

喝“二香茶”解解暑

“二香茶”，即香薷和藿香泡茶。香薷有消暑理气、祛湿解表的功效，大暑时可以喝香荷饮。即香薷10克，荷叶10克(或鲜荷叶30克)，陈皮10克，薄荷5克，先将香薷、荷叶、陈皮三味药煎煮30分钟，再加入薄荷煮5分钟即可，服用时可加适量白糖调味，代茶饮。藿香也是消暑的好伴侣，可以用藿香叶、佩兰叶各10克，飞滑石、炒麦芽各30克，甘草3克，水煎代茶饮，可以帮助身体清解暑天的湿热。

超六成癌发现就是中晚期

健康大讲堂“防癌课堂”启动啦



本报济南7月27日讯(记者 李钢) 为提高居民防癌意识，即日起本报健康大讲堂与省肿瘤防治办联合启动“防癌课堂”，邀请知名专家深入社区、农村、企业宣传防癌知识，并进行现场义诊。7月30日(周四)，活动将走进济南市二七新村街道办事处梁北社区。欢迎“堂粉”拨打96706120报名。

“国内一半以上的癌症患者发现时就是中晚期，而到肿瘤医院的患者，有六七成是中晚期病人。”中国工程院院士、山东省肿瘤医院院

院长于金明接受本报记者采访时感叹道，我国癌症五年治愈率仅有发达国家的一半，很大原因是没能及时发现癌症，尤其是老龄化社会的到来，癌症患者将越来越多。

“癌症发病人数还会不断增加。”于金明分析说，随着人们生活环境、生活方式的改变，尤其是老龄化社会的到来，癌症患者将越来越多。

根据山东省居民死亡原因和肿瘤登记报告数据，恶性肿瘤位居2014年全省居民死亡原因的第二位，死亡率为165.89/10万，其中城市为174.92/10万，农村为162.00/10万。

从构成情况来看，恶性肿瘤是男性的第一位死因，死亡率为212.12/10万，为女

性的第三位死因，死亡率为118.16/10万；肺癌位居恶性肿瘤死因之首，其次为肝癌、胃癌、食道癌和结肠直肠癌，前5位肿瘤占恶性肿瘤的76.20%。

于金明介绍，目前预防癌症最有效的措施就是早发现。世界卫生组织指出，1/3的癌症是可以预防的，1/3的癌症早发现，早治疗是可以治愈的，另1/3的癌症经过良好的治疗可以延长患者的生命。

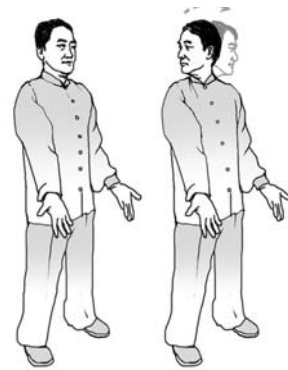
为提高居民的防癌意识，本报健康大讲堂与省肿瘤防治办、各地疾控部门联合发起“防治肿瘤 呵护生命”系列公益活动，深入社区、农村、企业宣传防癌知识，并进行现场义诊。

7月30日(周四)14:30-17:

00。活动将走进省城二七新村街道办事处梁北社区。来自肝胆、胃肠、乳腺等多个专业的专家将进行防癌讲座，并现场义诊。讲座坐席有限，感兴趣的“堂粉”可提前拨打本报健康热线96706120进行报名。

讲座地址位于济南市市中区二七街道梁北社区居委会大讲堂梁家庄大街附近(梁北3号楼东首)。居民可乘坐4路、35路、27路、36路、88路支线6、52路、76路、93路至英雄山站下车，向西步行300米至梁北3号楼东首-梁北社区居委会。或乘坐139路、74路、K55路、41路、62路至梁家庄站下车，向东步行550米至梁北3号楼东首-梁北社区居委会。

新八段锦(十)



图/金红文/徐洁

八段锦是我国古传至今的养生方法。依据现有文献，八段锦之名最早出现在南宋洪迈撰写的《夷坚志》中。今天，八段锦仍然流传很广，各地都有养生爱好者练习。我省81岁高龄的中医名家乔鸿儒自创了新八段锦，共分21式，希望更多的人学习受益。演示者为乔鸿儒弟子谭桂昌先生。

