



一避二洗三锻炼

过敏性鼻炎患者防护有招

粉。常年性过敏性鼻炎的发病时间与季节无关,过敏原有室内灰尘、动物皮毛、螨虫等,其症状基本与季节性鼻炎相同,但总的发病程度较季节性过敏性鼻炎轻。

过敏性鼻炎不治疗容易加重,根治又比较棘手,患者必须做好打持久战的准备。在坚持治疗的同时,过敏性鼻炎的自我防护主要有3点:一避、二洗、三锻炼。

一避,就是避免接触过敏原。过敏性鼻炎发生必须满足3个条件:过敏原、过敏体质、过敏体质的个体接触到过敏原。

季节性过敏性鼻炎患者在过敏季节尽量减少外出,出门时佩戴口罩。常年性过敏性鼻炎患者,其生活中有一个看不到却无处不在的过敏原,那就是尘螨。所以,要保持环境卫生,减少尘螨浓度。

二洗,就是鼻腔冲洗。冲洗鼻腔的目的就是将附着在鼻黏膜上的一些过敏原冲洗掉,减轻过敏反应,同时还可以起到减轻鼻腔黏膜水肿的作用。先将双手用肥皂清洗干净,然后用手捧一捧自来水,将鼻腔浸入水中,轻轻地将水吸入鼻腔,小心呛水,一般吸入鼻腔一半的位置,停留1~2秒钟再将水喷出,如此反复5~10次后会明显感觉舒服许多。

三锻炼,提高抵抗力。适度规律的锻炼、充分的休息、多吃新鲜蔬菜水果,增强身体的抵抗力,也是防治过敏性鼻炎比较有效的方法。(石毕)

春天的气温变化很大,有的人禁不住折腾,开始打喷嚏、流鼻涕,吃了抗感冒药症状也没减轻,喷嚏还是一个接一个,严重时一连打二三十个喷嚏。这不是感冒,而是得了过敏性鼻炎。

过敏性鼻炎也称变应性鼻炎,主要症状包括鼻痒、连续性阵发性喷嚏、流清水样鼻涕及鼻塞。

过敏性鼻炎发病率在11%左右,可以分为两大类:季节性和常年性。

季节性过敏性鼻炎最常见的过敏原是花

如何服中药安全有效

中药的服用颇为讲究。清代名医徐灵胎在《医学源流论》中说得好:“病人之愈不愈,不但方必中病,方虽中病,而服之不得法,则非特无功,而反有害,此不可不知也。”

服药时间及多少 一般疾病服药多采用每日1剂,分2~3次服。病情急重者,每隔4小时左右服药1次,昼夜不停。

时间上分为 饭前服,一般在饭前30~60分钟服药。治疗肠道疾病,宜在饭前服药。饭后服,一般在饭后15~30分钟服药。对胃肠有刺激作用的药,在饭后服用可减少对胃肠黏膜的损害。餐间服,即在两餐之间服药,避免食物对药物的影响,治疗脾胃病的药宜餐间服。空腹服,具有滋补作用的汤药,宜早晨空腹服用,以利于充分吸收。睡前服,一般在睡前15~30分钟服用。补心脾、安心神、镇静安眠的药物。隔夜服,主要是指驱虫药,睡前服1次,第二天早晨空腹再服用1次,以便将虫杀死排出体外。

服用中药也有温度要求 中医将外感风寒、寒邪犯胃引起的疾病归入寒症,要热服药汁。而用寒凉药治热性病证,宜凉服或冷服。对于一般的汤剂,如调理滋补类中药,温服即可。

在吃中药的时候,为了不影响药物的发挥,有一些饮食禁忌,也是需要了解的。服用中药时不宜吃生萝卜,因萝卜有消食、破气功效。故在治疗“寒症”时要忌食生冷。一般服用中药时不要喝浓茶。(王蕊)



