



1 什么是带状疱疹?

在2000多种皮肤病中,带状疱疹是最疼的皮肤病之一,又被人们称为“缠腰火丹”“串腰龙”“缠腰龙”,但这不代表带状疱疹只长在腰上,它可能出现在身体的每一寸皮肤。

带状疱疹和水痘的“罪魁祸首”都是水痘——带状疱疹病毒,只是在不同时期,表现为不同的疾病。儿童时期感染后通常会患水痘,水痘痊愈后,病毒依然会潜伏在体内。也有些人感染后并不会出现水痘,只是隐性感染,根本不知道体内已经有了水痘——带状疱疹病毒。在高龄、免疫力低下、外伤、劳累等因素的刺

近日,全国多地出现持续高温和强对流天气。中国中医科学院西苑医院感染疾病科副主任高金柱介绍,高温多雨的季节里,人体受到暑邪侵犯容易中暑。平素体质以湿热和痰湿为主的人此时更易感受暑湿之邪,从而影响脾胃运化功能,引起相应症状。

“炎夏饮食宜清淡易消

激下,体内潜伏的水痘——带状疱疹病毒可能会被再次“激活”,引发带状疱疹。

2 哪些人群更易患带状疱疹?

年龄是带状疱疹最重要的危险因素,50岁以上为易发人群,年龄越大越容易患病,病情也更严重。即使身体健康人群50岁后患带状疱疹的风险仍会陡然增加。据统计,中国50岁以上人群每年新发带状疱疹约156万例。

慢性病、风湿免疫性疾病患者患带状疱疹的风险更高。对于这些病人,本身他们的免疫力是比较低下的,所以更容易患感染性疾病。相比于一般人,糖尿病、慢性肾脏疾病、慢性阻

塞性肺疾病等慢性病患者罹患带状疱疹风险增加24%-41%,自身免疫疾病患者(如类风湿关节炎、系统性红斑狼疮)罹患带状疱疹的风险是一般人群的2.3-4倍。

3 带状疱疹会传染吗?

幼儿感染带状疱疹多表现为水痘,主要是通过飞沫经呼吸道或接触感染传播。成年人患带状疱疹后,疱疹的疱液和渗出液中有病毒存在,其他人如果直接接触到这些,也会感染。

4 如何防治?

1. 接种带状疱疹疫苗可以有效提高机体免疫力。目前,带状疱疹并没有

特效药,接种疫苗是最有效的预防手段。不同技术路线的疫苗保护效力也有所差异,选择各方面都适合的疫苗才是最重要的。

2. 适当运动,增强体质。

3. 避免感染及外伤。感染是带状疱疹的发病原因之一,中老年人群应预防各种疾病的感染,降低患病风险。外伤容易降低人体的抗病能力,中老年人应避免发生外伤、避免接触化学品及毒性物质。

医生提醒:如果察觉自己感染了带状疱疹,应该在72小时内到医院皮肤科规范诊治,避免产生如带状疱疹后神经痛等并发症。

万山红

房间应保持通风,高温下活动时间不宜过长;日常宜及时补充水分,运动出汗后避免立即饮用冷饮;运动以微出汗为度,避免过多出汗耗伤心阴、心血;保证充足睡眠,尽量在21时至23时之间就寝。此外,调整心态、把控情绪,配合百会、曲泽、内关、劳宫及涌泉等穴位按摩,可起到养心之功效。田晓航

高温持续 中医支招炎夏养生

化,可以食用一些味酸或者味苦的食物,避免进食辛辣刺激、油腻及生冷食物损伤脾胃。”高金柱说,夏季出汗较多易耗伤人体津液,酸味能敛汗养阴,故适当吃西红柿、山楂、乌梅、葡萄、杨梅等酸甘食物,可避免耗气伤

阴,又能生津解渴、开胃消食;而苦味食物可清热降火祛暑、消除疲劳,如苦瓜、苦菜、莲子等;还可配合食用健脾祛湿、消食解暑的食物,如冬瓜、薏米、扁豆、绿豆及山药等。

专家提示,炎炎夏日,

夏季养背保健四法

俗话说:夏天养背,人活百岁。推荐以下4种养背方法。

捏脊——调和气血

方法:用两手沿着脊柱的两旁把皮捏起来,边提捏,边向前推进,由尾骶部捏到枕顶部,重复5至10遍。捏脊对于虚性体质常见的疲乏、消瘦、失眠、消化不良、怕冷、易感冒、肩背腰痛都有很好的效果。

艾灸——培补阳气

艾灸是借助艾火的纯阳热力和药力给人体以温热性刺激,通过经络腧穴的传导,来调节脏腑的阴阳平衡,可以强身健体、培补阳气,调理五脏气血、安神定志、通经活络。背部肉多肉厚而且发硬的人群,都适合用这种保健方法。背部艾灸多采用艾条悬灸和艾灸盒施灸的方式,操作简单,不会烧灼皮肤。

搓背——预防感冒

搓背可在洗浴时进行。用湿毛巾搭于背后,双手扯紧毛巾两端,用力搓,直至背部发热为止。搓背有预防感冒,缓解腰背酸痛、胸闷、腹胀之功效。

晒背——温阳

经常让背部晒晒太阳也是非常好的保养方法。中午时段可在太阳下晒晒背部,一般晒1小时左右。晒背温阳,四季皆宜,夏季炎热天气,则宜在早上9点之前晒背。

朱晨光

益生菌 服用误区

相同的益生菌产品,为什么有的人服用后效果显著,而有的人却感觉没什么效果?除了先天遗传基因这种不可控因素外,主要是没有掌握益生菌正确的服用方法。

用开水冲服:错。无论和蜂蜜还是和奶粉一起冲都没有问题,但是不要用开水或烫的水。建议用40度以下的温水冲服。人的正常体温大约是37度,所以40度的水温对人来说能感觉到有一点点温热。

