



开学在即 给孩子做好“保健功课”

新学年开学在即，此时正值季节转换之际，温差变化大，因而也是孩子们身体比较脆弱的时期。对学生而言，“好身体是学习的本钱”，只要“保健功课”做好了，新学年就不会输在起跑线上。

一、拒绝感冒与流感
处暑后，昼夜温差变大。早晨凉，孩子穿衣较多；中午热，孩子玩起来就顾不上脱衣服，常常汗流浹背，傍晚倘若再被凉风一吹，就容易患上感冒。此外，秋季也是流感的高发季节，流感传染性强，家长们一定要多留心。

对策：按照“春捂秋冻”的规律，中学生的衣服可以适当穿得少一些，低年级的小学生一定要让他们知道，运动或玩耍结束后，身体热了或出汗了，不要把衣服脱掉吹风，应该马上回到避风处。还有几点应该记住，比如加强锻炼，学校的体育课要积极参加；改变不良的生活习惯，养成良好的作息规律，保持充足的睡眠和休息时间。

二、远离“开学恐惧症”
暑假中，许多孩子的生活节奏完全被打乱了，常常看电视或者上网熬夜到很晚，早上贪睡而不能按时起床。然而面对即将到来的有序

的校园生活，有的孩子就会产生恐惧心理，甚至出现一系列症状，比如肚子疼、感冒发烧等，这种现象就是“开学恐惧症”。

对策：家长应该及时纠正孩子的这种假期生活习惯，让孩子提前四五天就收心。家长应帮孩子调整作息时间表，比如三餐按时吃、早上不再睡懒觉、晚上也不熬夜、不再吃过多的零食。此外，还要鼓励孩子及时梳理学过的知识，温故知新，为新学年开学做好准备。

三、自我保健防腹泻
腹泻是秋季儿童常见的疾病之

一，此时常有一种被称为轮状病毒的微生物（引起腹泻的常见病毒）侵袭孩子的消化道，从而导致腹泻。

对策：家长应该教育孩子多关心自己的身体，比如夜间、午间睡觉时要盖好被褥，以防腹部着凉而引发腹泻及胃部不适；注意食品卫生，不购买无卫生许可证的饭菜及冷饮，不吃隔夜及腐败变质的食物，生吃瓜果蔬菜要洗净后再食用；注意个人卫生，经常洗澡、洗手、勤剪指甲，尤其注意饭前要用流动的水洗净双手。（军成）

中西医结合 治慢性乙肝和肝硬化

我国是肝病大国，慢性乙型肝炎患者有 2000 多万人，其中部分患者会通过肝纤维化进展为肝硬化。

如今，国内外的西医和中医经过不懈研究，在治疗慢性乙型肝炎和肝硬化方面取得了进展。例如，西医创制了抗乙肝病毒的药物、有效的利尿剂、高效的抗生素、成熟的肝移植技术等等。中医则发明了有效治疗肝纤维化的中药制剂，在保肝、抗炎、提高免疫力等方面颇有建树。应当指出，上述药物和技术如果单一应用，可能会仅在某个方面取得一定的疗效。如果西医和中医携手合作，则能多角度、多环节地控制疾病的进展，取得较为理想的疗效。虽不能根治疾病，但是能延缓、阻滞甚至逆转疾病的进程。

西医注重病因学治疗。慢性乙型肝炎的病因是患者感染了乙肝病毒。近十几年来，多种抗乙肝病毒的西药相继面世。经过严格抗病毒治疗，许多患者的体内已检查不出乙肝病毒，肝脏炎症也大为减轻。但是受到目前科技手段的限制，检测不出病毒不等于病毒已完全被清除，实际上，目前的抗病毒药尤其是口服药大多只能做到抑制病毒，所以

