



嗓子痒挠耳朵 头疼时含块冰 小窍门治疗小毛病

身体总会出现小问题，想要快速缓解，不妨听听美国《真简单》杂志的意见。

1.嗓子痒痒，挠挠耳朵。“耳朵神经受刺激时，会导致喉部肌肉发生反射而产生痉挛。”美国新泽西州耳鼻喉研究中心主任、医学博士斯科特说，“这种痉挛正好可以让你不再痒痒。”

2.鼻子不通，手指揉两眉中间。用舌头抵住上牙床，然后用手指挤压两眉中间处。美国密歇根州立大学整骨治疗医学院助教丽莎指出，这个动作可以缓解鼻子充血，20秒钟以后，你就可以感觉到你的鼻

子里非常通畅了。

3.听不清楚，用左耳。右耳比左耳更能适应高语速，这是美国加州大学洛杉矶分校的研究人员得出的结论，如果你在嘈杂的地方想听清楚一首轻柔的歌曲，那就把左耳贴过去，左耳朵更能分辨音乐的声音。

4.喝多了，用手去扶稳定的物体。酒精会让你难以保持平衡，用手扶一个稳定的物体，能给你的大脑传输稳定信号，你就会感觉平衡多了。因为手掌的神经对掌握平衡相当敏感，比用脚撑地的方法管用

得多。

5.心跳过快或过慢，吹吹手指。主管心跳节奏的迷走神经，通常被呼吸所控制，美国匹兹堡大学医学急救专家指出，这种方法可以使你的心跳回归正常。

6.头疼，含块冰。嘴里含一块冰，用舌头抵住上牙床，越使劲，头痛好得越快。

7.手臂发麻，摇摇头。如果你的手由于长时间保持一个姿势而发麻，那就左右摇头。手或臂膀发麻通常是由于脖子上的神经受挤压所致，所以，放松脖子上的肌肉就能缓解症状。(据《生命时报》)

本版主持人
医疗·健康新闻部主任：王淑云
电话：13939258016
E-mail:yjkw@163.com

右侧卧、身体直说明个性强 仰着睡、脚交叉促智力发育 睡姿透露性格

近日，法国身体语言专家、心理疗法专家约瑟夫·梅辛格的研究称，睡姿很大程度上显示出人的性格。

侧卧，身体伸直。这表示睡眠者正处在怀疑和改变的过程中，但如果一个人左侧卧时感觉舒服，这说明他对生活的改变充满担忧。喜欢向右侧卧的人显示出强烈的个性，有时甚至是主观或专横。

仰卧，双脚交叉。这种睡眠方式有利于智力发育和保持，以及更高效地恢复体能。将左脚踝放在右脚踝上显示出睡眠者对未来的信心。右脚踝放在左脚踝上，则显示出睡眠者渴望获得更多安全感。

侧卧，一只手放在脸颊下。手放在左脸颊下，显示出睡眠者渴望得到爱抚。一只手放在右脸颊下则显示出睡眠者渴望激发自己的勇气。

仰卧，双手放在肚子上。这种睡眠姿势显示睡眠者正在接受人生中的挑战。

趴着，手脚打开。这样的姿势说明他以自我为中心，不太顾及别人的感受。(向波)

养阳护肝，春季养生重在“生” 多吃种子类食物有助机体生发

春天是万物复苏、阳气生发的季节，在饮食、起居等各方面也颇有讲究。浙江省台州医院中医科副主任医师郭巧德指出，春季养生重在“生”，要适应春生之气，与万物生发合拍。

春天人体阳气顺应自然，向上向外疏发，因此培养阳气是养生着重之道。《素问·四气调神大论》中就曾记载：“春三月，此谓发陈，天地俱生万物以荣……以春气之应，养生之道，逆则伤肝，夏为寒变。”意思即是，春季养生要顺应生发之气，如果逆反，肝脏便会因而受损。

郭巧德说，人们常容易在春季犯困或者容易发脾气，其实这都是肝气虚的表现。春季顺应阳气生

发，养阳护肝。而对于养肝助生发，饮食方面当首推种子类食物。

“种子类食物蕴含生机，有助于机体生发。”郭巧德指出，从中医上讲，果仁等种子类食物具有生发性功能，能得春季天地之精气，和季节合拍，因此多吃种子类食物宜于鼓动人体的生机。

