天热了，须防凉病侵扰

健康悦读 JIAN KANG YUE DU

天热了，许多人仗着自己身体好，一味地贪凉，这就让一些小毛病钻了空子。专家提醒，天热要防凉病，“以热制冷”。 殷江霞

■拉肚子

吃肉串、喝冰啤、啃西瓜；睡觉不盖被子，一不留神，肚子抗议了。

西医支招：饮食不干净、睡觉露肚脐、过量吃冷饮是夏季腹泻的主因。

冰箱里的西瓜等先拿出来放一会再吃，避免胃肠道受刺激，或吃完喝点温水“温温胃”。

夏季大量出汗，拉肚子会加重水和微量元素的流失，如频繁腹泻，还是要去医院就诊。

中医支招：拉肚子有个绿色疗法，特别对儿童效果好，就是艾灸。用艾灸熏神阙（肚脐）、天枢、足三里这几个穴位，若在肚脐上贴片生姜，进行艾灸，药力更好。

最好选三年的艾，燃烧缓慢，火力温和，颜色土黄或金黄的质量好。

■关节痛

越是天热，关节越是发凉，一吹风就疼，巴不得裹起来。

西医支招：身体对着空调、电扇猛吹，遇寒易疼痛。此外，夏天还要注意洗澡。

天热，浴后要把几个关节擦干。因为这时体表毛孔处于舒张状态，一点微风就着凉。

如果颈椎、关节酸痛持续加重，五十岁以上的人，最好查查骨密度。

中医支招：既然是冷风吹出来的毛病，不妨用热风吹走它，电吹风就派上用场了。特别是颈椎，关节猛然受寒导致疼痛，在医生确诊后，可以用电吹风进行热风疗法，把寒气逼出来，隔着衣服吹，不建议直接对着皮肤猛吹，也可以配合一些驱寒活血的药物一起使用。

■感冒

大热天的如果感冒了，身上热却又不敢吹冷气，十分难受。

西医支招：吹空调，白天隔段时间要通风换气，室内外温差别太大，让身体适应。

晚上睡觉时，有人喜欢启动空调的睡眠功能，其实，整夜开空调不利于空气流通，反而易感冒。不如用定时功能，同时把窗户开小缝，既通风也不影响降温。

中医支招：夏季吹空调导致的感冒要先散寒，再清热，可以喝杯热水或红糖姜水，洗个热水澡，多冲冲后背、脚心等，让身体出汗，不一定大汗淋漓，出汗的时间也不宜过长，以免造成虚脱，有种轻松的感觉就行了。然后吃一些清热的药物，如藿香正气水等，好好睡一觉，饮食素几天，吃点清粥小菜，就会痊愈。

饭后喝太多酸奶会长胖

减肥的人一直把酸奶奉为圣品，可是最近有研究指出，饭后大量喝酸奶会有增肥效果。因为酸奶热量高。

酸奶和牛奶不同的地方主要是它加了乳酸菌，因此牛奶中的乳糖会被分解成乳酸，而研究中发现乳酸和钙结合时，最易被人体吸收，因此酸奶很适合青春期正在发育的青少年或更年期容易罹患骨质疏松症的妇女来饮用。此外，它营造了一个肠胃道酸性的环境，也能帮助铁质的吸收。

低脂牛奶240cc约含120大卡，而同样分量低脂优酪乳却含150～200大卡，因此热量比想象的多。如果想要喝热量较少的酸奶，倒是推荐您选择标示脱脂且低热量的酸奶，因为同样240cc却只含100大卡左右的热量。

酸奶普遍来说还是比牛奶的热量来得高些，想减肥的朋友们，最好选择牛奶，饭后大量喝酸奶会让你增肥。 摘自《家庭医生》

防晒霜可能让你得皮肤癌

美国密苏里州科技大学化学系教授马银法博士发现，防晒霜中的常见成分氧化锌，在强光下会释放出一种被称为“自由基”的有害微粒。过多的“自由基”对人体细胞和细胞内的DNA链产生破坏作用，导致患皮肤癌的风险提高。且光线照射时间越长，危害越大。马教授建议大家继续使用防晒霜，毕竟有防晒功效总比毫无防范要好。但是最好控制防晒霜的用量，并减少暴露在阳光下的时间。 摘自《大河健康》

含驱蚊酯花露水更安全

进入夏季，驱蚊花露水也进入销售旺季。近日，不少网友在亲子类网站纷纷议论，“听说美国是明文禁止低龄儿童使用添加避蚊胺的驱蚊产品的”，到底要怎样选择驱蚊花露水呢？

驱蚊花露水驱蚊成分主要是两种：避蚊胺和驱蚊酯。武警广东省总队医院神经内科副主任医师王炅介绍，避蚊胺是一种广泛使用的杀虫剂，对皮肤有一定的刺激性。多个国家的儿童驱蚊产品中，对这种成分的使用是有限制的。