近六成儿童挑食偏食 B 族维生素不可缺少

中国医师协会营养师专业委员会公布的调查数据显示

我国有40%~60%的儿童存在挑食偏食问题

- 微量营养素的缺乏，甚至营养不良、生长发育迟缓，影响体格和脑部发育

B 族维生素

- 可以促进胃肠道蠕动增加食欲
- 缺乏时则会引起食欲不佳，从而加剧儿童的挑食偏食现象

秦迎 编制 新华社发

部分患者肝脏炎症并未消失。如果突然停药抗病毒药，病毒就会重新复制，肝炎就会“死灰复燃”。这就是医生要求患者长期服用抗病毒药的原因，但是长期服药又会产生病毒耐药性的问题，因此需要医生和患者在初期治疗时慎重选药。

部分接受抗病毒治疗的慢性乙型肝炎、肝硬化患者，尽管已检测不出病毒，但是肝功能仍然未恢复正常，如转氨酶、胆红素仍偏高，白蛋白进一步低下，脾脏还在增大等。

这时可找中医治疗，中西医结合

合起来治疗。尽管中医药对清除乙肝病毒无甚良方，但是中医通过辨证论治，可以用中药抑制肝脏炎症，降低转氨酶和胆红素，可以提高机体的免疫力。我国已有几种经过国家批准的抗肝纤维化中药制剂，可以有效地治疗肝纤维化。

抗病毒西药能够抑制乙肝病毒，可以减轻肝脏炎症，但是不能直接消除肝脏炎症和抗肝纤维化；中药可以减轻或消除患者的症状，通过清热解毒减轻肝脏炎症，通过扶正调整免疫功能，通过活血化瘀

减少肝纤维化程度、改善肝脏微循环。溶解在血液中的抗病毒西药成分可随肝脏微循环的改善而与肝细胞更多地接触并发挥作用，提高抗病毒疗效；抗乙肝病毒意味着去除或减少炎症和肝纤维化的因素，有助于消除炎症和抗肝纤维化。因此，中西医结合双管齐下，相辅相成，疗效比单用西药或单用中药要好得多。（列明）

“三秋”防病各有侧重

秋季可分为初秋、中秋、晚秋三个阶段，每个阶段的气候各有特点，所以防病保健也应采取不同的对策。

初秋 盛夏的余热未消，天气仍然比较炎热，加之湿度较高，天气以

“湿热并重”为特点，此时不仅要重视防暑降温、及时补充水分，还应注意防止“湿邪”侵袭。饮食方面要特别注意清洁卫生，少食冷饮食品，不吃不洁瓜果，以免诱发肠炎、痢疾等

疾病。此外，还要避免蚊虫叮咬，预防疟疾、乙脑的发生。

中秋 这个时期的气候特点是“燥”邪当令，而燥邪最容易伤肺伤胃，所以人体要注重养阴防燥，润肺益胃。饮食方面应少吃辛辣刺激、熏烤类食品，宜适当多吃些芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、乳品、银耳、百合、藕、梨、萝卜、西红柿等食品。

晚秋 天气渐凉，有时气温会突降，易引发慢性支气管炎、哮喘、肺气肿及心脑血管等疾病，故此时重点是预防寒邪侵犯肌体。上了年纪和患有慢性疾病的患者，在防寒保暖的同时，还应随时备好急救药品，防止因气温骤降而诱发中风、心肌梗塞及哮喘等危险病症。（高霖）

面部经常过敏怎么办？

我的面部经常过敏，用皮炎平软膏治疗后效果挺好，但听别人说这是激素类药物不能常用，这是真的吗？

周口市专科病医院皮肤科主治医师杨玲 激素类软膏可使面部过敏症状得到缓解，使面部皮肤变得光洁。因激素的抗炎和免疫抑制作用，病情最初可能会得到缓解，但一旦停药，病情

会很快加重，形成所谓的“激素依赖性皮炎”。如果你已连续使用了 1 个月的激素类药膏，建议不要突然停药，应该找个弱效的外用软膏替代一下，再慢慢减量停药，以防不良反应发生。

