



孩子经常感冒 适宜中医治疗

引起感冒的病原微生物大多为病毒，约占70%~80%。轻者打喷嚏、鼻塞、流涕，重者伴有高热、咳嗽等症状。在感冒初期，人体的免疫系统迅速反应，以应激状态来抵抗感冒病毒，依靠孩子自身的抵抗力治愈感冒，同时孩子自身的免疫能力也会得到提高。家长只需加强护理，让孩子多休息、多喝水，注意保暖和环境通风，一般3~7天就可恢复健康。只有并发了细菌感染，出现高热持续不退，咽痛、咳嗽、黄痰，扁桃体化脓，血白细胞升高等症状时，医生根据病情、病因和症状，才合理地选择抗生素治疗。

对于平时食欲不振、出汗多、反复患有感冒的孩子，提倡中医治疗。中医认为此病与小儿肺气虚弱，脾胃运化功能失调和营卫不和有关，应用健脾益肺、调和营卫的方法治疗，有调理体质，固本驱邪，达到治愈感冒的效果。

中医治疗感冒一般分4种：风寒

感冒、风热感冒、时邪感冒和虚人感冒。

风寒感冒是风寒之邪外袭肌表，肺气失于宣肃所致。症状可见怕冷、无汗，鼻塞流涕，头痛身痛，发热，咳嗽、吐稀白痰，舌苔薄白。治疗以辛温解表为主，可选中成药正柴胡冲剂、午时茶、川芎茶调散等治疗。

风热感冒是风热之邪侵犯肌表，肺气失于宣肃所致。症状表现为高热，怕风，头痛头胀，有汗出，咽喉红肿，咳嗽，痰粘痰黄，鼻塞涕黄，口渴喜饮，舌苔薄白微黄，舌尖红。治疗以辛凉解表为主。选择中成药银翘解毒片、感冒退热冲剂、羚羊感冒片等。咽喉红肿明显者可以用板蓝根冲剂、双黄连口服液治疗。

时邪感冒是感受时疫之邪，出现类似急性传染病早期的表现，具有流行性。起病急骤，特征为全身症状重，高热，恶寒，无汗或汗出热不解，头痛，心烦，目赤肿痛，肌肉酸痛，腹痛，或有

恶心、呕吐，舌质红，舌苔黄。治法宜清热解毒。由于疫邪性烈，易于传播，所以要及时去医院就诊治疗。

虚人感冒指平时体弱，反复感冒的患儿。常见原因有：1.先天不足：如父母体弱多病或在妊娠时罹患各种疾病，以及早产、双胎、胎气孱弱，不耐自然界中寒热温差的变化而患病。2.喂养不当：人工喂养或因母乳不足，过早断乳，或偏食、厌食，未及时添加辅食、营养不良，久之脾肺气虚，易遭外邪侵袭。3.护理不当：户外活动过少，日照不足，对寒冷的适应能力弱，犹如阴地草木、温室花朵，软脆不耐风寒，一旦受寒，感冒随即发生，或他人感冒，一染即病，或很快转变为肺炎。4.用药不当，损伤正气：感冒之后过量服用解表的中药或抗生素使用不当，损耗小儿正气，使抵抗力下降而反复受邪。5.正虚邪伏：体质虚弱的孩子患病后，由于未彻底治疗而使病邪



孩子是感冒的易发人群，秋冬季节是感冒的高发期，家长了解一些感冒的医学常识，很有必要。

留伏于体内，一旦受凉或疲劳后会乘机而发。虚人感冒的治疗是扶正祛邪，做必要的专科检查，并针对病因坚持辨证调理。(夏以琳)



