

天然良方对付小病

打嗝、口臭、消化不良……我们的身体时常会受到一些小毛病的困扰。近日,20 位来自美国各大医院的权威医生在美国《预防》杂志网站上发表文章,向读者介绍了一些纯天然的便捷方法,来快速应对这些小病。

1. **生姜止吐。**先用热水冲泡生姜片,过滤后把姜汤倒在小方盒里冷冻,最后把冻好的冰块碾碎,随时含服。
2. **白糖治打嗝。**打嗝由膈肌痉挛引起,一口吞下一两勺白糖,能使兴奋的神经平静下来。
3. **大蒜水治喉咙疼。**把六瓣蒜捣碎,放到一杯温水里搅匀。每天用它漱口两次,连续三天,可以缓解喉咙疼痛。

4. **黑巧克力止咳。**研究发现,在治疗持续的咳嗽方面,黑巧克力的可可化合物比止咳药更有效,而且无副作用。
5. **芦荟治烧烫伤。**如果你不小心烫伤了自己,芦荟汁可以帮得上忙。其抗炎作用能在烫伤的皮肤上形成一层保护膜,缓解疼痛。
6. **薄荷缓解腹胀气。**每次吃两粒肠溶薄荷胶囊,每日 3 次,能杀死引起胀气的细菌,缓解肠道平滑肌痉挛,解除胀气。
7. **醋或红茶除脚臭。**把醋和水以 1 比 2 的比例调好,每晚泡脚能杀死引起异味的细菌。还可以每天用红茶洗脚 30 分钟。注意,如果脚上有伤口,不要用这种方法。
8. **热柠檬汁治感冒。**把鲜柠檬

- 切开,将汁挤到杯子里,热水冲喝。在感冒前补充维生素 C 能缩短感冒的时间、缓解病情。
9. **柠檬加酸奶消除口臭。**用柠檬汁漱口,再喝点无糖酸奶,能立即消除口臭,并保持 12~24 小时。
 10. **橄榄油治口唇干裂。**橄榄油有消炎保湿的作用,每天抹三次,能促进干裂的嘴唇愈合,并使它们变得更加柔软、润滑。
 11. **冷热水交替放松脖子。**淋浴时,先用热水冲脖子 20 秒加速血流,再马上用冷水冲洗 10 秒,以收缩血管。重复三次,能有效改善颈部血液循环。
 12. **睡前吃樱桃促睡眠。**樱桃中有丰富的褪黑素,睡前洗个热水澡,再吃几个樱桃,能快速入睡。

13. **冰茶包除眼袋。**红茶中富含丹宁酸,它可以消除眼袋、紧致皮肤。将喝剩的茶袋放入冰箱冷却后,闭上眼睛,将这个凉凉的茶袋敷在眼皮上大约 10 分钟,就能立竿见影除眼袋。
14. **草莓消除牙斑。**草莓中的苹果酸是很好的收敛剂。将几个新鲜草莓搅碎,与少量苏打水充分混匀,然后用牙刷蘸取少许刷牙,可有效去除咖啡等印迹。
15. **补充镁防头疼。**补充镁元素可以缓解肌肉紧张、痉挛引发的头痛。选用至少含 200 毫克活性镁成分的镁元素补充剂。但要注意,有肾脏疾病的人在服用之前需要咨询医生。

(郑丹)

医学常识

五个窍门,让药物不发霉

在保存药品的基本原则中,保持干燥是非常重要的环节,以下 5 个小窍门,能让你家里的药物远离潮湿。

散装药装进瓶子

所有药物都应用干净的小瓶子装起来,塞紧瓶盖。需避光的要用避光玻璃瓶或塑料瓶装。中药不宜长期存放,需保存的饮片最好放在带封口的塑料袋中,挤出袋中的空气并封好口。

别与潮湿物品放在一起

卫生间或厨房的潮湿空气会让药物早早失效,家里养的花花草草也会让周围的空气变潮湿,因此药物一定要远离这些地方。另外像鱼缸、加湿器也不要与药物距离太近。最好能在药箱里放一点干燥剂。

及时取走药瓶中的棉花

药瓶未开封前,放棉花主要是为了避免药物在运送过程中受到碰撞,另外就是吸附水汽使药品保持干燥。但是药瓶开封后,随着药瓶的反复开启,药瓶内的棉花会不断吸附空气中的水汽,使药物受潮。因此药品一旦开瓶,瓶内所附的棉花和干燥剂就必须丢弃。

