



【咳嗽、腹胀，一个橘子就能搞定】

橘子酸甜可口，营养丰富，是很多人必不可少的“过冬水果”。橘子浑身都是宝，橘肉、橘皮、橘核、橘络、陈皮等都有一定的药用价值。比如干烤整橘治疗咳嗽，橘核沏茶治痛经，葱姜陈皮泡水治风寒感冒，陈皮槟榔治腹胀。

【女人吃点酸能养颜】

肠胃胀气、消化不良时，我们会吃点酸味食物，但你可能不知道，酸味对女人还有养颜的功效。北京朝阳医院营养师宋新表示，干燥的秋冬，适当吃些柚子、苹果、西红柿等清润甘酸的水果，有益于刺激消化液分泌，加速胃肠蠕动，滋阴润燥，增强抵抗力。此外，多喝点酸奶也是不错的选择。

【两周不锻炼，快乐就减少】

锻炼有助于向大脑输送含有氧气的鲜血液，所以人们在锻炼后会感觉神清气爽。有氧锻炼和力量训练都能增加脑源性神经营养因子的含量，但如果人停止锻炼两周或以上，大脑分泌的“快乐激素”多巴胺就会降低，因此，人容易感到焦虑和疲乏，就更不愿意锻炼，从而形成恶性循环。

【晚上老咳嗽，把枕头垫高点】

不论是感冒还是咽炎，尤其是在晚上，一躺下就咳个不停，连觉都睡不安稳。把枕头稍稍垫高一点，能在一定程度上缓解咳嗽。但不能单纯地只垫高头部，否则头部会与脖子、后背形成一个夹角，时间长了伤颈椎。最好是头部、颈部、背部从高到低同时垫高，形成一个从头到背的斜坡。

【秋冬要多漱漱口】

秋冬气候干燥，雾霾严重，是呼吸系统疾病的高发季节。对此，哈尔滨医科大学附属第四医院口腔科副教授路海艳建议，不妨每天坚持用温水或淡盐水漱口，能起到清除口腔残留的雾霾颗粒，保护呼吸道，预防流感的作用。漱口的频率以每天6-8次为宜，特别是吃饭前后。

记者 王咏梅 整理

责任编辑 菅秀丽

“52岁的Jane穿了一条高腰黑色紧身牛仔裤，参加朋友聚会。没想到，第二天早上，她的腿肿胀得很厉害，她赶忙打车去了医院。诊断结果是因为牛仔裤太紧，增加的压力导致腿部肌肉和神经受损，如果不立刻治疗，会因血液供应不足出现一系列缺氧反应。”近日，这则关于紧身牛仔裤的微信引发众人关注，不少人将目光再一次集中在紧身裤上。长期穿紧身裤真得会失去一条腿？紧身牛仔裤危害都有哪些？要怎么避免紧身牛仔裤的危害？

本报记者 王咏梅

紧身裤穿太久 差点遭截肢

专家：发生几率不大，但确实会影响腿部静脉回流



现象：

紧身牛仔裤频频伤人

女性都喜欢穿紧身牛仔裤，不仅可以紧跟时尚潮流，更能展现火辣性感的身材。但是，紧身牛仔裤虽然能凸显好的身材，但也有可能损伤人的身体健康。

据新闻报道，今年6月，52岁的Jane穿了一条高腰黑色紧身牛仔裤，参加朋友聚会。没想到，第二天早上，她的腿肿胀得很厉害，她赶

忙打车去了医院。结果是因为牛仔裤太紧，增加的压力导致腿部肌肉和神经受损。医生告诉她，再晚来一小时，她就需要截肢了。

为此，她经历了4次手术和一系列的皮肤移植，才慢慢恢复健康。经历过这件事后，Jane说她今后不会再穿任何紧身牛仔裤了。“现在想想，因为一条牛仔裤，我差

点死掉。简直太可怕了！”

这则关于紧身牛仔裤引发的“血案”并不是个例，同样的事情还发生在一个澳洲女生身上，一位来自阿德莱德的姑娘，因为穿了一条非常紧的紧身牛仔裤，使得腿部血液供给被牛仔裤硬生生地封锁住了，以至于她双腿失去了知觉，几个小时内都只能躺在地上。

送到医院后，急救医生发现，她的双腿已经肿胀得非常严重了，当即剪开了她的牛仔裤。医生发现牛仔裤对于她双腿的肌肉和神经的压迫已经非常严重，需要花上4天的时间才能使双腿完全恢复正常行走。此外，她的肾脏也差一点受到永久性的损伤。

专家：

过于紧身牛仔裤不宜穿

紧身牛仔裤的危害真的这么大吗？对此，临沂市中医医院周围血管病科副主任医师翟传夫解释说：“发生上述事件的几率不大，但经常穿紧身牛仔裤确实会影响腿部静脉回流。”

“很多紧身牛仔裤面料没有弹性，如果一味地追求好身材，长期穿着确实会增加腿部压力，尤其是小腿中

上段如果勒得过紧，会影响腿部血液供给，导致下肢静脉回流不畅通。”翟传夫说。

在他看来，特殊职业人群不宜穿着过于紧身的牛仔裤，比如需要长期站立或蹲着的人群，“不要以为紧身牛仔裤可以凸显性感的身材，实际上穿得过紧对腿部是一种束缚，也会导致经脉不畅通。最为严重的是，穿紧

身牛仔裤蹲时间太久会导致‘腔室症候群’，该疾病其实就是一种压迫症，是由于下肢静脉回流不畅通引起，表现为腿部肌肉肿胀，甚至压迫神经，有的人可能会因为肌肉肿胀导致裤子穿脱困难。”翟传夫分析说。

