

不管是交谈还是做其他事，人们都会有意无意地观察对方的唇。很多人会在见面的第一时间告诉你，“你最近身体不好吧，唇色那么淡啊”、“你该少抽点烟了，嘴唇都是黑青色的，缺氧了都”。

看嘴唇 知道你中毒有多深

唇是你身体所有器官中第一时间把你的身体状况暴露出来的窗口。因为没遮没拦，你身体里的所有良好或不好的情况，都会一览无遗地暴露出来。如果你想知道什么是不健康的唇，那么一定得先知道什么是健康的唇。

颜色

一、嘴唇为红色、深红色或是紫红色
提示：你的体内火比较旺。舌头就像体内能量的指示灯，当你身体里的能量过多时就会因能量过盛而产生“火”，而且颜色越向着深红色发展，就说明体内的火越旺。

常见不适：牙疼、头疼、头晕、便秘、尿黄等。
防治方法：

1.立即减少以下物质的摄入：辛辣食物、糖类、鸡肉、羊肉。它们会产生更多的能量，让你体内的火更旺，导致唇色更加深红。

2.尽量不要服用含有人参、大枣等的补品。

3.产生了这么多不适，需要药物来帮个忙了。玄参30克、生地30克、麦冬30克、肉桂2克，水煎服。这个方子是古代的名方增液汤。对于上述不适有缓解、治疗作用，可以在清理人体“火”的情况下，同时补充阴液，让我们不再是“干柴”，不怕再见“火”就着了。