相比避蚊胺，驱蚊酯则是目前比较安全的一种驱蚊产品，它对皮肤没有毒副作用，不会渗透进皮肤。美国做过驱蚊酯的毒理学试验，认为它对婴儿、儿童和成年人都是安全的。

摘自《搜狐健康》

换季疲乏巧缓解

立夏刚过，气温就高了起来，有些人时感疲劳，不愿意动。这是因为春夏换季之时，气温和气压造成的身体不适，我们称其为“换季疲乏”。

有一部分人的疲劳是缺铁或者维生素B2摄入不足，所以应该多吃一些含铁丰富的食物如苔菜、蘑菇、木耳、紫菜以及动物肝脏和血制品等。此外，夏季要养心，还要多吃一些红色的果蔬，如番茄，番茄是养心的食物，樱桃、西瓜等红色食物都可以缓解疲劳。

要搭配适当的运动，才能振奋精神。夏季主生发，可以适当活动出汗，对人体来说很有帮助，可选择慢跑、太极、跳绳等运动。办公族没有大块时间运动，可走路上下班或者上楼的时候爬楼梯，都能有效缓解疲劳。另外，适当的午休可以让人们精力充沛。

摘自《健康时报》

36方天天易讯
总发行量安徽第一 平面媒体一网打尽
广告征订：0551-2649617 2833012 2612696
地址：省政府对面花园街4号科技大厦15楼

一瓶清除狐臭
何氏狐臭净无色无味浓缩液，全国畅销14年，远销欧亚，百万患者永别狐臭，广大患者不但被其能一瓶清除的真实疗效所信服，更被厂家敢将承诺进行法律公正而放心购买。用一次即无臭味，一瓶告别狐臭。郑重承诺：无效重奖十万，复发补偿2000。包装内有承诺书。
咨询：0551-3145811市内免费送货、外地货到付款
经销地址：百家信(原步行街大药房) 乐善生 养生 庐阳 金达 广济连锁 天健国一店、二店、杏花店 古州大药房 光大 合肥大药房 肥西派河 肥东广济 淮南仁济 永和 蚌埠工农药房 安庆 安庆大药房 宝芝灵 迎江 春源连锁 桐城寿尔春 六安惠兴 舒城开心人 芜湖元初大药房连锁 瑞信药房 瑞格连锁 市中连锁 铜陵陡民 巢湖康复大药房各连锁 宣城言午氏连锁 黄山同仁门诊 德仁堂 宿州兴华 万寿 滁州益生堂 淮北金顺3888035 亳州神鹤人民 利辛县大十字药房 涡阳开心大药房 池州明华 光明 马鞍山寿仁堂 宝芝林连锁 阜阳3336036中心 华利

滨湖新区大型百货商场招商
30元/M²/月起 招商热线：0551-2990866/2993128

旺铺招租
转让 盈利俱乐部(含棋牌、舞厅)1300m²，租金低，客源稳，位于合裕路隆岗大酒店旁。13085515388
酒吧KTV转让 市中心1200m²装修高档 13956058830
商务宾馆转让 淝河路上五里庙旁新装2000m²商务宾馆，有大型停车场，租金低，客源稳。13355609869
转望江路与石台路交口水疗房 13739266048
旺铺转让 清溪路与合作化路交叉口大润发附近圣帝雅阁商务酒店楼下多间旺铺对外转让，适合银行、专卖店 13956981798
招租 1.淮河路步行街东段108m² 2.长江路银泰百货旁140m² 3.红星路30至200m²不等 电话：13866128383
●12万转大药房加推拿店13155126921

旺铺招租
美容SPA会所转让 300m²营业中，位佳房租低18949844339
浴场 足浴 转让或承包 沿河路2300m²营业中会所转让或承包，停车方便，费用低15375206180
旺铺招租 淮河路市府广场商圈约150m²旺铺招租 15605602222
出租 双凤开发区5500m²办公楼共2层，可作轻纺车间也可作办公楼。电话：13855182099 13645697698
低价租售长江大厦办公楼18355151300
足浴店转让 黄金地段营业中精装850m²
●女人街旺铺20-180m²招商合作13805697087
●寿春路(上)与含山路交口300m²店面转让15851194899
●万达广场铺面1105号233m²出租13003084698

二手车市
●租寿春路二楼120m²13365692324
收购二手车18756021366

武星名优军品 大幅降价
厂价供应新式保安服，高中低档工作服(可定制)，各大军工厂新款皮鞋联合展销，漂亮一百分。特价皮鞋39元起，军中极品“战神”时尚休闲装，海陆空外军迷彩服，各种户外装备，橡皮舟、沙滩床、帐篷、分体雨衣、雨靴、无线对讲、强光手电、自卫电击、军被、高级军表、校官牛皮腰带9.8元/条起。
电话：4006622865 0551-4661560 13505516227
地址：合肥市徽州大道699号友好医院南侧省武星公司