液体药与片剂分开放

最好将药分门别类摆放好,外用药物如碘酒、药膏、气雾剂等要与内服药分开,液体药如糖浆、眼药水、口服液等要和片剂、胶囊分开。这样既能避免片剂药物受潮,也能防止不同药物之间发生相互污染。

过期药及时处理

过期药表面更容易吸附水分发生霉变,稍不注意就有可能“连累”其他药。仔细观察,如片剂产生松散、变色;糖衣片的糖衣粘连或开裂;胶囊剂的胶囊粘连、开裂;丸剂粘连、霉变或虫蛀;散剂严重吸潮、结块、发霉;眼药水变色、混浊;软膏剂有异味、变色或油层析出等都要及时处理。

(董长喜)

家庭用药

橘络泡水,治胸闷咳嗽

人们吃橘子时,常将橘子瓣外面的白色筋络扯下来扔掉,殊不知,这可是浪费了一味理气化痰的好药材——橘络。

在中医里,橘瓣外白色的网状筋络被称为“橘络”,是一味很实用的中草药。专家说,橘络具有通络理气、活血化痰的作用,对慢性支气管炎、冠心病等慢性疾病有一定的食疗作用,对咳嗽引起

的胸肋疼痛还有辅助治疗作用。此外,女性在月经前喝点橘络水也有减轻腹痛腹胀感的作用。

人们可以在吃橘子时将筋络扯下来,洗净风干,保存在干燥的器皿里,或直接在中药房购买。在感到心胸憋闷、有痰易咳时,将其用开水浸泡 10~20 分钟后直接饮用,也可以在煮大米粥时放一点,但不要隔夜。

(唐珍)

20日春分：乍暖还寒慎防四种疾病

专家提醒：

3月20日是“春分”节气
春分时节高发 **鼻炎 流感 肺炎 麻疹** 4 种疾病

专家建议

- 要经常开窗，使室内空气流通，同时保证充足的睡眠，进行适当的户外活动，加强锻炼，以增强自身抗病能力
- 要注意口腔保健，多吃新鲜蔬菜和水果，防止口腔溃疡
- 要戒烟，节制饮酒，有条件的可到防疫部门注射有关传染病疫苗等

●马研 编制 新华社发

新闻新知

五大健康问题最可能遗传

每个父母都希望自己的孩子聪明健康,但一些遗传疾病却常让家长十分担忧。据美国媒体近日报道,美国亚特兰大医学博士詹尼弗·舒指出,六大常见健康问题与遗传密切相关,及时预防可以让孩子远离这些疾病。

视力问题

近视、色盲和弱视常具有遗传性。美国巴尔的摩儿童眼科专家斯图尔特·丹克奈医学博士说,父母都近视,孩子近视几率是 25%~50%。色盲基因仅由母亲携带,且仅男孩会患病,几率是 50%。如果孩子头疼,看书、看电视或放学回来眯眼睛、流泪,就应带孩子去医院检查。

湿疹

湿疹跟过敏一样,属于过敏反应的一种,遗传几率是 50%。常

有父母说:“我们都没有湿疹呀!”美国辛辛那提儿童医院医疗中心临床遗传基因主任霍华德·萨尔博士指出:“父母遗传给孩子的是过敏基因,不是具体的过敏疾病,所以湿疹也可能是遗传引起的。”在所有过敏性疾病中,婴儿期发病的只有湿疹。如果发现孩子的脸颊、肘关节和膝关节内侧皮肤干痒,起红斑,就要及时就医了。此外,德国慕尼黑理工大学的一项研究发现,父母分居或者离异,孩子患湿疹的几率会增加 3 倍。

偏头痛

如果父母一方有偏头痛,孩子患病几率是 50%,如果父母都患病,遗传几率更高。偏头痛症状包括头前侧或者两侧刺痛、恶心、呕吐以及怕光、怕声音,偏头痛常

会在 8 岁左右发作。

肠易激综合征

澳大利亚悉尼大学的一项研究认为,患肠易激综合征的人,其直系亲属也有此类症状。美国马利兰大学医学院儿科临床助理教授丹·列维指出,其典型症状是痉挛性腹痛或者便秘和腹泻交替出现。如果医生诊断是此类疾病,就要督促孩子改变生活方式,多吃一些益生菌的食物。

