口腔溃疡反复发作 谨防“引火上身”

□本报记者 尹晓玉

喉咙干疼，牙龈肿胀，嘴边总起疙瘩，口腔溃疡反复发作……这些“上火”的症状让人倍感难受。冬季更容易上火，让很多人不太理解。如何防止冬季“上火”，记者进行了采访。

这些“上火”症状你中招了吗

谈到冬季身体出现“上火”的症状，很多人表示深有体会。“得有一个月时间了，每天喝几大杯水，还是天天喉咙疼。尤其是早上刚起床那会儿，感觉喉咙肿的连口水都咽不下去。吃了两天泻火药，当时好一点儿，药一停还是老样子。”家住市区海河小区的张平说。

“口腔溃疡，一波未平，一波又起。吃饭简直成了人生最痛苦的经历，求防口腔溃疡的秘方！”12月12日，网友“格格”在朋友圈发帖称。

采访中，市民陈先生表示，最近持续便秘让他苦不堪言。最爱吃的辣椒已经戒掉，每天喝泻火茶，但效果并不明显。“天这么冷，咋还容易上火呢？像这种小毛病，如果去医院看显得小题大做了，不去看又确实让人难受，怎么调理才能预防上火呢?”陈先生无奈地问。

冬季“上火”原因多

针对冬季易上火的情况，市中医院医务科副主任医师袁文涛表示，最近，医院来了很多因“上火”就医的患者，肛肠科最近每天都有20多个因便秘就医的人。冬季易上火，受很多方面的影响，天一冷人们喜欢吃火锅、涮羊肉等，牛羊肉本身偏温，吃后体内容易积热，造成“上火”；开暖气导致室内空间干燥，容易出现口干舌燥，咽喉肿痛等“上火”的症状；冷空气伤阳气，也是“上火”的诱因。

“如果出现便秘、口舌生疮、咽喉肿痛等‘上火’症状，不太严重的话，应该从饮食上注意，少吃辛辣食物，多喝水。梨、柚子、白萝卜、苦瓜等食物有降火的功能。如果持续出现口渴心烦，溃烂疼痛，鼻腔出血，面部痤疮，急躁易怒，耳鸣、失眠等症状，应该及时到医院诊治。”袁医生建议。

■相关链接

预防冬燥的五种饮品

冬季，大家要多吃一些润燥清补的食物，滋养身体、祛燥火。那么，冬季喝什么能帮助不上火呢?

1.百合豆浆。口鼻干燥、干咳无痰，这些都是肺燥的表现。胡萝卜、南瓜、白萝卜、银耳、百合等都是护肺的好食材。到超市买些干百合，和黄豆一起泡发，再榨成豆浆喝，别有滋味。

2.萝卜藕汁。白萝卜、梨和莲藕都有润肺祛痰、生津止咳的功效。准备100克白萝卜、100克莲藕和1个梨。先将白萝卜、莲藕洗净切条，梨洗净去核切碎，再一起放入榨汁机中榨汁（不用放水），然后再根据自己的口味加蜂蜜调味即可，每日两次，现打现饮。

3.菊花薄荷茶。对于目赤肿痛，同时伴有头晕胀痛，口苦咽干，面红易怒的“肝火”。可以试试将菊花10克，金银花5克，薄荷3克开水冲泡后饮用，可以清肝明目。

4.乌梅麦冬茶。有人爱“上火”，吃油炸的、辣的、饼干、干果都会“上火”，这时不能只“去火”，更要补阴，因为他们的“火”多由阴虚造成。可以用乌梅、麦冬泡茶，这两个药组合在一起，一个酸味，一个甘味，正好体现了中医说的“酸甘化阴”，能化生阴液以滋阴。

5.罗汉果茶。将2~3枚罗汉果去壳加1枚胖大海用开水冲泡，加入适量冰糖或蜂蜜后饮用，能够清胃凉血，对牙龈红肿疼痛，口臭，喜冷饮，舌红苔黄等症状很有效。 晚综

弟弟，年迈的父母盼你回

□本报记者 朱 红

“我弟弟大脑有点迟钝，走失有12年了，但家人从来没有放弃寻找，现在父母年龄大了，仍然期盼着见弟弟一面。”12月11日下午，家住源汇区干河陈乡三里桥村的张新年向记者求助。

张新年告诉记者，他的弟弟名叫张二新，2005年农历正月十五夜里在开源森林公园门口看灯时走失，走失时33岁。由于弟弟大脑有点儿迟钝，所以至今未归。

张二新身高1.70米左右，脸有点长，高鼻子、大嘴、满嘴黑牙茬。虽然有点儿迟钝，但知道自己的名字及父亲叫张焕章、母亲叫王爱花、哥哥叫张新年、姐姐叫张红霞等。“弟弟有两个最大的特点是，在家时爱拾废品，走路爱大步走。丢失后我们全家一直在漯河市和周边地区寻找，但都没有他的消息。走失时，家人还及时报了案，并且在报纸和电视上发布了《寻人启事》，期间只要听说哪里有跟他长得像的人，家人就会立即赶过去。如今12年过去了，家人依然没有放弃寻找。”张新年说。

记者了解到，如今张新年的父母已经80多岁了，儿子的走失是他们心中最大的一个心结，但又无能为力，每年一到冬天，就会更加挂念弟弟的冷暖，整天哭泣。“父母盼望着在有生之年能见到弟弟，希望有见到者，或者知道当地有收留像弟弟这种情况的好心人，能与我们联系，圆我父母的心愿。”张新年说。

