

家电不要集中摆 床头别放插线板

生活辐射怎么防

近日，关于防辐射服效果的新闻引起许多争议。大家都在为辐射带来的伤害苦恼，那么我们该怎样做才能降低辐射危害呢？

中国家电研究院国家家用电器质量监督检验中心综合检验部主任鲁建国告诉记者，在所有家电中，微波炉的辐射超过其他电器的总和，其产生的微波辐射，会扰乱中枢神经系统，造成头疼、头昏、记忆力减退、失眠等。因此，在使用微波炉时，应该注意关好微波炉的门，微波炉开启后要保持至少一米远的距离，待微波炉结束加热后再打开。

家中更多的是低频电器，虽然它们辐射量小，但日积月累也会危害健康。当电器停止使用时，最好

不要让它们处在待机状态，要及时断开电源；家用电器最好不要摆放得过于集中，并避免同时启用；电吹风不要紧贴头皮吹；不少人还会在床头及经常活动的区域安置一些插线板，这样也可能影响健康。

不是只有家电才有辐射，办公室里的打印机、电脑、固定电话也都时刻在发射电磁波，辐射较大的要属打印机和台式电脑。鲁建国提醒，打印机的电磁辐射源基本都在机器背面，最好靠墙放，使用时，应与其保持一米以上的距离。办公室几乎都被电脑包围，建议在办公桌上放几盆水养植物，还可以安装电磁辐射保护屏。

(丁熙玮)



读者咨询

偏头痛药 最多能吃几片

周口市读者杨女士问：从去年夏天开始，我时常会头痛。每次一疼起来，右侧眼眶、太阳穴周围憋胀难受，看不清东西，怕光，四五个小时缓不过来。医生说我得的是偏头痛，开了麦角胺咖啡因片，让我每次头痛时吃两片，可我最近两次头痛时发现，得吃五六片才管用。请问我最多吃几片？

答：麦角胺咖啡因片，俗称麦咖片，它通常的服用方法是，在刚开始头痛时服2片，如果效果不明显，半小时后可再吃1~2片，但每天服用量不得超过6片，每周不得超过12片，否则可能发生麦角中毒。头痛发作时还可吃非甾体解热镇痛药，如阿司匹林、消炎痛（吲哚美辛）或布洛芬。

如果偏头痛每月发作2~3次以上，最好长期用药预防。如西比林或氟桂利嗪，每晚服用5毫克；心得安（普萘洛尔）每日30~120毫克；尼莫地平每日90毫克。需要提醒的是，偏头痛用药一定要在医生指导下使用。

(时报)

对症选药

潮热选“知柏” 干咳用“麦味”

7 种地黄丸个个有绝招

“地黄丸”家族庞大，六味地黄丸只是其中之一。很多滋补方都是在它的基础上，加减化裁而成。同名为“地黄丸”，但药物成分略有不同，使用前需仔细察看，以免误用。

六味地黄丸由熟地黄、山茱萸、山药、泽泻、牡丹皮、茯苓组成。其特点是补泻并用，平和甘淡、不燥不温、补而不滞、滋而不腻，是补阴的代表方之一。适用于肝肾阴亏、虚火所致的眩晕、耳鸣、腰痛、消渴等。

麦味地黄丸由“六味”加麦冬、五味子组成，也称八仙长寿丸，保养性质明显。适用于肺肾阴虚，如潮热盗汗、咽干咯血、眩晕耳鸣等。对咳久伤阴，或消耗性疾病（如肺结核）所致的咽干、口渴、咳嗽、痰中带血等，也有不错的疗效。现代

研究称，它还可以用于治疗慢性阻塞性肺病合并肺心病。

知柏地黄丸，“六味”加知母、黄柏，增强了滋肾阴、泻虚火的作用。妇女更年期综合征、神经性耳聋、慢性咽炎、口腔慢性溃疡等患者，如果有阴虚火旺、潮热盗汗、咽干口渴、咳血、小便黄赤、牙龈肿痛等症状，属于阴虚火旺，适合用这一药物。

杞菊地黄丸由“六味”加杞子、菊花组成。它和六味地黄丸的区别在于，前者增加了养肝明目的功效，主要滋补肝肾；后者是滋补肾阴。中医治疗眼部疾病，往往从肝肾入手。杞菊地黄丸可治疗肝肾阴虚同时伴有的头晕目眩、视力减退、视物昏花等眼部疾病，以及高血压、糖尿病等。

归芍地黄丸，把当归和白芍加入六味地黄丸，就组成了这个妇科病良药。它能滋阴养血、柔肝补肾。妇女经期失血过多会伤阴。该药能有针对性治疗妇女肾虚而引起的崩漏、头晕、乏力、腰酸腿疼、耳鸣等。

明目地黄丸，“六味”加杞、菊、归、芍以及蒺藜、石决明，便组成明目地黄丸。它主要用于眼疾治疗，尤其是肝肾阴虚所致的眼睛干涩、视物模糊、迎风流泪等。

桂附地黄丸，在“六味”基础上，加肉桂、附子而成，它是温补肾阳的助阳药，用于肾阳不足、命门火衰所致的腰膝酸痛、肢体浮肿、小便不利、老人尿频等。判断阳虚的最简单方法，就是看舌苔，色淡而多苔，多属阳虚。此外，阳虚者畏寒怕冷，四肢不温。

