

健康知识

烂嘴角不一定是“上火”

专家提醒秋冬防口角炎

秋末冬初,空气干燥。连日来,在长沙市医院口腔科、皮肤科和小儿科诊室,一些嘴角皴裂的患者纷纷前往就诊。此类患者普遍认为自己“上火”了,其实不然,这是口角炎,俗称“烂嘴角”。

小田家住长沙市岳麓区教师村,是小学二年级学生。几天前右侧嘴角发红、发痒,接着上皮脱落,形成糜烂、浸渍和裂痕,吃饭、说话张口时感觉疼痛。家长没太在意,以为

孩子“上火”了。钟礼立副主任医师接诊后确诊小田得了口角炎,民间俗称“烂嘴角”,并开具了口服药和搽剂。

医学专家提醒:口角炎,俗称“烂嘴角”,常发生在口角黏膜的一侧或两侧。因病因不同而分为营养不良性口角炎、球菌性口角炎、真菌性口角炎。营养不良性口角炎在营养不良和维生素B族或锌缺乏者中常有发生,以维生素B族缺乏引起的口角炎最常

见。最初表现为口角上发红、发痒,接着上皮脱落,形成糜烂、浸渍或裂痕,张嘴时拉裂而易出血,吃饭说话时都受到影响,此病并非是人们所说“上火”。

专家表示,得了口角炎,可用些油脂或防裂油涂在上面,可服用维生素B₂,局部可涂用冰硼散或云南白药。如已经糜烂发炎,可用1%的龙胆紫药水在口角上每日涂抹两次,绝大多数口角炎能很快治愈。为预防小儿口角炎的发生,应让孩子吃绿色新鲜蔬菜、豆类、小米、肉、牛奶等。球菌性口角炎是由链球菌、葡萄球菌感染引起的口角炎,多见于老年无牙的患者,用抗菌素(如红霉素软膏)涂抹,同时可口服广谱抗生素。真菌性口角炎是由真菌感染引起,可局部用制霉菌素液清洗、擦干,然后局部涂抹霉菌素、克霉唑、咪康唑等。(王宏婷 谢欣)

健康提醒

降低说话音量

有助延年益寿

“想长寿吗?那就尽量小点声说话”,近日,《预防》杂志有文章称,日常生活中,人们常会不由自主地大吼大叫、火冒三丈,但这样很可能影响免疫系统。文章建议,如果想让自己活得更久、更长些,平时就要尽量小点声说话。

北京中医药大学养生室的张湖德教授则进一步认为,人生气时会心跳加快、呼吸急促,可引起气逆、肺胀、气喘咳嗽。如果经常生气,还会使肾气不畅,可能导致尿尿或尿失禁。“另外,人的年纪大了本来就容易动脉硬化,再加上生气时扯着嗓子大叫,很可能引起气血上冲,导致脑血管破裂。”张湖德说,老年人应随时提醒自己说话慢点、声音小点,这样可时刻保持冷静的头脑。洪昭光认为,低声细语的人通常比较中庸,这类人容易随遇而安,受环境影响较小,因此长寿的可能性就更大些。此外,当老年人发火时,家人应及时安慰劝阻,千万别煽风点火,否则很容易出事。(张丽红)

外阴疾病

不都是性病

生活中,有的患者得了真菌引起的阴道炎、霉菌性瘙痒、红点、丘疹、包皮龟头炎等,心里恐慌,往往到处乱求医,自己乱用药物治疗,有的还讳疾忌医。其实,早发现后严格规范治疗,是可以治愈的。医生劝告,外阴局部瘙痒时严禁用手抓,更不能用洁阴产品或肥皂擦洗,这样会隐瞒真正的病情。垂询电话:3976644 3322774

七种方法增强记忆力

是否又忘记把眼镜、背包放在什么地方了,是否每次听完笑话后就再也记不起其中的精彩妙语……人到中年,记忆力下降在所难免。下面帮助记忆的7种方法,不妨一试。

玩思维游戏:当你在为自己的一天做规划时,可以通过创意构想把这一切联系起来。记忆大赛冠军得主,《记忆力:你能养成好记性——美国记忆高手教你怎么做》一书的作者斯科特·海格伍德说:“要说出自己必须记得买牛奶,还要带儿子看牙医,你应该通过想象儿子喝牛奶,牛奶漫过他的牙齿,沉积钙质,将这些任务联系在一起。”