联系电话：13343676575
13938032687

冷空气入袭，气温节节下滑，雨雪冰冷打湿沙澧大地，寒意日渐浓郁。不过此次雨雪天气短暂，15日天气会逐渐好转，早晨会有雾。雨雪天气，大家出行要特别注意安全。

今明后三天天气

12月13日 多云转阴，夜里有小雨雪 -1℃~4℃

12月14日 阴有小雨雪 -1℃~3℃

12月15日 阴到多云 0℃~7℃

感谢武威提供信息

教你一招

办公室3个健身小招

拉背动作：取一把稳固的椅子，将双手扶住椅背上方。双脚慢慢往后退，直到背部可以打直约与椅背等高，此时的颈、背、臀尽量呈一直线，并与双脚呈90度，先深吸一口气感觉脊椎延伸开来。吐气，同时将臀部往后上方推，双腿后方尽量打直，可伸展双腿后侧，停留5~10秒。

延展腿后侧：左腿用力抬至最高，脚板向内勾，双脚打直呈90度。深吸气，双手向前延伸，将背部及脊椎延展开来。吐气，上身前弯下趴，停留5~10秒，换右腿重复此动作。

抬脚：抬头挺胸坐在椅子上，双手抓住椅子支撑身体，慢慢将右小腿抬起伸直，与地面平行保持5秒，然后慢慢将小腿放下。双腿交替重复5次。

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

联系电话：0395-3132295 3117189 13781707655

借款就到富华德

10年诚信经营，高效快捷办理。车辆、房产抵押借款，月息1分，购房分期7厘，当天放款。

15517678889 0395-6196177

创世纪情缘婚介（漯河店） CCTV-15套 11:56 CCTV-7套 17:27

全国连锁 品牌婚介

中国婚介行业知名品牌

婚介信息

世纪缘 白领相亲会所

2003年~2017年 世纪缘全城寻找 诚心找对象的人

地址：市人民路美盛大厦B座十楼

相亲热线:3398505 2121213

女，22岁，大专学历，1.65米，肤白文静甜雅，教育系统工作。觅1.73以上、有稳定收入、有涵养、体贴女人的男士为伴。电话：18939531265微信：csjqylhd1314

女，33岁，短婚未育，1.65米，经商，貌美肤白，有房。觅35岁左右、1.75米、收入稳定、有气质、有责任心的男士。电话：5761314微信1426269009

男，28岁，1.73米，无婚史，经商。觅年龄相当、甜美温柔、有眼缘的女孩。电话：3380177微信 15539541314

男，45岁，1.71米，离异，行政单位工作，有一女儿归女方。觅40岁左右、温柔体贴、形象好的女士为伴。电话：18939531265微信：1426269009

地址:人民路昌建广场写字楼1701室
电话:18939531265 3380177 5761314
QQ:642739137
WWW.YHC.UTT.CC

●征婚：女（32998）34岁，无婚史，1.60米，经商，肤白靓丽，性格开朗。寻稳重踏实的男士。电话：2121213 微信：13523953597

●征婚：男（61425）33岁，离异，1.73米，经商，家庭优越，成熟稳重。寻温柔本分，会持家的女士。电话：13193907179微信：13193907179

●征婚：女（61664）38岁，离异，1.65米，事业单位工作，温柔大方，有车房。寻有家庭责任心的男士。电话：18839527539 微信：luohe6179

●征婚：男（61697）37岁，离异，1.77米，教育系统上班，性格随和，踏实稳重。寻温柔贤惠爱家的女士。电话：2193193 微信：zxcvbnm0928asdfghjkl

出租出售

门面房出售

郾城黄河广场附近有一门面房出售，五百多平方米，手续齐全，价格面议。18839509763

家政服务

洁爽保洁公司 专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕清洗 石材 地毯 专业外墙漆 6188458 13653950591

家天下家政公司 工商注册 月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训 6666991 15139506611

信德保洁 信汇装饰公司 石材翻新 单位保洁 地毯清洗 化粪池清理 旧木地板翻新 抛光 打蜡 外墙清洗 www.lhxdbj.com 电话:15039500115

投资咨询

现有厂房场地寻求合作 电话：17703953066

保姆月嫂

雪绒花母婴关爱中心 工商注册 服务内容：月嫂育婴 催乳 小儿推拿 满月发汗 保姆护工 常年培训 安排就业 昌建东外滩A2座24楼21室 13939531652

乐帮家政公司 工商注册 月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训 5571157 18639995528

传递最实用的生活资讯

健康咨询

失眠专家问喜洋 中国睡眠研究会会员 地址：太行山路与颍河路交叉口东北角 电话：6155120

门面房租售

兰乔圣菲门面房上下两层267m²，豪华精装，临黄河路和社区大门，位置优越，交通便利，可做办公美容保健精品服饰等。

13903955896

百业信息

易经研究 生意 财运 考试 工作 婚姻 生克化解 起名 家居布局 新房规划 地理勘察 电话：15803958920 赵老师 15603958221 辽河路与舟山路交叉口向东100米路南农行家属院

低息快贷 车辆、房地产抵押贷款，抵押房再贷，中小企业信用贷款。 13663953098 黄河路华山美食城南口

欢迎刊登分类信息