

## 特刊(第362期)

主办:达州日报社  
协办:达州市卫生局  
达州市工商局  
达州食品药监局

医患热线:2381583

达县任先生来电:

前不久我被蜜蜂咬了一口,这几天伤患周围都红了,而且很痒,请问应该采取什么措施或者抹什么药膏可以解决?

达县人民医院医生答复:

任先生你好!这种情况建议用氨水或者75%的酒精棉球局部消毒后,将伤处毒汁挤出或者毒刺拔出,取活蜗牛2-3个捣烂,外敷于伤处,10分钟后痛止,次日肿消。

通川区徐女士来电:

请问有没有治打鼾的偏方?

市中心医院医生答复:

徐女士你好!这样的症状在医学上称为睡眠呼吸暂停综合征。只要在临睡前将3-4滴漱口液用温水稀释后漱漱口就可以使鼾声减弱、停止。这种漱口液中含有一种树脂油,具有特效止鼾作用,能提高咽喉部黏膜的血液供应,使咽喉腔黏膜处于充分供血状态,软腭和悬雍垂就不会因松弛而振动,鼾声也就减弱、停止。

通川区孙先生来电:

我常打嗝,可能是消化不良,胃部隐痛,连喝茶胃都不舒服,已有半年了。请问慢性胃炎吃什么中药好?

百年堂中医馆医生答复:

孙先生你好!建议你:1、多吃些高蛋白食物及高维生素食物,保证机体各种营养素的充足,防止贫血和营养不良,如瘦肉、鸡、鱼、肝肾等内脏以及绿叶蔬菜、番茄、茄子、红枣等。每餐最好吃2-3个新鲜山楂,以刺激胃液的分泌。2、注意食物酸碱平衡。当胃酸分泌过多时,可喝牛奶、豆浆,吃馒头或面包以中和胃酸;当胃酸分泌减少时,可用浓缩的肉汤、鸡汤、带酸味的水果或果汁,以刺激胃液的分泌,帮助消化。要避免食用引起腹胀气和含纤维较多的食物,如豆类和豆制品、蔗糖、芹菜、韭菜等。当患有萎缩性胃炎时,宜饮酸奶,因为酸奶中的磷脂类物质能对胃黏膜起到保护作用,增加胃内的酸度,抑制有害菌分解蛋白质产生毒素,同时使胃免遭毒素的侵蚀,有利于胃炎的治疗和恢复。

(本报记者 熊廷江)

## 专家 自闭症儿童家长要走出四大误区

4月2日是世界自闭症日。0到6岁是自闭症儿童的最佳干预期,如果家长能够早发现、早干预,自闭症儿童的功能恢复会达到理想的效果。但是专家表示,家长多因为专业知识储备不足等原因,在自闭症儿童干预方面容易出现四大误区。

中国教育学会家庭教育专业委员会自闭症研究指导中心主任孙梦麟接受采访时说,自闭症作为一种严重的发育障碍,主要表现为社会交往、语言交流障碍和刻板的行为举止。

孙梦麟介绍,自闭症一般在生后或婴儿早期即有症状,但家长常不能及时发现而及时就诊。家长在自闭症儿童干预方面存在四大误区:一是不接受事实。二是有病乱投医,往

往道听途说,带着孩子到处奔走,一个机构不行再换一个机构,一个方法无效再换一个方法,结果耽误了儿童的最佳训练期。三是急于求成。自闭症儿童需要终身干预,教育康复是一个特别漫长又艰苦的过程。一些家长完全依赖机构,把孩子放在那里不管。四是不注重塑造孩子的行为或技能。有些家长自己训练孩子,由于知识欠缺、时间难以保障,效果甚微。也有“一对一”请家教的,孩子“进步”很快。谁知一送学校,就发现孩子不和任何人交流。孩子只听从家老师,换了人就不行。只运用条件反射原理而不注重孩子能力以及塑造出来的行为或技能,会因长时间没有得到强化



而逐渐退化。

相关专家还建议,家长应多鼓励孩子,不要说这不对那

不对;多和孩子做游戏;培养孩子在其他方面的注意力,找到兴趣点。(据新华社)

## 养生有方



误区一  
不分阴阳肾虚乱补一气

中医有着和西医完全不同的体系,其最大的特点就是强调因人而异。肾虚又主要分为肾阳虚、肾阴虚,分型不同,治疗的原则也不同。市场上的产品多数是针对肾阳虚的,对于肾阴虚的人来说,吃了不仅没有作用,还会出现一些副作用,或加重病情。即便是经典的六味地黄丸,也不是对所有人都适用的。

中医认为,肾位于腰部,左右各一,是人体重要的脏器之一,有“先天之本”之称。现如今随着生活和工作压力增大,人们出现肾虚的情况也逐渐增多。但有些人“听风就是雨”,过于担心自己会肾虚,从而导致进入一些误区。