咨询电话：0394—8236301
地址：周口市人民东路周口市专科病医院皮肤科（周口市中心医院住院部对面）

肝炎患者生活中有哪些禁忌？

我是一名肝炎患者，请问在日常生活中应注意哪些问题？

周口市专科病医院肝病科主治医师贾梦山 肝炎患者应注意这些问题：一、不饮酒；二、不吸烟；三、忌恼怒；四、勿过劳；

五、不焦虑；六、要乐观；七、不乱用补药；八、生活要规律；九、勿滥用化学药物；十、勿乱投医。
咨询电话：0394—8230844 0394—8230639
地址：周口市人民东路 13 号（周口市中心医院住院部对面）

每个医院都有自己的特色，每个科室都有自己的独特疗法 让患者了解医院 让医院展示形象

本版诚邀各医院展示科室特色，创造和谐医疗环境。
展示条件：各大医院展示的特色科室必须在业界享有一定知名度，本报将针对该科室的医疗水平进行调查，同时欢迎社会各界进行监督，如发现虚假宣传，坚决给予曝光。

报名热线：13592220126 13592220031 13033905685 13526297566

头晕头痛哪里看 周口耳鼻喉医院

周口耳鼻喉医院是豫东南唯一一家以激光治疗为主的耳鼻喉专科医院。主治头痛、头晕、失眠、健忘；鼻炎、鼻窦炎、上颌窦炎、中耳炎、咽喉炎、声带息肉等。疗效显著，随治随走。该院先后荣获“全国十佳耳鼻喉医院”等荣誉称号，院长王银邦当选“中国时代十大卓越人物”。

电话：8380632 13803949698
地址：周口市八一南路火车站北 300 米路西
网址：http://www.zkebh.com

一杯鲜豆浆 天天保健康

随着人们对饮食文化的关注，豆浆以其独特的营养价值备受欢迎，渐渐成为风靡全球的健康饮品。

“吃得粗糙”、“活得精致”是当今的主流生活方式，越来越多的人开始注意每日的餐桌，并自己动手营造高品质的精致生活——用豆浆机在家里做不同口味的新鲜豆浆。

“一杯鲜豆浆，天天保健康”的观念现已深入人心，许多家庭开始了餐桌上的革命——五谷杂粮纷纷回归餐桌，尤其是大豆制作的纯天然豆浆，更因其出众的营养保健功效，成为当今流行的饮品。（金丽）

专注好豆浆 九阳 15 年

咨询电话：8230822 8239708

癌症患者的 药茶疗法

芦笋茶：鲜芦笋 100 克、绿茶 5 克。鲜芦笋洗净，切成一厘米的小段，砂锅内加水后，中火煮沸放入芦笋，加入用纱布裹扎的绿茶，煎煮 20 分钟，取出茶叶袋即成。代茶饮服，鲜芦笋可同时嚼服。可润肺化痰，解毒抗癌，适用于鼻咽癌、食道癌、乳腺癌、宫颈癌等。

生姜茶：鲜生姜 300 克、茶叶 5 克。鲜生姜洗净，在冷开水中浸泡 30 分钟，压榨取汁，装瓶放入冰箱备用。将茶叶放入杯中，用沸水冲泡，加盖焖 15 分钟。每次滴加 3 滴生姜汁，搅拌后即可代茶饮服。可解毒散寒，止呕，适用于各类因癌症放疗、化疗中出现的恶心、呕吐等症。（小杰）

天誠茶莊

茶香味正 自然茶誠

总店：市八一路与交通路交汇处 6010699
二店：市文明路与七一路交汇处 6088099
三店：市周商路邦杰大道南段 6089099
四店：市七一路与六一路交汇处 6010199

医生提醒：

秋季外出旅游也要防花粉过敏

在旅游时出现打喷嚏等类似感冒的症状，不一定是感冒，很可能是秋季的花粉过敏

花粉过敏的发病有两个基本因素：

- 具有过敏体质的人
- 不止一次地接触和吸入了外界的过敏源

具有过敏体质的人应：

- 到医院做过敏源测定
- 秋季外出旅游时尽量少去花草树木茂盛的地方
- 出游时随身带好抗过敏药物

我国大部分地区一年有两个花粉期：
春季3月份到5月份，以树木类为主
夏秋6月份到9月份，以草类为主