伸手后瞧：两手前伸，手指指向脚前，头颈向左、右各转动九次，连做三次。

医人说医

婴幼儿用药量，这么算

威海市立医院药剂科 张建利

我是一名药师，在工作中，婴幼儿父母经常问我：“我家的孩子患感冒，同样的药，为什么在不同医生的医嘱交代中，用药剂量不一样呢？”他们对此感到非常纳闷，有的医生用药剂量较少，而有的医生用药剂量是先前医生的两倍。总之，同样的疾病，同一种药品，不同的医生给出不同的服用剂量，这让年轻的父母们感到很困惑，不知道听哪位医生好。

婴幼儿身体处在发育阶段，器官发育尚未成熟。药品剂量过大，对疾病起不到治愈的作用，而剂量过大，对婴幼儿的身体会造成损害。在审核小儿用药剂量时，有体表面积计算、小儿体重计算两种计算方法。小儿剂量及体重的计算见图。

1岁以上体重按：实足年龄×2+8=体重(kg)。

按体表面积计算剂量，此方法比较合理，不仅适用于小儿，也适用于成人。

体重30kg以下的小儿：小儿体表面积=体重(kg)×0.035+0.1。体重30kg小儿，体表面积约为1.1m²(实际结果为1.15m²，0.05一般舍去)。

体重30kg以上的儿童，其体表面积按下法推算，即体重每增加5kg体表面积增加0.1m²。比如35kg体表面积为1.1+0.1=1.2m²，40kg为1.3m²，45kg为1.4m²，但60kg为1.6m²，70kg为1.7m²。

小儿用量=成人剂量×某体重小儿体表面积/1.7(其中1.7为成人70kg的体表面积)。

比如：某小儿体重18kg，每片药的剂量是100mg，成人每日用量是400mg，每日4次服用，计算如下：

该小儿的体表面积=18

$$\text{kg} \times 0.035 + 0.1 = 0.73 \text{ m}^2$$

$$\text{该小儿每日药量} = 400 \text{ mg} \times 0.73 / 1.7 \approx 172 \text{ mg}$$

$$\text{该小儿每次药量} = 172 \text{ mg} \div 4 = 43 \text{ mg/次}$$

这名小儿每日4次服用，每次服43mg，即0.43片。

新生儿的药物代谢功能低，参与药物代谢的酶活性低，小儿用药不是单纯地将成人剂量缩减，而是在很多方面具有其特殊性。近年，肥胖儿童比例逐渐增

加，按照传统的体重计算剂量，往往血药浓度过高，故肥胖儿童的个体化给药是目前研究的课题。在小儿用药方面，还要延长给药间隔时间，不可给药次数过多、过频，医生在诊疗过程中，要科学计算出患儿的用药剂量，不同医生之间不能误差过大，以确保婴幼儿用药剂量安全有效。(文中计算方法参考国家执业药师资格考试教材)

小儿剂量及体重的计算

年龄	按年龄换算剂量(折合成成人剂量)	按年龄推算体重(kg)
新生儿	1/10—1/8	2—4
6个月	1/8—1/6	4—7
1岁	1/6—1/4	7—10
4岁	1/3	
8岁	1/2	
12岁	2/3	

运动汇

跑步超20分钟才能消耗脂肪

本报记者 范佳

近日，主持人杜海涛成功瘦身20斤，被网友惊呼：“瘦成了都敏俊！”真真地一瘦遮百丑。他坚持在微博中跑步“打卡”，夜跑五六千米，配以器械、游泳等多种方式训练，加上控制饮食，短时间内成果显著。不少胖友见此，满怀希望地加入运动瘦身的行列。殊不知，如果锻炼方式不当，不仅没有杜海涛的效果，还可能越减越肥。