情绪低沉

某些心理问题和情绪状况与家族遗传有关。如果家族中有抑郁症、躁狂症和强迫症等病史,就要注意孩子是否有烦躁、焦虑、注意力不集中以及厌食等情况,以便及早求助医生。

(姜汉忠)

疾病防治

“不安腿”让人失眠

对大部分人来说,睡眠是修养生息的过程;但在不安腿综合征患者看来,漫漫长夜实在是一种煎熬。

不安腿综合征患者通常会感到腿部酸胀、烧灼、还有蚁走感、紧箍感,这些症状一到夜晚入睡就开始发作,患者必须捶打、晃动下肢或者下地走几步才能减轻。一旦停下来或刚刚进入梦乡,这些症状又会加重。长此以往,睡眠规律难免紊乱,即使服用安眠药也无济于事。由于长期睡不好觉,不少患者出现了抑郁、焦虑等情绪障碍,健康状况每况愈下。

按照病因的不同,不安腿综合征大致分为原发性和继发性两大类。原发性不安腿综合征目前病因不明,可能与遗传因素有关,治疗的关键在于对症。继发性不安腿综合征多是缺铁性贫血、尿毒症、妊娠、消化道手术、帕金森病或药物诱发等,治疗时先要控制住原发病,同时辅以对症治疗。

需要强调的是,不安腿综合征并非一种少见病。近年来流行病学调查显示,其发病率在 10% 左右,且发病率随年龄增长有增高的趋势,女性发病率还要更高一些。但是,由于患病者缺乏认识,常被误诊为循环障碍、缺钙、关节炎以及脊柱损伤等,病人得不到适当的治疗。如果您或您的家人、朋友有类似表现,建议您去医院就诊,请医生给予明确的诊断和规范的治疗。另外,养成良好的睡眠卫生习惯;入睡前热水浴;避免咖啡因和酒精摄入;每天适度锻炼或按摩下肢等可在一定程度上减轻症状。

(孙相如)

用药指南

氟哌酸空腹吃

拉肚子吃两片氟哌酸,很多人都知道。氟哌酸又叫诺氟沙星,是一个抗菌广谱、抗菌作用强的第三代喹诺酮类药物。由于它在肾脏、膀胱和前列腺中的浓度远高于血药浓度,所以经常用于泌尿道、肠道、妇科、外科和皮肤科等感染性疾病,用途广泛且疗效确切。

日常生活中,人们多喜欢饭后服药,主要为了避免药物对胃肠道的刺激作用,尤其是非甾体类镇痛消炎药如布洛芬等。但诺氟沙星空腹吃疗效更好。主要原因有两点:首先,诺氟沙星受食物影响,其吸收速率会延缓;其次诺氟沙星是一个浓度依赖性的药物。即在治疗浓度范围内,药物在体内的浓度与疗效成正比,浓度越高则疗效越好。由于食物会延缓诺氟沙星在人体内的吸收速率,空腹服药比饭后服药的血药浓度高 2~3 倍,所以饭后吃会使疗效大打折扣,甚至可能导致敏感细菌对诺氟沙星甚至同类抗菌药物的耐药。

食物对喹诺酮类抗菌药物,如诺氟沙星、依诺沙星等的吸收速率会产生影响,国内外均有不少研究报道。每种药物受食物影响程度还会出现不一致的情况,但一般情况下主张空腹服用,除非出现了胃肠道不耐受的情况才考虑饭后服用。

(科路敏)

埋线减肥

周口市烧伤医院针灸减肥科首家引进韩国先进技术——埋线减肥,一月一次,轻松减肥,迎“三八”做一疗程**送**一疗程。
电话:6199197 13592208703

周口天久康药业

更专业 更健康

选择天久康 天天都健康

有奖医药卫生热线

医疗乱收费、大处方、无证行医、超范围执业、使用非技术人员、医疗服务粗暴、挂床骗取新农合资金、新农合报销难、医院出租承包科室、医疗垃圾乱堆乱放、销售假劣药品……

发现以上情况请拨打本报的医药卫生热线！

本报每季度评出医药卫生新闻线索奖：一等奖一名，奖励现金 300 元；二等奖二名，奖励现金 200 元；三等奖三名，奖励现金 100 元。

热线电话：13592220126 13592220031

13526297566 13033905685

电子邮箱：zkrblyx@126.com