

怎么预防过敏性鼻炎

过敏性鼻炎，是临床常见的过敏性疾病之一。典型表现为鼻痒、阵发性喷嚏连续发作、大量水样鼻涕、鼻塞，严重者还会出现嗅觉障碍、头痛、失眠等不适。夏季，患者很容易会被过敏性鼻炎“粘”上。那么，该如何在夏季防治过敏性鼻炎呢？

第一，注意保暖，不要骤然进出冷热悬殊的环境。平时可以加强体育锻炼，提高人体对温差变化的耐受力。

第二，避免过度疲劳、睡眠不足、受凉、饮酒等。因为这些因素能使人体抵抗力下降，造成鼻黏膜调节功能变差，病毒乘虚而入导致发病。

第三，避免过敏源。螨虫是一种肉眼看不见的寄生虫，螨虫(主要是屋尘螨)也是导致过敏性鼻炎的主要元凶。因此，在日常生活中要经常给衣物清洁除尘，勤换勤洗。毛毯、床单、被套也应每两周用热水清洗一次。“枕头、棉被等需每3个月暴晒一次，一则消除湿气并杀死霉菌，二则螨虫害怕紫外线，暴晒能有效清除附着在纯棉家纺上的螨虫。”

第四，在感冒流行期间，尽量少去公共场所，外出要戴口

罩。保持室内通风，对有污染的室内可用白醋熏蒸进行空气消毒。

第五，注意卫生，每天清洗鼻腔。用淡盐水进行鼻腔冲洗，能够清除吸入鼻腔的过敏源和病毒，保持鼻黏膜湿润，降低黏液的黏稠度，对纤毛的正常运动非常有利，可有效预防和缓解过敏性鼻炎发作。

第六，坚持做鼻保健操。揉迎香、鼻通、印堂穴，捏鼻、擦鼻翼各1分钟~2分钟，每天早晚各1次，发病时可每日增加1次~2次。“临床研究显示，捏鼻、擦鼻可促进鼻部血液循环，改变局部血液循环，从而达到通鼻窍之效。”

第七，进行药物敷贴，选择有一定刺激性的药物敷贴于穴位，起到提高免疫力等作用，而且药物敷贴全年都可进行。

王丹



专家简介



喻深意，市中医院耳鼻喉科主任，副主任医师，毕业于新乡医学院，曾进修于山东齐鲁医院耳鼻咽喉头颈外科专业；擅长治疗鼻炎、鼻窦炎、鼻部急恶性肿瘤、耳部急慢性中耳炎、乳突炎、耳部脂肪瘤、耳鸣、耳聋、听觉功能障碍、咽炎、扁桃体炎、喉炎、声带急恶性肿瘤、喉癌、头颈部肿瘤、成人及儿童鼾症的治疗。