误区一：运动时间不够
有氧运动20分钟才开始消耗脂肪

每天晚上，20岁的大学生小月习惯去操场跑两圈，用时10分钟左右。不过，坚持了一段时间后，小月发现，自己非

但没瘦，还胖了几斤，这让她抓狂。仔细聊聊跑步的小月说，她晚上常常饿着肚子跑步，跑完后更饿了，控制不住就大吃一顿，吃完后又用“跑步消耗了一些热量”来安慰自己。

济南益高健身俱乐部教练赵城分析，由于运动时间不够，虽然自己感觉累得气喘吁吁，其实小月的耗能量很少，而运动后饭量更大，能量摄入量大于消耗量就会变胖。

“有氧运动前20分钟消耗碳水化合物，20分钟以后才会启动脂肪供能模式。如果运动没有达到20分钟，就还没有开始脂肪消耗。”赵城建议，每周要保证三到四次训练，每次1小时到1个半小时左右，其中包括20分钟以上或30分钟左右

的有氧运动，以及40分钟到1小时的力量训练。

误区二：不做力量训练
有氧+无氧，强度应循序渐进

不少跑友有这样的感受，一段时间内每天跑上一两个小时加上控制饮食，确实有减肥效果，但是如果停止跑步，恢复饮食，减肥的成果很难保持，反弹很快。他们绝望了：“难道要想保持身材，就要永远大运动量跑下去吗？”

英派斯健身俱乐部教练任旭梅称，如果有氧运动不与力量训练相结合，虽然脂肪消耗了，但肌肉含量也越来越少，身体代谢率提不上去，稍稍停顿一两个月就反弹很严重，不利于实现长久的减肥目标。

令减肥者们最无奈的就

是平台期，这时再坚持以前的训练方式，总感到没有进展。

赵城介绍，一般减脂42天以上会有5到10斤的变化，如果减肥者的体重基数很大，从200斤减到180斤时就可能遇到减肥平台，体重会减得比较慢。这是正常的，因为身体适应了之前的训练方式，要想度过平台期，强度需要加强，训练方式也要改变。

“快速爆发运动一方面运动时间太短，达不到燃脂效果，另外容易造成肌肉发达粗壮。”任旭梅说，人体的肌肉中有很多肌肉纤维。在快速爆发性运动中，主要训练的是其中的白肌纤维。这种纤维横断面较粗，就可能越练越壮。因此，也不要指望快速爆发力运动能减肥。

帕金森有好药了

修复受损神经，

品牌国药3个疗程

让病友告别颤抖僵直

帕金森又称震颤麻痹，是由于中脑“黑质”多巴胺神经元受损，神经递质多巴胺分泌不足导致的。

帕金森的传统治疗主要采用外源补充多巴胺药物。这种补充只是一时控制症状，无法修复神经，不能根治治疗帕金森病。因此，西药都是一开始效果很好，但3-5年后，药效变差，一下子水落石出，就看出病情加重了。治疗帕金森，必须修复受损多巴胺神经元，恢复自主分泌多巴胺的功能。

帕金森有好药了，告别颤抖僵直，恢复生活自理能力！

现在，我国成功生产出神经修复专用药物——含神经节苷脂的口服制剂。内含“神经节苷脂+脑源性神经生长因子+层粘蛋白”三大天然神经修复物质。

这三大物质均是低分子量物质，能透过血脑屏障，直达受损区域，快速修复受损多巴胺神经元，恢复自主分泌多巴胺的功能，从根本上铲除帕金森的发病根源。

临床验证，一般帕金森病患者治疗1-2疗程，震颤得到控制，肌强直缓解，同时精神好转，失眠、多汗、便秘等症状基本消失；2-3个疗程后，运动功能恢复，患者基本实现自主穿衣、吃饭、上厕所的能力，过上正常人的生活。

康复中心拥有专业的医务人员为您提供全程跟踪服务，指导用药、指导康复，并及时为帕金森病患者进行心理疏导，直至病人完全康复，欢迎广大病友来电预约咨询。帕金森康复热线：

济南：0531-86977360
潍坊：0536-8214900
淄博：0533-2687881
临沂：0539-8203519
滨州：0543-3225675
东营：0546-7606120