二、嘴唇为淡白色

提示：你的身体里不论是气还是血，都是处于相对匮乏状态，因为它们都没有充盈到足以让你的唇显示出那种本来该有的淡红色。

常见不适：乏力、困倦、背痛、性欲低下等。
防治方法：

1.加大营养比较高的物

质的摄入量，不要挑食，不要想着减肥，生命比苗条更重要。

建议食品：鱼肉、鸡肉、牛肉、羊肉、鸡蛋等。

2.带红色内皮的花生，每天适当嚼服，不限量。干枣，至少一天15枚以上。

3.不要过度熬夜，那样会增加你体内本已不足的能量源的破坏性消耗。

三、嘴唇为青黑(紫)色

提示：你的身体里还是有比较明显的血瘀气滞的情况存在，血液正常速度流动的时候是不会呈现出这种颜色的唇的。

常见不适：胸闷、爱叹气、胸部偶有刺痛、做噩梦。

防治方法：

1.如果你很少运动，那么每天30分钟慢跑会彻底改变你的唇色。

2.建议每天饮用1汤匙~2汤匙山西老陈醋，这绝对能让你黑青色的唇在一段时间之后发生改变。

3.如果有吸烟爱好，最好能够减少吸烟量，体内的尼古丁还是少点好。

四、嘴唇周围的皮肤泛起一圈黑色

提示：你的身体里有比较明显的湿气存在，同时也意味着你的肾和脾胃都开始有亏虚现象出现了。

常见不适：食欲下降、消化较差、下肢沉重、小便频多。

防治方法：

1.尽量避免吃各种甜食、油炸、油腻、比较黏的食品，生冷食品等，因为它们能够让你的身体里产生更多的湿气。

2.饭后一定不要急于卧倒或是睡眠，这会直接导致体内因食物的运输迟缓而产生湿气。

3.肾和脾胃的经脉都起源自脚，双脚就相当于植物的根一样重要，试着每天用热水泡一下脚，这会把你

直接从你的“根”补充到相关联的脏器里。

唇部干燥起皮

提示：你体内的津液处于一种匮乏状态，至少已经不能满足唇部的水分保障了。

防治方法：

1.润唇膏只是外部作用，要从内部调理。

2.不要舔你的唇。唇部皮肤比较容易脱水，人们就下意识去舔，这就造成了越干越舔，越舔越干的不良循环。

3.什么水果或是蔬菜的汁液比较多，就吃它们，这种植物内的汁液不同于我们日常饮用的水，它们更容易被我们的身体所利用。

上唇或是下唇起疱

提示：需要注意了，你身体里的湿气太重了，并且已经开始变成湿毒了。检点一下你的饮食是否过于偏重油炸类或是糖类、油腻类，它们都是让你的身体里产生湿毒的因素。

防治方法：

1.减少上述食物的摄入，如果实在抵制不了诱惑，至少也不要再像以前那样吃那么多了。

2.注意有意识地增加蔬菜的摄入量，饮食清淡些没坏处的。

上唇或是下唇内溃疡

提示：有的人是上火才会起溃疡，大约还有一半的人则不完全是因为上火才起。关键在于区别溃疡面的颜色，如果明显是红色，多半为上火；如果是白色为主的，则人体还是偏虚。

防治方法：

1.一定要吃维生素C含量高的水果，如山楂、橙子、猕猴桃、西红柿等，切记不要拿西药的VC片来代替水果，天然的VC比提取物制成的药片好很多。

2.范伟常说：“一般人，我不告诉他。”这里给大家介绍一个治疗口唇溃疡的好方法：用棉花多蘸些云南白药，直接按压到溃疡面上，停留30分钟，每天重复四五次，很快就会感觉到有效果的。

3.像一首歌中唱的那样，“把愁情烦事都忘了”，你也一定不要把这些不好的情绪积攒着，现在就找个地方发泄吧，或是唱歌、或是健身、或是暴走……

双侧或单侧嘴角开裂

不知道你是否有过这样的经历，那就是上下唇交界的两边嘴角处经常莫名其妙地开裂。

如果在那几天里，是无论什么都不能听郭德纲的相声、看赵本山的小品的，如果哪位同事拿着手机念一条搞笑短信，恐怕都会引得你嘴角刚刚愈合住的伤口再次开裂，撕心裂肺般疼痛……

你看它长得那个缺德位置吧，无论是说话还是吃喝，只要张开嘴，就一定会让你痛苦一次。

提示：不管你是说话还是吃东西，在口唇上下运动的过程中，口角的位置还是相对不动的，它们所起到的作用类似于门轴，所以一旦身体内出现脾胃阴虚的状况，那么最容易“缺油”的部位还是在口角。这种情况下，它们往往容易开裂。

防治方法：

1.到街上买那种熟透了猕猴桃，每次吃3个，每天吃3次。三天之后，你就会相信为什么说它有魔力了。

2.建议少看相声、小品和搞笑类节目，以免伤口再度裂开。伤口反复裂开，不利于最终的恢复。

3.建议暂时性地多吃一些油脂比较大的食品。

(顾 伟)

过敏性鼻炎患者怎么办

秋季是过敏性鼻炎的多发季节，近期医院接诊的过敏性鼻炎患者数量不断上升，鹤壁军分区门诊鼻科提醒患者及时防治，远离过敏源。

秋高气爽，空气中漂浮着大量的植物花粉，这些植物花粉很容易引起或诱发过敏性鼻炎。

临床表现打喷嚏、流鼻涕、流眼泪，有的鼻腔黏膜水肿或破损，上鼻窦感染或喉痒、眼睛痒，会影响患者的工作和学

习，如延误治疗或治疗不当还可诱发鼻窦炎、中耳炎、鼻息肉、哮喘等疾病。

目前治疗过敏性鼻炎一般从三方面入手，即药物治疗、物理治疗和调整免疫系统治疗，快速修复鼻腔黏膜使之产生“防护墙”。全程无痛治疗，且无任何不良反应，通过治疗过敏性鼻炎是完全可以康复的。

垂询电话：3976644
3322774

热烈祝贺
我市体彩排列
五第08285期
中出80万元
大奖!