左右水平转动眼睛30秒:英国研究人员称,这种锻炼能帮助你记忆单词。至于原因,专家认为是水平转动眼球会让左右脑相互作用,这对修复记忆很重要。

冥想的同时深呼吸:提前冥想有助于让人聚精会神。加拿大人类压力研究中心主任索尼娅·鲁皮恩说,注意力是记忆的大门。以前不曾想过吧?在安静的房间里,坐在或者躺在地板上,双手放在胃部,深呼吸,专注于这一份沉静,每天冥想至少10分钟。

学习一种新语言:美国布兰迪斯大学心理学教授玛格·拉齐曼博士认为,新思路会帮你理清头脑中的纷杂思绪,比如学习一门外语。不必特别费事,也无须熟练掌握,只要通过教育光盘学习就可以。

无论何时别忘了“回头看”:如果你在准备离开的时候注意回头看一眼,就不会连续3次遭遇忘记车停哪儿的尴尬了。

换只手刷牙:不仅如此,只要改变日常习惯,比如开始一种新的工作方式,就能刺



激大脑中神经细胞的生长。
每周3次,每次至少30分钟的运动:哥伦比亚大学科学家的一项新研究显示,锻炼可增进大脑区域一种神经细胞的生长,这种细胞和防止记忆缺失密切相关。(王建霞)

诚 聘

鹤壁仁泰三胞房地产开发有限公司因业务发展需要,现招聘以下人员:

- 1.工程预算人员3名(建筑经济管理专业或工程造价专业);
- 2.工程管理人员3名;
- 3.物业会计2名;
- 4.物业主管2名。

以上人员男女不限,要求大专以上学历(有实际经验者优先)。

联系人:王女士
联系电话:0392-3388002
地址:新区兴鹤大街南段香江翡翠城会所四楼

给孩子喂药有“秘方”

我儿子是家中生病率最高的人,1岁前更是频频“险象环生”,家里药箱一半以上的药都是为小家伙准备的。尽管我是一名医生,但每次给小家伙喂药都颇费周折。后经摸索,我掌握了一套让孩子在不同时期乖乖吃药的方法。

1岁前,把药抹在奶嘴附近
适合1岁前儿童服用的药物多是散剂,我的做法是集中把药粉抹在奶嘴口附近,借着水的冲力把药粉送入小孩口中。牛奶的某些成分会在胃部形成保护膜,所以不要用牛奶送服药物。

3岁后,用果丹皮隔离喂药
孩子一点点长大,对药物的苦味也越来越抗拒,我的做法是“隔离喂药”。如果是汤药,先取一块果丹皮,贴在孩子的舌头上,然后喂汤药,喝完后再把果丹皮吃了,效果很好。若是药片,可撕一小块果丹皮,把药片包住、捏紧,再放到孩子嘴里,用水冲服。

喝中药,含冰块
作为医生我知道,舌头的味觉与药汤温度有关。当药汤温度在37℃时,味觉最苦,高于或低于37℃,苦味就会减弱。因此,每次等汤药温度降至37℃以下我才给孩子饮服。即使如此,汤药的气味和口味依然很浓烈,这时我会给孩子含一小块冰,既不会影响药物吸收,又可清除口腔残留的苦味。

吃胶囊,含口水再吃药
服用胶囊药物时,如果胶囊在口腔里停留时间过长,药物很难下咽;喝水太少,则容易粘在咽喉或食管处。对于孩子而言,应少用胶囊制剂(尤其是5岁前的孩子),如使用可先让孩子嘴里含口水,再把胶囊放入口中,低头吞药。由于胶囊比水轻,所以可轻易进入喉咙,千万千万不要干吞胶囊。(卢来新)

中国拍卖协会理事
国家A级拍卖企业

河南拍卖协会常务理事
政府指定公物拍卖机构

拍 卖 公 告

豫一诺拍告字(2007)第43号

受有关部门委托,我公司定于2007年11月19日上午10时在新区新世纪广场西区A42号公开拍卖位于山城区朝霞街与长风路交叉点东北角房产一处,建筑面积约685.70平方米,房产证号为0201008496。

请有意竞买者携带有效证件及保证金50000元届时光临,标的展示日期自公告之日起,展示地点为不动产所在地。
联系电话:3360998 13569667500