防晒霜等。

此外，在炎热的夏季，防暑降温药品，如十滴水、仁丹、风油精等一定要备在身边，以防应急之用。外出时的衣服尽量选用棉、麻、丝类的织物，应少穿化纤品类服装，以免大量出汗时不能及时散热，引起中暑。

充足的睡眠可使大脑和身体各系统得到放松，既利于工作和学习，也是预防中暑的措施。最佳就寝时间是22时至23时，最佳起床时间是5时30分至6时30分。睡眠时注意不要躺在空调的出风口和电风扇下，以免患上空调病和热伤风。

## “情绪中暑”要提防

在正常人群中，约有16%的人在夏季会发生“情绪中暑”，尤其是气温超过35℃，日照超过12小时，湿度高于80%时，情绪中暑的比例会急剧上升。临沂市人民医院南院区干部病房主治医师梁存福强调，“情绪中暑”表现为以下三个症状：一是情绪烦躁不安，不能静心思考问题，办事经常丢三落四，常因

微不足道的小事与他人闹意见；二是心境低落，对什么事情都不感兴趣，觉得生活过得没劲，对他人缺乏应有的热情，呈早晨、下午、晚上3个时间段由好到坏的变化；三是行为古怪，经常会固执地重复一些生活动作，如反复洗澡、洗脸、洗手和擦鼻子等。

他提醒，预防高温情绪中暑最重要的是做好自我心理调节。早晚天气较为凉爽时应开启门窗通风，让空气流通，必要时使用风扇、空调等降温。另外，早睡早起，充足的睡眠有助于避免“情绪中暑”症状的发生。

## 随时备好防暑药

梁存福介绍，夏酷暑将至，炎热的天气常导致人们食无味、睡不香，易出现头晕、头痛、乏力，甚至恶心呕吐，所以准备清凉油、十滴水等防暑药物。清凉油头痛头晕时，取少量涂于印堂穴和太阳穴处，能提神醒脑、活血消肿、镇痛止痒。

十滴水具有健胃、祛风、清凉等作用。适用于暑热引起的头晕、恶心、胃肠不适等症。

藿香正气片(丸、水)具有解暑、降温等功能。适用于因暑湿引起的浑身无力、四肢酸懒、胸闷心烦、恶心呕吐、肠鸣腹泻等。

## 国内权威皮肤病专家孙建方 8月14日来临沂会诊

应临沂市皮肤病医院的邀请，中国医学科学院皮肤病医院孙建方教授8月14日将来临沂，开展疑难皮肤病会诊，现已全面接受预约挂号。

中国医学科学院皮肤病医院的孙建方教授和北京大学第一医院的涂平教授在我国皮肤病学界被称为“南孙北涂”的两大泰斗级顶尖专家，在国内和国际上享有较高声誉。受临沂市皮肤病医院邀请，涂平教授将于8月14日到该院坐诊一天，请有需求的患者到时来临沂市皮肤病医院咨询、就诊。就诊实行预约挂号，按报名顺序安排就诊，联系专家：隋建金，13695396068；刘忠艳，13791528609。

孙建方教授教学、科研、诊疗任务都很重，会诊时间宝贵，名额有限，根据以往经验，每次的挂号人数都远远超过限额。望确有诊疗需求的患者，及早预约挂号，以免错过机会。

孙建方教授，中国医学科学院皮肤病医院副院长，国内最早的皮肤科博士生导师，临沂市皮肤病医院客座教授。孙教授长年致力于皮肤病研究与治疗，曾先后主持国家卫

委、自然科学基金、中国医学科学院等数十项科研课题，是中国皮肤科学界公认的权威泰斗，并在国际上拥有很高的知名度。孙建方教授长期工作在临床第一线，在皮肤病学专业方面有宽广的理论基础和良好的基本功，能够正确诊治皮肤科少见病和疑难病，曾成功抢救过多种重症皮肤病患者，积累了较丰富的临床经验。同时孙教授对皮肤组织病理诊断有较深的造诣，尤其擅长皮内肿瘤的诊治。先后在国际首报“儿童特发性真皮纤维溶解”，国内首报“皮肤混合性囊肿”等罕见病。

针对疑难皮肤病患者到大城市、名医院，找名医看病难和费用高的问题，临沂市皮肤病医院积极与中国医学科学院皮肤病医院、北京大学第一医院等国家级医院沟通协调，建立起战略合作关系，成为鲁南苏北唯一的疑难皮肤病会诊医院。双方约定每月组织1次疑难皮肤病会诊。迄今为止已开展会诊活动10多次，逾1300余人次患者不出本市即享受到了国内顶尖皮肤科专家的亲诊，累计节约交通、住宿费约200多万元。(曹秀丽 孙琦)

## 郯城农商行强化营销拓市场

今年以来，郯城农商行抢抓机遇，整合资源，全员出击，有效扭转年初存款营销被动的局面，存款营销工作步入蓬勃发展的繁荣春天。截至目前，全行各项存款余额85.8亿元，较年初增加7.8亿元。