从另一方面讲，种子是自然界整个生命的源头，其内含的维生素、粗纤维等营养物质也高于一般的蔬菜，具有健脾养肝的效果。如大米、玉米、燕麦、杏仁、花生以及红薯、山药、土豆、萝卜等。中老年人春季多喝一些燕麦粥，在调理血脂降血压之外，还具有促进新陈代谢、帮助排毒的功效。(据《健康时报》)

这辈子还能做妈妈

□王一轩

近日，笔者在爱民医院不孕不育科，采访了刚刚被确认已经怀孕的患者朱女士，她和家人正与医护人员分享这一喜讯。朱女士激动地说：“太不容易了，我真没想到这辈子还能做妈妈。”

原来，朱女士婚后一年就怀孕了，全家人都沉浸在喜悦中。但不幸却发生了，朱女士做孕检时被告知是宫外孕，不仅孩子保不住，还得切除一侧的输卵管。从那以后，朱女士的肚子一直没有动静，她也曾在大大小小的医院检查治疗过，但病情始终没有起色。

就在朱女士和家人将要绝望时，他们听说，一位和朱女士有着相似经历的朋友在爱民医院治疗了，顺利产下一个健康男婴，朱女士便抱着试试看的态度来到了爱民医院。该院不孕不育科专家详细询问了朱女士的病情，并通过进一步检查发现，朱女士不仅失去了一侧输卵管，另一侧输卵管也已经堵塞、粘连。针对朱女士的病情，专家采用宫、腹腔镜联合COOK导丝输卵管复通术为其治疗。手术不到一小时就结束了，非常成功。四个月后，朱女士终于又怀上了宝宝。

据专家介绍，宫、腹腔镜联合COOK导丝输卵管复通术集诊断、治疗于一体，手术在可视的状态下进行，时间短、创伤小，在很大程度上减轻了患者的痛苦，已经为许多不孕不育夫妻圆了父母梦。

爱民医院专家提醒，如果患者一侧输卵管被切除后，另一侧输卵管正常无损，仍有怀孕生育的机会。无法怀孕的女性应尽快到医院进行检查、治疗，以免延误最佳怀孕时机。

孕育热线：0392-3326120

结核病可防可治

□市传染病医院结核科主任 叶鹏

截至2010年12月，全球约有三分之一的人口(约17亿)已感染了结核杆菌，如不采取措施，近10年内还将有3亿人可能会感染。世界卫生组织警告，结核病仍然是全球传染病首位杀手，目前全球结核病人约2000万人，每年新发病例约900万人。全球每天有8000多人死于结核病，每年有300万人死于结核病。结核病已成为全球成年人传染病的首要死因，死亡总人数超过艾滋病、疟疾、热带病死亡人数的总和。

我国是全球22个结核病高负担国家之一，结核病人数量位于世界第二位。据调查，我国已有三分之一的人口感染了结核杆菌，受感染人数超过4亿，其中约有10%的人会发生结核病，如不采取有效控制措施，在未来10年内可能有3000万人患结核病。

虽然结核病的危害大，但它是可防可治的。今年3月24日“世界防治结核病日”在中国的宣传主题是“遏制结核，健康和谐”，只要每一位结核病患者能及时被发现，遵循早期、联合、适量、规律、全程的治疗原则，结核病的流行现状就能得到控制，绝大多数结核病人人都可以痊愈。



莫将糖尿病足当脚气

随着生活水平的提高，糖尿病的发病率越来越高。在糖尿病的临床治疗上，及时控制血糖水平是关键，如果血糖控制不理想，日积月累可致病情进一步恶化，引发其他并发症。人们常说糖尿病并不可怕，可怕的是糖尿病并发症，以糖尿病足最为严重。

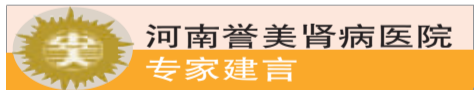
2010年，患有糖尿病的陈老先生发现腿部反复出现痒、脱皮、起黑斑，足部出现水泡。起初，他以为是脚气，就买了盒达克宁回家抹，但病情毫无起色，足部还开始局部腐烂。无奈，陈老先生来到河南誉美肾病医院，专家经检查发现，陈老先生患的不是脚气，而是糖尿病的一种并发症——糖尿病足。