清淡饮食并非人人皆宜

所谓清淡饮食，系指低盐、低脂、低糖、低胆固醇和低刺激等“五低”饮食。

低盐即少食钠盐。因为钠盐过多会诱发高血压病，据世界流行病学调查表明，食盐较多地区的居民高血压发病率明显高于其他地区。每人每天食盐应不超过6克。

低脂即少食油脂。因为科学研究发现，过量的脂肪是导致肥胖、高血脂、冠心病和某些癌症的元凶。即每天摄脂总量不超过饮食总能量的30%。

低糖即少食分子量小的单糖(如葡萄糖、果糖、乳糖、蔗糖等)。因为不含其他的基本营养素，食糖过量也会影响人体健康。

低胆固醇即少食含胆固醇高的动物食品。因为胆固醇过高会导致动脉硬化和心脑血管病等多种疾

病。日食肉类食品不能超过300克。

低刺激即少食辛辣食品。“五低”饮食，同时荤素结合、酸碱平衡，达到营养的最佳状态。如此清淡养生，才会有利健康。

清淡饮食虽好，并非人人皆宜。如儿童青少年、大手术患者、孕产妇、贫血、胃肠消化吸收不良者等等，存在营养不良倾向者，都不建议食用清淡饮食。

儿童青少年“长身体”需要大量的蛋白质、脂肪、糖、维生素、矿物质等营养物质。而蛋白质等营养物质，大量存在于动物性食物中。过于清淡的饮食对其生长发育不利。

外科大手术患者需要高能量高糖类饮食，因为高糖类饮食可供充足能量，减少蛋白质消耗，促进肝糖原合成和贮备，防止发生低血糖，保护肝细胞免受麻醉剂损害。此外，还

能增强机体抵抗力，增加能量储备，以弥补术后因进食不足时能量消耗。同时需要高蛋白饮食，患者每天摄入蛋白质100~150克，或按体重每天1.5~2克/千克体重。防止患者因食欲差，摄入量少，蛋白质缺乏使血浆蛋白下降，致营养不良性水肿，对术后伤口愈合及病情恢复不利。故清淡饮食满足不了手术患者的营养所需。

孕产妇需要充足且全面的营养。孕产妇难免遭遇妊娠反应，食欲不振，清淡饮食不仅刺激不了味觉，也满足不了营养需要。

贫血者特别是缺铁性贫血患者，应给予高铁高蛋白高维生素饮食，高蛋白饮食促进铁的吸收，也可提供体内合成血红蛋白所需的原料。

清淡饮食提供的营养成分往往



达不到人体所需的成分和数量。因此，如果体重超重的人，可以选择清淡饮食；如果体重不够标准体重，或是疾病状态，就应该避免清淡饮食。总之，清淡饮食因人而异，不可强求统一。(新民)

乳腺癌：女性健康第一“杀手”

每年的10月份是世界乳腺癌宣传月

目前我国城市妇女平均 1人 患乳腺癌 30人

且以每年3%—4%的速度率上升

8类女性人群应密切关注乳腺癌

- 有乳腺癌家族史
- 月经初潮小于12岁或行经大于42年
- 未生育或初产年龄大于35岁
- 长期使用激素或长期使用激素替代疗法
- 有放射史以及不良生活方式
- 乳腺良性病变史，如乳腺增生等
- 肥胖
- 有不合理膳食结构，如过多食用高脂肪高糖低纤维食物

中国抗癌协会 乳腺癌专业委员会 联合发布

视疲劳掩盖了哪些眼病

眼酸、眼胀、眼痛、眼干、流泪、痒、异物感、不能持久看书或电脑……视疲劳已经成为白领的常见职业病。用眼过度是构成视疲劳的根本原因之一。充分休息、合理用眼会缓解视疲劳。如果眼睛得到充分休息后视疲劳的症状仍不能缓解，就要警惕视疲劳掩盖了真正的眼病，需要及时咨询专业眼科医生，发现问题可以及时治疗。

【间歇性外斜视】尽管间歇性外斜视没有显性斜视那样会影响外观，却会对阅读等近距离用眼工作造成复视、重影等干扰，为了看清楚目标，大脑需要发出更多的指令使眼球位置归于正位而不外斜。正是这额外的神经肌肉运动会产生视疲劳。有的患者

经手术矫治斜视后，视疲劳症状会明显减轻，能完全胜任工作。

【集合功能不足】从看远到看近，人类的双眼有一个视线由平行到内聚的过程，也就是集合的过程。集合功能不足，在近距离工作时双眼没有内聚到合适的位置，看不清近物目标。为了能看得清楚，同样需要大脑中枢发出额外指令让眼球内聚，额外的神经肌肉运动造成视疲劳。建议平时多做集合训练，类似练“对眼”。一段时间后，视疲劳会得到缓解。(董凌燕)



按摩缓解腰腿痛

腰腿痛是生活中常见的疾病之一，涉及面广，是椎间盘突出、腰肌劳损、梨状肌综合征、腰椎骨质增生或肥大、小关节紊乱、椎管狭窄、臀上皮神经炎等病的主要症状，临床主要表现为：腰痛甚至下肢疼痛，活动受限等，给患者生活工作带来巨大痛苦和诸多不便。长时间腰腿疼痛不仅对人体造成危害，同时也影响着人们的生活质量和工作效率。但是，不少人却因种种原因不能得到有效的缓解和治疗，因此，学习一些简易的自我保健知识，是很有必要的。