(徐德生)

专家提醒

烂嘴角不一定是缺维生素 B2

天干火燥，嘴巴也跟着遭殃。最近，除了口腔溃疡高发，烂嘴角的人也不少。对付烂嘴角，民间常用的办法是补充维生素B2，或者多吃蔬菜水果。口腔科专家陈仲伟表示，烂嘴角不一定是缺少维生素B2引起的，如果不分清原因，就想当然地补维生素B2，不但无效，有时还会拖延病情。

引起烂嘴角的原因很多

众所周知，缺乏维生素B2是导致烂嘴角的一个重要原因。冬天寒冷、干燥，加上饮食不均衡，大家吃肉吃得比较多，摄入蔬菜水果的量相对会少一点，因维生素B2缺乏引起烂嘴角并不是不可能。不过，口腔科专家陈仲伟表示，烂嘴角的原因并不只是缺乏维生素B2这么简单。

如果嘴上长泡，反反复复，通常是因为身体抵抗力低，被病毒感染所致；有些老年人嘴角糜烂、出现裂纹，可能和没镶牙或镶牙镶得不好有关，因为经常流口水，嘴角长期湿润会增加细菌感染的机会，



再加上天气干燥皮肤容易裂口，伤口更容易感染；有个别人不光烂嘴角，口腔的颊部也伴随溃疡，而且越来越烂，总是好不了，这种有可能是颊癌的信号。

对病因处理，长水泡要防传染 陈仲伟表示，针对不同病因的

烂嘴角，防治措施各不相同。

若缺乏维生素B2，应及时服用维生素B2。多吃蔬菜水果、动物肝脏、蛋黄只是对预防烂嘴角有效，在发作期内，光靠食补是补不够维生素B2的，一定要服用维生素B2，必要时补充复合维生素B。可以涂抹润唇膏，对预防烂嘴角也有一定帮助。

病毒感染导致长泡（即单纯疱疹），要注意休息，不要太疲劳，水泡一般两周会自然好，若要加快愈合，可以请医生开抗病毒药物。要特别强调的是，水泡破溃流出的分泌物具有传染性，不要和家人亲密接触，以免传染。因此，发病期要注意口腔卫生，毛巾、口杯、碗筷不能与人共用，不能亲吻家人的面颊和嘴唇，也不要舌头反复舔患处，造成烂嘴角难以愈合甚至加重。

镶牙有问题、老是流口水的老人，要尽快到医院口腔科重新镶牙，使口唇合拢。这类患者平时可以适当涂抹润唇膏在嘴唇上，保持嘴唇滋润，不干裂。

(宋导)

细心呵护

如何摆脱 噩梦

假如你饱受噩梦困扰，并因此失眠，适当改变日常习惯就可以减少噩梦的发生。《改善你的梦境》一书列出了几种方法，教你如何摆脱噩梦。

1. 不要怒气冲冲或者精神紧张地入睡，要给自己点时间冷静。
2. 规律的睡眠会带来更美好的梦境，即使周末也要遵循平时作息时间。
3. 睡前不要吃东西，尤其是难消化的食物，会增加做噩梦的可能。
4. 减少酒精和咖啡因等的摄入。
5. 心怀感恩，睡前感谢一天当中值得感激的事。
6. 少看暴力影像，尤其在晚上，恐怖电影能引发长时间的梦魇。
7. 多投身大自然的怀抱，哪怕只是在公园中坐上15分钟。
8. 不要仰卧。仰卧会助长睡眠瘫痪症（俗称“鬼压床”）的发生，即感觉自己已经醒来，却动弹不得。
9. 适当的运动可以提高睡眠质量。如做瑜伽、慢跑或者太极。
10. 试着面对。如果噩梦反复出现，不妨试想一下，再次梦到时自己应该如何面对。
11. 坚持写梦境日记。把梦魇写出来，可以释放其带来的消极情绪。
12. 卧室放鲜花，香味会对梦境产生积极的影响。

(李方路)



仰头张大嘴 脸不下垂

年龄最容易体现在脸和脖子上，随着年龄的增长，皮肤会失去弹性，出皱下垂。美国“怎么做”网站近日刊文指出，通过锻炼一些颈部和面部的肌肉，可以增强肌肉张力，促进血液循环，减少皮肤下垂状况，让人看起来更年轻。

首先，身体坐直，脑袋后仰直视上方。嘴唇紧闭，然后进行大幅度咀嚼运动20次，可以锻炼脖子以及下巴的肌肉。

继续保持后背挺直，脑袋后仰直视上方。张开嘴巴，舌头尽可能地向外伸展，并保持呼吸均匀，坚持10秒钟。或者坐直，眼睛平视前方，嘴巴尽可能地张大，用鼻孔均匀地呼吸，保持10秒钟，可以使下巴及嘴角的肌肉紧绷。

身体坐直平视前方，向左右两边转动眼球，重复5次，防止眉毛和眼睛下垂。

(冯国川)