河南誉美肾病医院的专家指出：糖尿病足病情发展可分为四期：第一期，阻塞性动脉病变；第二期，出现间歇性跛行；第三期，出现缺血性静止性疼痛；

第四期，发生脚腿溃疡、坏疽。

糖尿病足是由于合并神经病变及各种不同程度末梢血管病变而导致下肢感染、溃疡形成和(或)深部组织的破坏。河南誉美肾病医院的专家提醒，糖尿病患者如果伤口出现感染或久治不愈的症状，应及时到专科医院就诊，进行专业的处理。平时生活中，如果下肢出现水泡、割伤、发红、变硬、破溃、局部发热或发凉等症状，应立即告知医务人员。

网站：www.hntjsbyy.com
电话：0392-72213333 800-9191-555



健康超市
刊登内容：
药品、医疗器械、
专科门诊、养生保健等
订版电话：18203925813

轻松解决 喜悦生活
西门子助听器终端用户推广活动
活动时间：2011年3月1日~3月31日
鹤壁市西门子助听器销售全系列盒式机、耳背机、耳道机。凡选配西门子逸动101以上全系列单台耳背机、定制机均可获赠精美礼品一份，产品保修期还将延长1年~2年。礼品数量有限，赠完为止，详情请咨询市区各营业店。
新区第一人民医院三楼耳鼻喉科听力门诊 3338033
老区第一人民医院对面西门子助听器专卖 2696466

梦幻可视无痛人流术3分钟
轻松解决意外怀孕烦恼
可视 无痛 微创 安全 快捷 保宫
该技术具有定位准确、安全性高、手术时间短等优点，是迄今为止对身体伤害最小的人流术，并可把终止妊娠提前10天，是目前摆脱意外怀孕烦恼的首选方案，深受广大女性青睐。
不伤宫颈、身体恢复快，不影响工作和学习；术后采用短效治疗，迅速恢复子宫肌理，不影响生育。
开展处女膜修补术、阴道紧缩术。
爱民医院24小时
意外怀孕援助热线：**3326120**

无痛包皮、包茎环切术
让男人从此“抛头露面”摆脱束缚
微创·无痛·恢复快·费用低
包皮过长和包茎是先天的发育异常，包皮过长是指包皮遮盖阴茎头部，只有用手将包皮上翻，或当阴茎充分勃起时阴茎头和冠状沟才能露出来；包茎是指包皮口过小、过紧、不能上翻或勃起仍不能露出龟头和冠状沟。
微创包皮、包茎环切术的优势：
1.手术只需几分钟，安全、无痛、微创、手术效果好；
2.随治随走，无须住院，不影响正常工作和生活；
3.一次治疗，“性福”一生，术后有效提高性生活质量；
4.有利于防止性传播疾病感染，并对早泄有一定的辅助治疗作用。
专家康复热线：0392-3326120

彻底告别失眠、抑郁症困扰
失眠症：入睡困难、多梦易醒、醒后难以再入睡等。
抑郁症：悲观失望、情绪低落易感流泪、感到生活没有意义，觉得活着没意思，萎靡不振等。
强迫症：反复洗手、反复照镜子、反复想一件事等。
焦虑症：心烦意乱、坐立不安、心悸、头麻木、头沉闷、胡思乱想等。
精神障碍：胡言乱语、哭笑无常、敏感多疑、幻觉妄想、行为失常等。
恐惧症：胆小害怕、怕声音、手脚心发热等。
疑病症：对某部位的敏感增加，进而猜测、过分地关注，疑心五官不正、身上有虫爬、针扎感，担心患有心脏病、癌症等。
治疗特色：经中医辨证施治，一人一方，对症下药。一个疗程效果明显：病人愿意主动与人交往，失眠多梦、焦虑、情绪低落、悲观失望、胡言乱语、精神异常等症全面消失。一般患者二至三疗程痊愈，中医中药，花钱少，疗效好。
鹤壁市爱民医院 专家热线 **0392-3933028**