中医按摩能调整机体气阴阴阳，疏通气血、活血化淤、消肿止痛，还可

解除局部肌肉痉挛，促进局部血液、淋巴循环，改善皮肤肌肉的血液供应。这里介绍几种常见简单的按摩方法，具体如下：

擦腰、站立，两脚分开同肩宽。两手握拳，拳眼，即握拳的拇指和食指侧，贴着腰部用力上下擦动。擦动从骶部开始，从下往上，尽可能高，擦动的速度要比较快。擦数十次，直至觉得皮肤发热为止。

揉臀、体位同上。用一只手掌的大鱼际处贴着同侧臀部，顺时针或逆时针地揉动数十次，然后用另一只手揉另一侧臀部。有疼痛的一侧臀部要多揉。

按命门穴、站或坐位。用一只手或两只手的拇指按住命门穴。该穴在第二腰椎棘突下的凹陷处。用力按住该穴至感觉有点酸胀，然后揉动数十次。

揉肾俞穴、体位同上。用一只手的拇指按住肾俞穴。该穴在第二腰椎棘突下，即命门穴的外侧约两个手指宽处。用力按住该穴时即有酸胀感，按到有足够的酸胀反应后，再揉动数十次。然后再用另一只手按另一侧肾俞穴并揉动。

推腰臀部、先左弓箭步站立。用右手掌，虎口分开，拇指在前，推住同侧腰部，然后用力向下推，经臀一直推到大腿和小腿为止，身体也随着向右侧弯。然后右弓箭步站立，用左手推左侧腰臀部，交替推4~10次。**弯腿推腿部、站位，也可坐床上。**

两腿伸直，慢慢向前弯腰，同时用两手捏大腿和小腿前面的肌肉，捏到尽可能低，最好到足背处，反复5~10次。向前弯腰时，头要昂起。

推腰部、站位，两脚分开同肩宽。两手叉腰，拇指在前。先用右手掌从右腰部开始推，向前和向左；然后用左手掌从左腰部开始推，向后和向右。推数十次，也可相反方向推。

捶腰、体位同上。两手握空心拳，用拳眼轻轻捶击两侧腰部，由上而下，再由下而上，共20~30次。(宓轶群)



乙肝能治愈吗

患者：我是一名乙肝“大三阳”患者，常听一些广告说他们的药物可使乙肝转阴并治愈乙肝，请问乙肝能治愈吗？

周口市专科医院肝病科主治医师田怀宇：治疗乙肝不一定要转阴。慢性乙肝的特点是病程长，病情容易反复，有明显的肝炎和肝外症状。因此，患者普遍求愈心切，盲目追求“转阴”。其实，不适当的治疗反而会损伤肝脏。现阶段慢性乙型肝炎治疗的目的定位于持续的病毒抑制，减少肝脏炎症坏死的发生，防止因纤维化而发展成为肝硬化或肝癌。鉴于慢性乙型肝炎“长期性”、“难治性”、“复杂性”的特点，患者在治疗时，必须选择正规医院的肝病专科，需要进行反复化验、动态观察并检测一些重要的指标，作出科学的判断，制定或调整治疗方案，不可盲目听从广告，追求转阴。

咨询电话：0394-8230844
0394-8230639
地址：周口市人民东路13号(市中心医院住院部对面)

脚气为何久治不愈

患者：我患有脚气，且冬轻夏重，一直治不彻底，不知道这样有没有危害？

周口市专科医院皮肤科主治医师杨玲：足癣俗称“脚气”，是真菌感染后引发的一种皮肤病，临床上分3种类型：浸渍糜烂型、水泡型、角化过度型。

脚气是一种接触性传染病，会因共用面盆、脚盆、脚巾、手巾、拖鞋及澡盆而传播。许多患者认为足癣是小毛病，买点药擦擦就行了，当局部不脱皮、不痒时就认为好了，其实这种治疗不当和不彻底也是脚气难治的重要原因。

脚气久治不愈会造成以下危害：1.蔓延扩散，自身感染，延及趾甲，手及身体他处，形成灰趾甲，手癣，股癣等。2.引发生殖器官真菌感染，念珠菌性龟头炎、霉菌性阴道炎、真菌性盆腔炎、前列腺炎，可导致性生活障碍，甚至可引起不孕不育。3.继发皮肤感染：丹毒、淋巴管炎、蜂窝织炎、癣菌疹。4.影响生活，工作社交及个人形象。5.传染他人。

咨询电话：0394-8236301
地址：周口市人民东路13号(市中心医院住院部对面)