## 补肾 当心越补越虚

误区二  
肾虚是男人的专利

其实,肾虚并不是男人的专利,女性也有可能遭遇。中医认为虚的本质就是衰老。久劳伤肾的“肾虚”之人衰老速度较快。现代流行病学调查也发现老年人多见肾虚症。说到这里,就明白了:肾为先天之本,肾虚的生理年龄迅速增大,提早出现更年期症状。

误区三  
黑眼圈是肾虚表现

有的人看上去眼圈黑,身体没觉得有什么不舒服,便说是“肾虚”。其实,单纯眼圈黑不是病态,现代医学认为,人的眼睑(眼皮)及其周围组织很薄,如劳累、失眠后,眼睑长时间收缩,能引起血管充血,血流不畅,微循环障碍,所以眼圈发黑。

出现黑眼圈用不着担惊害怕乱吃补药,只要精神愉快,多活动

锻炼身体,充足睡眠,少则35天,多则12周,黑眼圈随后也就消失了。

误区四  
耳鸣是“肾虚”惹的祸

耳为肾窍,肾开窍于耳,肾与耳有较密切的相关性,所以很多人一出现耳鸣不分缘由动辄从肾论治,总以六味地黄补肾为主,但见效只十之一二。耳虽为肾窍,但临床治疗耳鸣不能仅仅责之于肾,应从心肝脾肺肾多方论治。

误区五  
将肾虚与肾衰混为一谈

肾虚是中医的说法,基本上是根据患者的病症通过望闻问切四诊来辨证的。而肾炎、肾衰是西医的诊断,而且是要做客观的尿液检查化验,发现了蛋白尿和镜下血尿等才可能诊断,故两者不能等同。当然,他们有时有点联系,有些交叉性,就是说有所谓

肾虚症状的人不见得有肾炎,而无肾虚症状的人不见得就没有肾炎。

误区六  
肾虚就是肾出了问题

很多病人一听说是肾虚,就如临大敌,以为自己得了大病,性能力肯定也是不行了。其实这种担心是没有必要的。肾虚几乎是每个人必然会经历的阶段,是衰老过程中一个必然现象。

误区七  
功能下降就得补肾

许多肾病医生在治疗中经常碰到一些哭笑不得的病人,一些本应去男科的病人,误以为自己得了肾虚,跑到肾病专科来。在一项针对700多名ED患者的调查显示,只有很少的人是因肾虚引起的。如果随意在街边成人用品店购买壮阳药,会加剧病情的发展。(综合)

## 古代寒食节习俗

## 健康文化

## 踏青忌火荡秋千

现在很多人将“踏青”、“荡秋千”等活动归于清明节,这是有误的。二十四节气在秦汉年间确立,清明节在其中,它只是一个农事节,别无它意;而寒食节起源却在远古时代,称“祀火节”,它在夏历冬至后一百零五日,清明节前一二日。此日设供桌酬祭火神,这一天古人禁烟火,意味着让火神安歇赴宴。不许人们动烟火便吃冷食,故称“寒食日”。

春秋时期,介子推为拒绝接受晋文公的封赏而背着老母隐居山林,出走这天正是

“祀火节”,且又是带着冷食离家。晋文公为纪念这位忠义之士,下令每年的这一天禁止生火,家家户户只能吃生冷的食物。至此,“寒食”正式成了节日之名。寒食节正是春暖花开之际,祭完祖坟的人们便开始采花摘菜、游玩风景,于是,逐渐演变成了“寒食节”的踏青活动。

古代寒食节很隆重,且游戏颇多,荡秋千是个流传很广泛的内容。古来文豪们赞美秋千的文章很多,宋代名儒惠洪的《秋千》诗最受人喜爱:“飘扬血色裙拖地,断送玉容

人上天。花报润沾红杏雨,彩绳斜挂绿杨烟。下来闲处从容立,疑是蟾宫谪降仙。”读罢此诗,仿佛看到了一个盈盈含笑的汗颜美人戏秋千的场面。据说,唐代皇帝李世民为嫔妃在绿荫中衣袖飘拂荡秋千的场面而感叹,呼为“半仙之戏”。也是从唐朝开始,寒食节荡秋千在民间流行,深得大户人家那些被禁在闺房内读书书、练刺绣的千金小姐喜爱,她们像出笼的小鸟一样在秋千上翩翩起舞,往日的孤独、郁闷得以宣泄。故而,秋千又被称为“释闷闷”的

游戏……

时过境迁,往事如烟。现在的寒食节已经不再忌火,离了打秋千,寒食节也已渐行渐远。唯有寒食节踏青和祭扫活动还在继续,也被人们说成了清明节踏青、扫墓。那么,这其中的变故是什么呢?其一是一两个节日相连而被混淆;其二则是现代人说的名人效应。唐代诗人杜牧写了“清明时节雨纷纷”的佳句,后来人人皆知,使清明节名气大放光彩,而寒食节名气则逐渐衰败。

·杏林·