该行对城区网点内勤人员实行双向选择，优化组合，通过竞聘上岗的方式选聘营销能力强、综合素质高的员工担任城区9家分理处负责人，提高城区网点人力资源效能，激活城区业务发展活力。在金融自助服务空白村加快选聘金融员并试点聘用三农信息特邀顾问，拓宽业务范围，最大限度占领和巩固农村存款市场。开展客户经理存款营销竞赛活

动，发动客户经理“转作风，进市场，走乡村”，全面扫街、扫楼、扫市场，以营销零售业务拉动存款稳步增长。(杨传成 高明)

## 拍卖公告

拍卖时间：2015年7月28日(周四)  
拍卖地点：本公司拍卖厅  
拍卖标的：山东临沂兰山区农村合作银行所有的临沂市宏祥制衣有限公司于2010年8月6日在罗庄联社贷款50万元，到期日为2011年8月9日，担保人张西岭、王安奇、张红艳、临沂县弘峰再生原料加工厂，并以临沂县弘峰再生原料加工厂土地使用权抵押，现拖欠本金49.9978万元及利息。  
展示时间及地点：自公告之日起在标的物所在地公开展示，由竞买人自行查验。  
竞买手续：有意竞买者，请于拍卖会前一日16时前，持有效证件及保证金来本公司办理竞买登记手续。成交后保证金于拍卖会三日内无息退还。  
地址：临沂市兰山区金坛路10号  
电话：0539-8275766  
山东大众拍卖有限公司  
2015年7月21日

## 资产处置公告

山东临沂兰山区农村合作银行拟对下列债权进行处置，资产状况如下：  
借款人李伟，借款起止日2012年2月15日—2013年2月2日，贷款金额45万元，由位于兰山区沂河小区房产一处提供抵押担保，现拖欠金额43.641401万元及利息、费用。  
现邀请上述主债务人及相关责任人立即履行还款义务，并欢迎符合规定的境内外投资者购买上述债权。以上交易的对象为法人、自然人、其他组织，但信用社内部人员、曾经办过上述资产的政法干警、原债务企业的管理人员和参与资产处置工作的律师、

会计师事务所等中介机构人员不得购买和变相购买该资产。  
山东临沂兰山区农村合作银行资产保全部，临沂市兰山区解放路215号，联系电话0539-8228309。  
山东临沂兰山区农村合作银行资产经营中心，临沂市兰山区蒙之路8-1号，联系电话0539-8225106。  
监督电话：0539-8228110。  
特别提示：以上信息仅供参考，相关债权的有关情况请到债权单位进行了解。  
特此公告。  
山东临沂兰山区农村合作银行  
二〇一五年七月二十一日

## 国研癣清 治疗皮肤病 百用百灵

国家出资 国家研发 国家监制 清癣脓 拔癣根

谈起皮肤病，北京协和医院皮肤科专家郭教授深有感触，我之所以向大家推荐“国研癣清”，主要是我有亲身体会，我妻子患癣病，大腿和后背全是癣，厚厚的鳞屑，痒起来总是得使劲挠，一挠就掉沫胶，总是抓的血迹斑斑的，真让人心疼。什么药都用过了，进口的药膏好几千都没抹好，复发起来比以前更严重。后来在中科院王教授的介绍下托人买了一个疗程的“国研癣清”，喷了一周就感觉好多了，这才一个月，鳞屑就脱落了，癣痂也掉光了，心情也好起来了。



老干部和皮肤病重症患者，被国家一级领导干部指定为“治癣洗癣第一方”！

它是一种高效的渗透剂，其作用就是进入皮肤基底层2毫米的深度，直插“癣根”的最底部，杀灭根癣内部的菌群细胞，冻结根癣活性，松动根癣，使其与皮肤组织完全分离。在强大的药效作用下，将深埋在皮肤底层的根癣连根拔起，再通过皮肤代谢排出体外。癣根清除了，皮肤顽癣就不再是压力和负担了。“国研癣清”针对顽固癣病、牛皮癣、鱼鳞病、体癣、股癣、头癣、花斑癣、神经性皮炎、脂溢性皮炎、湿疹、荨麻疹、浑身瘙痒有奇效。

为了让更多的皮肤病患者体验“国研癣清”的疗效，凡电话预约或持报购买每盒立减10元，同时享受买5送2，买10送5，名额有限，先到先得。

预约电话189 5496 9100

经销地址：临沂市兰山区祥瑞大药房(解放路临西三路交汇处西南角)市内免费送货，县城免费邮寄。



7月24日早 10点-25日晚10点

# 全临沂 看美乐 36小时不打烊

美乐 O2O 商城

www.jinyingmeile.com



关注微信即可查询 会员中奖信息

在线预约免费空调移机

## 电压力锅 299元 买一赠一

详情见店内海报