

高危养生榜：泡澡汗蒸风险大

日本研究人员日前发布一项统计：很多老年人在泡澡过程中发生意外，其危险指数竟超过交通事故。泡澡、汗蒸、排毒……在专家看来，这些宣称有益健康的养生方法都暗藏危机。

□ 据《广州日报》

泡澡超过10分钟，危险系数倍增

危险指数：★★★★★

泡澡能加速血液流通预防心脑血管病，能减轻精神压力……这些年，一些温泉旅游国度和城市经常会在宣传中，将泡澡和养生联系在一块。

然而对心脑血管病高危人群的老年人，甚至是已患有心脑血管病的群体而言，这样的宣传往往是不负责任的。日本官方此前发布统计称，喜欢泡温泉的日本老人因为泡澡出意外的人数连年增加，2016年因泡澡出意外的老人数量竟超过当年交通事故死亡人数。

在河南省人民医院呼吸内科主任医师陈卓昌看来，泡澡时空气不流通、湿度较大，容易导致脑部缺氧，很可能诱发哮喘、心脏病、高血压。老年人泡温泉和去澡堂泡澡，建议时长不宜超过10分钟，时间越长，危险系数越高。在家用浴缸洗澡或者盆浴，建议时长以15~20分钟为宜。泡澡水位不宜超过心脏，否则水压可能会增加心脏负担。

汗蒸禁忌多，老人不宜尝试

危险指数：★★★★★

近年来，从韩国传过来的汗蒸迅速被国人认可，逐渐成为一种全新养生方式。城市里的大街小巷，各种汗蒸养生馆里的顾客络绎不绝。就连一些游泳健身馆里，都会建有汗蒸房，不少中老年人喜欢

在游泳沐浴后进汗蒸房蒸一蒸，出来后再沐浴一次，接着抽根烟快活一番。

从中医角度讲，汗蒸是一种排汗方法，能让体内邪气去除，气血经络变得疏通。不过，江苏省中医院普内科副主任医师潘正连提醒，老年人不宜汗蒸，因为他们身体虚弱，如果出汗多的话，会出现电解质紊乱，严重时可能危及生命。另外，饭后、饮酒后不宜立即进行汗蒸。汗蒸后的4小时内不宜淋浴，汗蒸完用毛巾擦干身体，两小时内不能吸烟，不宜食用过凉食物。如果在汗蒸时感到头晕及其他不适，应立即中止。

按摩淋巴排毒没依据有危险

危险指数：★★★★

和汗蒸一样备受推崇的还有淋巴排毒，它是很多养生美容院的热选项目。

然而，广州中医药大学第一附属医院康复护理中心主任陈兴华表示，市面上的“淋巴排毒”包含了西医的“淋巴”概念，以及中医的“排毒”概念。淋巴呈网状分布在全身，淋巴管相交的地方会形成淋巴结，主要分布于颈部、腋窝、腹股沟等处。当身体某一部分有病毒侵入时，该部位附近的淋巴结便会运用免疫功能，对抗外来的病菌以保护身体，淋巴结就会出现肿大、疼痛、发炎等症状。此时，如给予不恰当的按摩，反而会加重其发炎症状。

中山大学肿瘤防治中心淋巴瘤首席专家林桐榆也指出，所谓的淋巴排毒没有科学依据。随便对淋巴进行按摩，容易伤到毛细淋巴网，反而导致淋巴结肿大，引起相关部位的疼痛。相反，如果淋巴真的堵了，这是疾病，压根不能乱按，否则很可能引发扩散。

“沉睡人”苏醒有了新希望 我省首家高压氧昏迷促醒中心成立

星报讯(朱沛炎 胡小丽 记者 马冰璐)在高压氧昏迷促醒中心，植物人的苏醒不再是奇迹。昨日，记者获悉，安徽省首家高压氧昏迷促醒中心在合肥市二院正式开诊，至此，该院高压氧治疗中心已发展成为安徽省最大的高压氧治疗中心，学科综合实力跻身全国前列。