传播华夏五千年优秀文化

中医中药

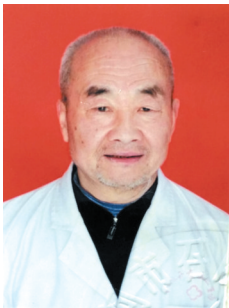
本栏目上版电话：13663958567 13839593178



贾长明，出生于中医世家，2012年，被漯河市卫生局授予“民间知名中医”称号，行医40年

擅长：子宫腺肌症、子宫异位症、月经不调、顽固性痛经、子宫肌瘤、多发性子宫及卵巢囊肿、久婚不育、输卵管粘连、卵泡发育不良及孕后滑台等各种妇科疑难杂症。

咨询电话：13839502229



柴森，1947年出生，2008年，当选河南省中西医结合烧伤专业委员会委员；2012年，被漯河市卫生局授予“民间知名中医”称号

擅长：外科——烧烫伤、电烧伤、化学烧伤、烧伤溃疡、疤痕、瘙痒及溃疡面长期不愈等疾病。

内科——浅表性胃炎、糜烂性胃炎、萎缩性胃炎、胃食管反流性胃炎及结肠炎和溃疡性结肠炎等疾病。

咨询电话：13939537099

哪些妇科病会导致闭经

虽然很多女性在月经期间会存在一系列的问题，但是，月经一旦停止对于健康来说，已经造成了威胁。那么，哪些妇科病会导致闭经呢？

1. 结核性子宫内膜炎

这是由于结核菌侵入子宫内膜，使子宫内膜发炎，并受到不同程度的破坏，后来出现瘢痕组织，而造成闭经。因此，得了结核性子宫内膜炎，应该及时治疗，不可延误。

2. 先天性无子宫或发育不良

子宫形如结节，阴道缺

如，可致原发性闭经。此类患者体型及发育正常，但常伴有骨骼发育不良、脊柱弯曲及肾脏畸形。卵巢功能正常，有排卵，基础体温双向，促性腺激素正常。

3. 垂体损伤

由于头颅损伤或颅内手术、放射、炎症等原因使垂体损伤引起垂体功能减退，卵巢功能低落，导致闭经。

4. 疾病

主要包括消耗性疾病，如重度肺结核、严重贫血、营养不良等，特有的内分泌疾病，如“肥胖生殖无能性营养不良病”等。 贾长明



5月31日是第30个世界无烟日。为进一步提高控烟、禁烟工作质量，预防和减少烟草危害，根据国家卫计委要求，结合我国今年无烟日的主题，市三院在郾城区黄河广场开展了以“无烟社会 健康至上 文明发展”为主题的宣传义诊活动。

梁煜 摄

四个小药方助您睡好觉

天气转热，失眠的人也多了起来。从中医角度讲，日常生活中还可试试下面的四个小药方来克服。

1. 麦豆枣仁汤

配方：黑豆20克，浮小麦20克，酸枣仁15~30克，莲子、红枣各5颗。

用法：将原料洗净后置于砂锅中，加水1000毫升，大火煮沸后，小火再煎煮15分钟左右，关火，过滤药液后放至常温，即可服用。

功效：调理气血、清火宁心。

2. 莲子粳米粥

配方：莲子50克、粳米

100克。

用法：将莲子、粳米洗净后置于锅中，加适量水同煮，至莲子煮烂为度。

功效：具有补脾益肾、养心安神的功效，使人宁静而易入睡。

3. 安神茶

配方：灯芯草1克、淡竹叶3克、天麻3克、合欢花3克、玫瑰花3克、生甘草2克。

用法：每日取上述配方，用量以1~2份为度，在茶杯或保温杯中以沸水300毫升左右冲泡，代茶饮。连续服用1个月为一个疗程。

功效：宁神养心、治疗失眠、解郁静心。

4. 安睡药枕

配方：白菊花、磁石、合欢花、夜交藤各100克，石菖蒲、远志、茯神各60克，丁香30克，白檀香20克。

用法：将上述药材共研粗末，并拌以冰片20克；多梦者可加生龙骨100克、生牡蛎60克，研粗末后一并拌入。将药末装入枕芯，代替日常睡枕使用，睡觉时枕于头下。

功效：枕芯中的药物具有养心安神、镇静催眠之功，枕于头下可辅助治疗心烦引起的失眠。 据人民网

远离胃病困扰有妙招

季节交换时胃病最容易复发，这与天气变化、人精神状态改变有关，都会导致老胃病复发。如何在夏季养护好自己的胃呢？

1. 保持规律的饮食和作息时间。夏天很多人喜欢睡得晚一点，有时候会吃夜宵，然后精神不好，喜欢一觉睡到中午，但是这样的作息容易“饥一顿饱一顿”，最容易伤胃。

2. 尽量清淡饮食。不建议暴饮暴食、吃太油腻、太凉的食物，进食过多、刺激

性强容易撑出急性胃扩张。

3. 中药食材帮调理。有胃病者可以吃些对胃有帮助的中药或食材，如淮山、山苍子等，这些食材已证实可以养胃，淮山可煲汤，山苍子可取其花泡水饮用。

4. 远离损胃食物。禁烟酒，太刺激、太油腻的食物不吃。淀粉含量太高食物亦不吃，如糯米、番薯、芋头，含糖量太高，胃酸一刺激容易产酸；碳酸饮料容易产气会引发打嗝，最好也不要碰。 柴森