冲完放很久再喝:错。益生菌是厌氧菌,只适合在无氧的环境下生存,如果不马上喝掉,益生菌很容易失活。所以冲好后要尽快服用,而且冲的时候可以少放一点儿水,保证能一次性喝完。

剩半包下次喝:错。包装打开后,益生菌就接触了空气中的氧气,益生菌不适合在有氧的环境中生存,所以下次喝的时候,益生菌很可能已经死了,还可能会有致病菌混入其中,影响效果。建议按照说明书或专业人士指导剂量服用,开封后最好一次服用完。

和抗生素一起吃:错。益生菌和抗生素不能同时服用,因为益生菌是一种细菌,会被抗生素消灭掉。如果因疾病必须使用抗生素治疗,须在使用抗生素两小时后再服用益生菌。董丹丹

山东省老年国际旅行社 66988553 66988549 55715169 13306484021

青岛报业传媒集团旗下3A级旅行社 L-SD-CJ0232

独立班

欧式风光草原-乌兰布统、木兰围场-坝上草原、穿越塞罕坝林场
一价全含 0 购物 0 自费
亲子度假 轻奢 4 日游

乌兰布统、木兰围场坝上草原、锡林郭勒、独家包含深度越野4小时、豪华诈马宴、烤全羊、蒙古娱乐嘉年华、国家一号风景大道、魁星楼、天津古文化街

6月27日 899元

专列

闯关东-黑吉辽蒙冀五省空调旅游专列纯玩13日游

北极村漠河、呼伦贝尔大草原、满洲里国门、长白山、沈阳故宫、丹东鸭绿江、山海关

★空调卧铺专列全程不更换,无需每天提大件行李上下车★吃住行游购娱贴心安排,不进购物店,绝不强制增加自费景点★草原娱乐项目下马酒、献哈达、草原歌舞、摔跤表演★东北铁锅炖菜、东北饺子宴、满洲里俄罗斯西餐、长白山珍宴、草原诈马宴、秦皇宫廷宴

7月6日 3580元起

前五十名报名并缴费者即享现金?元优惠,4人以上团队报名优惠更丰厚

大手牵小手

纯净贵州研学行
0购物 0 自费 0 加点

中国天眼、黄果树瀑布、坝陵河大桥、西江千户苗寨、荔波小七孔、下司古镇

超值赠送:打糍粑、制作蜡染T恤、捉鱼体验;坝陵河含研学证书

6月22/29日 7月6日

成人5380元 儿童4280元

大手牵小手

港澳纯玩
双飞深度5日游

旧水警总部、星光大道、尖沙咀、太平山往返缆车、中环、文武庙、大三八牌坊、大炮台、恋爱港、妈祖庙、观音像、金莲花广场、渔人码头、威尼斯人、官也街

独家赠送:香港维港紫荆游船自助餐

6月21/25/28日

成人4680元 儿童3880元

韩国-景福宫、青瓦台、光华门、韩屋村、南山塔公园、松月洞壁画村、星空图书馆、明洞+东大门畅玩品质双飞5日 6月19/22/26日 1899元

日本-奈良神鹿公园、富士山五合目、茶道体验、忍野八海、镰仓大佛、镰仓高校站前、伏见稻荷大社、金阁寺、大阪城公园、心斋桥双飞6日

日本当地四星酒店 升级一晚温泉酒店 6月20/26/29日 6199元起

奢享海参崴-俄罗斯太平洋沿岸最大港口城市符拉迪沃斯托克(海参崴)、陆港码头、珲春、延吉、蒸汽火车头、列宁广场、凯旋门、二战功勋潜艇C56号博物馆双飞6日游 6月20/27日 3650元(不含签证费380/人)

东西欧环游记-德法意瑞奥比捷匈斯-布鲁塞尔、法兰克福、布拉格、维也纳、布达佩斯、卢布尔雅那、威尼斯、琉森、巴黎、香水博物馆9国14日游 上海直飞、含青岛联运、签证费送转换插头及旅行三件套 7月2/16日 8月13/27日 10999元起

国内游

甘肃青海-张掖七彩丹霞、大地之子、鸣沙山月牙泉、莫高窟、翡翠湖、茶卡盐湖、青海湖二郎剑、塔尔寺双飞8日 6月23日 3980元

西藏-巴松措、鲁朗林海、雅尼国家湿地公园、雅鲁藏布大峡谷景区、卡定沟、羊卓雍措、布达拉宫、大昭寺、八角街火车+动车11日游(空调供氧火车进藏) 6月19日 3980元起

恩施-巴松措、恩施地心谷、巫山神女溪、三峡大坝、恩施女儿城、索布垭石林双高5日 6月12/17/27日 2599元

新疆-天池、火焰山、坎儿井、可可托海、喀纳斯湖、五彩滩、海上魔鬼城、S21沙漠公路、禾木村双飞8日 6月18/25日 3680元起

东北-品质长白山、北国春城、镜泊湖胜景、亚光湖国家湿地、北国冰城哈尔滨双卧8日游 6月20/25/28日 1980元(不含300元必消)