求购土地或厂房
(要求手续齐全)
①商业土地
②厂房或工业土地
联系人：蒋洪
电话：13956077764

仓厂招租
出租 繁华西路钢构厂房4栋，每栋2600m²，5吨行车梁，办公楼工人宿舍简装2000m²，整体出租优先 13500500726
厂房、仓库招租 大铺头西500m²，适棋牌、仓储、卖场、网吧等，12元/m²13615606126董小姐
厂房出租 肥东经济开发区3000m²厂房 13956005111
仓厂招租 北门招租，可分割 13309696118
●东二环梁元路3000m²钢构仓库出租15956923807
●瑶海工业园2亩空地招租15605518868
●南熏门旁60m²写字楼出租13856056955

老年公寓
●九久夕阳红包河老年公寓3452235 3470032
●逍遥津老人中心聘会计、护士15156875367

招商合作
营养餐寻创业合作者13155129632

汽车租凭
●全新轿车面包车免费出租18788881848

酒店转让
酒店转让 轻工商城附近精装700m²营业中酒店、内设大型停车场 电话：15375409477
转让或出租 大蜀山旁约2000m²精装酒店18755109422
转让 经开区莲花广场700m²营业中酒店，非诚勿扰13855145514
转让 马鞍山路中国联通公司旁700m²精装酒店转让13865973895
全国连锁火锅城转让 700m²房租6800元/月 18949801558
●宁国路王卫附近700m²酒店低转18956092917
●转徽州大道260m²饭店精装13865967205

写字楼租售
写字楼招租 濉溪路118号北一环置地汇丰广场3间共356m²，价格面议 15956946895
●北二环火车站正后方1300m²写字楼整体或分割对外招租15656985555

温馨提示：本栏只提供广告信息，不作为决策时所的依据，敬请广大读者验明相关证明，加强自我保护意识，规避风险！

黑痣 瘊子 扁平疣
五慈膏 轻轻一点 快速祛除 不留疤
【五慈膏】是美国爱普斯生物科技研究院采用最新生物技术，从鸦胆子、苦参、五倍子、黄柏等多种中药成份中提取出一种CAS凋亡蛋白酶，可迅速祛除黑痣、瘊子、痦子、寻常疣、病毒疣、鸡眼等，效果神奇，只需一点，没有疼痛感，不怕水，使用一次即可，不留疤不复发，安全可靠，畅销全国。
咨询热线：0551-3999085 经销地址 养生大药房(三孝口邮局斜对面) 百家信大药房、南七光大药房 百家信大药房滨湖店(滨湖永辉超市内) 普济大药房 骆守云健康服务所(肥东县塘埂路3号)
(市内免费送货，省内免费邮寄)

招聘
出国打工 0551-4214705
招聘 铣床工5名、车床工5名、打杂工5名、驾驶员2名，包食宿。电话：18788890888
康宏集团安徽总部 聘 市场总监，内勤主管，储备干部各5名，年龄23-55岁，大专学历，薪资3000+奖金，享受保险保障13965128285李
●中老年活动中心聘工作人员3000/月13305606881柳

家教
●周老师精讲数学一对一 3665381
●一线教师上门家教签约保提13033087885 慕
●一中八中名师辅导13003065413
●重点学校一线教师专辅英语15256016259
●十年毕业班经验专辅数学15155518119
●一线名师专辅小学语文数学13956908290
●一线名师专辅数理化2627773
●重点学校名师专辅数理化4688861

招生培训
六安驾校 13866756683 六安中口2个月拿证，合肥合肥办事处 训练，六安考试，价格优惠。

律师服务
●专业律师服务15156993339

招聘
高薪诚聘 大型汽车修理厂 会计、业务接待、回访、仓管、司机、机修、电工、钣金、漆工、学徒等相关人员 13955106760
聘 财务经理：3-5年财务管理经验3500-5000元/月 业务员：有商超经验优先 驾驶员：2年以上驾龄B照 13805693883
诚聘 熟练铣床工数名，待遇优厚 13805512578
聘 销售和管理人员，高中(女)合肥本地人，28-55岁，月薪3500以上 13865926938 张主任

二手市场
高价 回收空调电缆变压器废旧设备等单位报废物资13515602066
●收宾馆、饭店、超市、后堂桌椅13505693198
●收舞厅、KTV音箱、空调、饭店东西13339283838

空调服务
●空调移机加氟回收4845744包运

遗失声明
●合肥市赛特数码广场电脑城，合肥市蜀山区鑫硕电子经营部三楼352店铺押金收据壹张遗失，特此声明。
●皖AD6676车辆购置税完税证明号码：4340334279遗失，特此声明作废。
●沈光能身份证号：340104195809262518遗失，特此声明。