手工加工合作

布艺画粘贴，无须厂房设备，免费供料，每月上门收货付款，单位个人均可接产。

电话：010-51656274 13146735796
网址：www.bjstgs.com

腰椎间盘突出症患者 日常注意事项

市中医院 田文艺

腰椎间盘突出症是临床上最为常见的疾患之一，主要的发病原因是由于椎间盘的退行性改变所致。在此基础上有了诱发因素，就可引起本病。有了这个病，也不用恐慌。只要我们加强防护，消除诱发因素，就不会轻易犯病了。

一、纠正不良体位、姿势。

1.睡眠姿势：睡姿以头颈保持自然仰伸位最为理想，最好平卧于软硬合适的床上，膝、髋略弯曲。对不习惯仰卧者，侧卧位亦可，但头颈部及双下肢仍以此种姿势为佳。仰卧位起床时，最好先采取侧卧位，然后在双上肢的支撑下，使躯干离开床面。

2.站立体位：正确站姿是昂首挺胸，腰部轻度前凸，收腹，不要弯腰驼背。长时间站立时，应适当使双臂上伸和做下蹲动作，这样可使腰部骨关节及肌肉得到调节，消除疲劳，增强腰肌耐力。应尽量避免以一个固定的体位长时间工作。

3.坐位：正确的坐姿是腰部挺直，椅子要有较硬的靠背。椅子腿的高度与病人膝到足的高度相等。坐位时，膝部略高于髋部，可在后腰部放置一软垫，减轻腰部的压力。自坐位起立时，应先将上身前倾，两足向后，使

上身力量分布在两足，然后起立。

4.弯腰体位：应尽量避免“两膝伸直弯腰”拾、抬重物，尽量采取屈膝、髋关节的方法。日常还有许多工作均应在不弯腰或少弯腰的姿势下完成，如洗衣服时，可将洗衣盆架高；扫地时，可将扫帚柄加长等。应注意采取保护性屈伸体位。

5.搬东西的正确姿势：靠近重物站立，双脚分开。屈膝、髋至重物高度，抱紧重物，通过伸直膝、髋关节抬起重物，起身时不要太猛。站直后，移动脚来转身，避免扭动腰部。挑、抬重物时，要直腰挺胸，起身要稳，步子要协调。集体抬重物时，大家要步调一致，同时抬起，同时放下。

二、劳逸结合：注意劳逸结合在预防腰腿痛疾病中也是一个重要措施。

三、注意腰部的保暖。

四、患有该病的同志不要“逞强”干重活。



招聘启事

鹤壁日报社根据报纸增期扩版的需要，按照公开、公正、竞争、择优的原则，通过考试、考察的形式，面向社会公开招聘政治素质高、热爱党的新闻事业、具备岗位工作所需的文化水平和业务知识、身体健康、能适应夜班工作的采编、广告、网络技术人员共计32名。

一、招聘对象和条件

(一)采编人员25名
大学本科以上学历，年龄在35周岁以下；有新闻从业经验和较强的语言文字能力者，条件可适当放宽。

(二)广告策划、设计人员5名
大专以上学历，年龄在35周

岁以下；有广告策划、业务实践经验者，条件可适当放宽。

(三)网络技术人员2名
大专以上学历，年龄在30周岁以下；有网站制作、开发、维护经验，熟练掌握各类网站制作软件，有独立完成的相关案例作品，会五笔字型中文录入。

二、注意事项

(一)报名时间：10月27日~10月30日

(二)报名地点：鹤壁日报社人力资源部(新区华夏南路鹤壁报业大楼三楼308室)

(三)咨询电话：3313857

(四)有关要求：

1.报名

报名者持本人简历及相关证件(身份证、毕业证等原件、复印件及近期免冠2寸照片两张)；有相关从业经验者，须交验相关证明材料原件。

2.资格审查
审查合格者参加综合素质考试。

3.考试
考试采取百分制记分，笔试70

分，面试30分。11月1日上午9时~11时在报社五楼会议室笔试；笔试入围者11月3日在报社三楼会议室面试。

4.考察、体检
根据考试成绩，择优对入选者进行考察、体检。

5.聘用
经考察、体检合格者聘用，试用期6个月，试用期满合格者，签订聘用合同，实行人事代理。

鹤壁日报社
2008年10月23日