春季爱上火 常饮菊花茶

【处方】菊花2g,金银花5g,金莲花5g,生甘草2g。

【制用】上方药先用清水冲洗一下,再加凉水1000毫升浸泡20

分钟,煎开5分钟即可离火,可饮用一天。如果症状较重,可减少凉水500毫升,使其浓度加大,饮用半天。照此办法再煎一剂饮用半天。

【功能】清热明目、清咽利喉。

【主治】春季嘴唇皴皮、口干唇燥、嘴唇裂口,或伴有皮肤干燥瘙痒。(白城市中医老科协:王文卿)

每周一方

家庭医生

如何正确引导孩子读书

正确引导阅读不强求

有些父母因为急于求成,就强制孩子读书,每天规定孩子必须读多长时间,读多少页数。父母们应该正确引导孩子阅读,让孩子对书籍发生兴趣,尊重孩子的阅读意愿,可以有固定的时间阅读,却不是强制性的阅读,不然阅读也就失去了本来的意义。

尊重孩子的阅读兴趣

有些父母不理解孩子为什么会一本书反复看,就给孩子换一本书,自认为孩子要看某类书籍才有用,这样的做法是不可取的,父母可以引导,却不可以将孩子爱看的书籍换成其他书籍,应该尊重孩子的阅读兴趣。并不是说父母喜欢文学作品,孩子就只能看文学作品,孩子们应该有自己的阅读权和选择权,这有助于孩子的阅读兴趣养成,也有



助于孩子们更加喜欢读书。

不随意打断孩子阅读

当孩子看书看得津津有味时,妈妈一会儿叫孩子喝水,一会儿叫孩子吃水果,不断打断孩子的阅读不利于孩子阅读兴趣的培养。孩子在阅读时,父母不要随意打断,让他们好好沉醉在书籍的美好世界中,有助于他们智力的提升,语言能

力的发育,百科知识的丰富,等等。

给孩子营造好的环境

为了孩子的健康成长,父母们一定要营造一个较好的家庭环境,比如每晚提前20分钟让孩子进房间,和孩子一起亲子阅读,或是给孩子开辟出一个阅读角,让孩子有阅读空间,以便孩子拥有好的阅读环境,养成良好的阅读习惯。(邱雪)

六招缓解胃痛

胃病是很多人共同的一个毛病,那么胃痛发作该如何缓解呢?

精神胜利法 胃痛发作时一定要稳住。努力忍住疼痛,镇定地坐在椅子上,然后缓慢地调息,慢慢把气吸到不能再吸,然后再慢慢吐气,如此反复10到20分钟,疼痛就可减轻或停止。

放松腹部 胃痛的时候,尽量把皮带松开,这样可以保障胃气流通顺畅,让腹部舒服一点。经常胃痛的人,平常尽量穿舒适宽松的衣服,以避免腹部受压。

吃点东西 胃痛常常是因为饥饿产生的,这个时候如果有软质食物的话,吃一点,比如面包、饼干等是很管用的,但不要喝牛奶,也不要吃硬的东西。平时可以买些苏打饼干放在办公桌里,以备不时之需。

给点温暖 胃寒的人常常是因为受冷食物的刺激而发作的,这个时候喝点热水,或是用热水袋敷一会儿胃部,效果也是比较明显的。

睡前按摩法 睡前或起床前,排空小便,洗净双手,仰卧,双膝屈曲,全身放松,左手按在腹部,手心对着肚脐,右手叠放在左手上。先按顺时针方向,绕脐揉腹50次,再逆时针方向按揉50次。最后再由剑突至下腹部自上而下抚摩10次,每天最少做一次。按揉时,用力要适度,精力集中,呼吸自然,持之以恒,还会收到明显的健身效果。

南美洲疗法 倒立放松健胃法。平躺,从脚底→脚跟→小腿后面→两腿弯→大腿后面→腰部→背部→后颈,依次支撑起身,保持5秒后,缓慢放下。每日可做2~3个循环。呼吸以自然为主,也可采用腹式呼吸。(魏健)