高压氧昏迷促醒中心，是对长期昏迷患者经过详细的相关检查和评估后，应用高压氧促醒治疗，同时联合神经外科、康复科、中医科等相关科室，对昏迷病人进行综合促醒治疗。“昏迷时间越短，脑损伤越小，救治越及时的病人，苏醒的几率就越大。因此，从昏迷初始阶段就开始介入高压氧及综合康复治疗，能帮助恢复昏迷患者的意识状态。”合肥市二院高压氧治疗中心主任齐胤良介绍。据了解，合肥市第二人民医院高压氧科自2004年成立，建科以来累计高压氧治疗达10万余人次，先后促醒多名昏迷患者。



近日，合肥市王卫社区文明办联合妇联、卫计办举行健康义诊活动，医护人员现场为居民们测血压、测血糖等，并针对中老年人的常见病、多发病提供免费诊疗服务。□ 陈红 记者 马冰璐 文/图

热烈祝贺合肥北大白癜风医院荣获“2018年度安徽百姓满意的医疗机构”

高度·深度·力度·温度

多维解读2018年的合肥北大白癜风医院 以老牌之责，担当起“走在前列”的祛白使命

合肥北大白癜风医院是最早入驻安徽省的老牌白癜风专科医院，该院坚持以“患者健康复色”为中心的办院宗旨，把深化“医院技术提升”作为推进医院发展的强大动力。2018年，医院在医疗口碑建设、人才培养、医疗服务、慈善救助等方面取得了瞩目的新成就，为我省乃至全国的白癜风诊疗贡献了智慧和力量。

【老牌实干担当】 科学规范祛白

合肥北大白癜风医院在“老牌实干担当 科学规范祛白”的发展理念的指导下，完成了2018年全年既定的医疗服务任务和慈善救助指标。医院的复色患者实例数量再创新高，慈善救助贫困白癜风患者工作备受社会赞誉，也因此收获了无数面致谢锦旗和感恩信件，用实干精神打造“百姓满意、同行认可、政府放心”的老牌白癜风专业医院。

【专家有高度】

汇聚名医 共抗白斑

2018年3月，京皖白癜风名医传承工作室落户合肥北大白癜风医院，该工作室汇聚了以陆军总医院苏有明教授、北京大学航天中心医院邹凌云教授、首都医科大学附属北京安贞医院褚小玲教授等为首的北京名医院专家团。合肥北大以名医资源为钥匙，开启“老牌实干担当 科学规范祛白”的发展理念，为万千白癜风患者谋健康复色。

【技术有深度】

诊疗技术升级 彰显祛白实力

为了更好的承担老牌责任担当、不断提升诊疗实效，2018年6月，合肥北大白癜风医院以“中国梦·健康梦·祛白梦”为主题，继已有2台美国极速308治疗仪后再次斥巨资引进第三台美国308治疗仪。据悉，安徽省目前为止总共有7台美国308设备，而合肥北大白癜风医院则占了3台，彰显着合肥北大在诊疗设备和诊疗技术方面的祛白实力。

【救助有力度】

聚焦精准扶贫 慈善彰显大爱

鉴于合肥北大的复色疗效得到广泛的社会认同，2018年初被合肥市慈善总会授予“告白正能量慈善扶贫基金”指定援助单位。据悉该项基金救助工作涉及慈善助医、慈善助学、慈心筑梦三大公益板块，以实实在在的公益援助为白癜风患者复色圆梦，荣获了多项爱心单位荣誉称号，为推进安徽省慈善事业稳步健康发展做出了突出贡献。

【服务有温度】

医患共命运 同筑复色梦

合肥北大白癜风医院是全国较早开展“医患命运共同体搭建工作”的单位，在诊疗过程中，该院以实际行动成为了推动医患关系和谐发展的价值规范。在2018年的国庆节，该院提出了“医患命运共同体 同筑复色梦”这一宏大的祛白命题，强疗效之“根”，塑服务之“魂”，与广大白癜风患者共谋复色、共护复色、共享复色。

作为安徽省老牌白癜风专科医院，合肥北大白癜风医院以有温度的服务、有力度的救助、有深度的技术、有高度的专家赢得了广大白癜风患者的赞誉和口碑，是一家有温度，能让患者看到希望，托付信任，重建信心的白癜风专科医院。

祛白通道

电话预约：0551-6515 0895
微信报名：bd0895
来院地址：合肥市包河区马鞍山路与南一环路口向南150米



看白癜风·认准北大

合肥北大白癜风医院

祛白专线 0551-6565 0000