“腔室症候群”对许多人来说是个陌生的名词，记者百度了解到，该疾病是生死

一线间的重大疾病，一旦“腔室症候群”上身，稍有延误的后果，轻则组织挛缩，重则截肢，甚至丧命。翟传夫建议，要谨慎选择紧身牛仔裤，如果穿着不舒服要尽快更换，一旦下肢的动脉血液循环不畅，就会造成经脉不通，血液回流不足，还容易引发冻疮、脚底冰凉、腿麻、腿软、肾虚等症状。

裤子、袜子过紧也有健康隐患

记者采访中发现，过于紧身的裤子、裤袜也会引发男女性生殖健康或皮炎、毛囊炎等疾病。

有研究表明，长期穿紧身裤会导致腹股沟的皮肤颜色变深，这是因为腹股沟的皮肤细嫩，如果长期穿着紧身裤，织物就会与皮肤过度

摩擦，形成色素沉淀，不只会导致肤色变暗，严重的还会引发皮炎或毛囊炎。

此外，长期穿着紧身裤子、裤袜还容易诱发阴道炎、尿路感染等疾病。“门诊上这种案例很常见，尤其是夏天、冬天特别多。”临沂市妇女儿童医院妇科主治医师徐学

勤坦言，有很多年轻女性喜欢穿过于紧身的牛仔裤或裤袜，一穿就是10多个小时，导致裆部不容易散热，空气不流通，就会导致阴道周围菌群失调，引发阴道炎。

目前，市场上各种紧身裤、袜子面料种类繁多，徐学勤建议，女性要谨慎选择化

纤、皮革、硬牛仔等面料，这类面料透气性差，长时间穿着易引发健康问题。

徐学勤提醒，经常久坐的女士最好1-2小时站起来走走，尤其是沙发或椅子是皮质的，坐时间久了容易产生热量，如不及时散热，也容易诱发上述健康问题。

临沂市召开 全市无偿献血工作会议



本报11月7日讯(记者 周广聪 通讯员 相梅 英伟)为深入贯彻落实市委、市政府关于进一步加强全市无偿献血工作的有关文件精神，总结2015-2016年度全市无偿献血工作，安排部署下一阶段工作任务，推动我市无偿献血工作持续健康发展，11月2日，在市卫计委三楼会议室召开了全市无偿献血工作会议。

市政府献血办副主任，市中心血站党委书记，站长陈晓建向大家介绍了近期我市采供血工作情况和2015-2016年度乡镇街道无偿献血工作情况；部分县区代表就各县区无偿献血工作开展情况做了发言；市政府献血办副主任，市卫生计生委党委委员，市保健办主任刘瑞恩同志讲话。刘主任就加强政府领导，建立健全组织体系，加强无偿献血宣传等方

面提出了明确要求。会上还就下一阶段各县区无偿献血工作做了安排部署。

国家卫计委《关于进一步加强血液管理工作的意见》(国卫医发〔2015〕68号)指出：“建立健全政府领导，多部门合作，全社会参与的无偿献血长效机制。在当地政府领导下，建立多部门协作的无偿献血工作协调联动机制，提高公民无偿献血的意识和参与度，形成全社会积极支持，参与无偿献血的良好氛围”。

此次工作会议是贯彻落实国家卫计委意见和市委、市政府有关文件精神督促会议，是对近期全市无偿献血工作的总结部署。随着深化医药卫生体制改革的持续推进，各地医疗服务能力不断增强，医疗保障水平不断提升，临床用血需求逐年上升。近年来，临沂市每年召开全市无偿献血工作会议，狠抓贯彻落实，扎实推进各项无偿献血工作，为保障血液安全，维护人民群众健康权益履职尽责，积极探索，推动无偿献血工作向农村延伸，不断开创了全市无偿献血工作的新局面。

各县区卫生计生局分管局长，医政科科长参加会议，会议由市卫计委医政科负责人刘琦主持。

天冷心热 50多名医务人员撸袖献爱心



本报11月7日讯(记者 周广聪 通讯员 相梅 英伟)近日，兰山区人民医院组织50多名医护人员参与无偿献血活动，不少医务人员刚值完夜班，就来到现场进行献血，当天累计献血达14600毫升。

“我们的医务人员每天在工作中都会接触需要输血的患者，最近我们向血站调血时得知，血站血量比较紧张，就组织了本次献血活动。”据兰山区人民医院相关负责人介绍，自2008年开始，兰山区人民医院每年都会组织工作人员进行无偿献血活动，有些工作人员累计献血达上万毫升。

58岁的兰山区人民医院工作人员雷良

军，就是众多献血当中的一位。“平常我的生活比较规律，不熬夜也不喝酒抽烟，身体素质比较好，我就想在符合献血的年龄，多献两次血，帮助一下需要帮助的人。”雷医生告诉记者，虽然年龄接近禁止献血的年龄，但是因为在55岁之前献过三次血，可以献到60岁。刚献完血的雷医生便又上楼投入到工作当中。

90后护士李金晓只有26岁，却是一位长期献血者。李金晓告诉记者：“我到医院工作之后，只要有献血活动都会参加。除了自身了解献血对身体并没有什么危害，促进血液循环外，更多的是因为每天在医院接触需血的患者太多了，很多家属面对患者需要输血时的焦急对我触动比较大。”这次献血活动，李护士再次献血200毫升。

“昨天晚上比较忙碌，没有来得及喝水，今天才知道有献血活动，值完班我就赶紧过来了，没来的急吃早饭。”躺在献血的范海滨医生刚值完夜班，他坚持捐献了300毫升的血液。

据统计，当天共有53名医护人员参加无偿献血，捐献血液达14600毫升，为临床用血患者搭起爱的桥梁，更在社会中起到了无偿献血的带头作用。