

编者的话:身体就像台机器,日子久了,一些零部件难免会出故障。所以,一旦出了问题必须尽早调试。

## 关注身体异常的小信号

### 1.眼皮无故跳

“左眼跳财、右眼跳灾”的说法其实并无依据。眼皮跳是由于疲劳或压力造成的眼部周围肌肉痉挛,通常会持续20秒左右。最常见的原因是用眼过度或劳累此外,倒睫、结膜炎等也会导致。

**修理:**可用手指轻压眼睑,或将湿纸片贴在跳动的眼皮上;也可以闭目休息,症状就会消退;如果眼皮跳动不止,并且连同半侧面部肌肉、眉毛及嘴角都抽动的活,则应尽早请神经外科医生检查。

### 2.嚼东西腮帮响

这可能是由于腮部肌肉过于疲劳或者用力不对造成,使颞下颌关节活动因此受阻。镶牙不合适,也可能使颞下颌关节在咀嚼的过程中出现响声。

**修理:**如每次吃东西时都有响声,甚至伴有腮痛、耳鸣或者头痛,很有可能是颞下颌关节失调。平时应尽量避免长时间啃食过硬的食物或嚼口香糖;不要用牙齿开啤酒瓶盖儿;打哈欠或咬东西时不要张大嘴;水果最好切成小块吃。



时候还容易产生气体。

**修理:**经常胀气的人平时要多吃稀软少渣的食物,少吃豆类等产气食物,在饮食中逐渐加入纤维食品,也可以顺利摆脱胀气烦恼,还要注意多运动。如果腹胀的同时还伴有体重下降、腹痛甚至肠胃出血的症状,可能是患了肠炎或其他消化疾病,应去医院检查。

### 4.见太阳打喷嚏

约有25%的人抬头看太阳或者其他亮光时会打喷嚏。这种现象属于对光的一种反射。原因是,眼睛和鼻子的知觉受到同一条三叉神经的支配,从眼睛进入的强烈阳光,会使鼻腔误以为是对自己的刺激,故以喷嚏的

形式欲将其异物驱逐出去。

**修理:**就像膝跳反射一样,这也是一种正常现象,不用担心。研究显示,有过敏感的人更容易在迎视阳光时打喷嚏,对过敏症进行治疗后,再抬头看太阳时,打喷嚏就会减少。

### 5.指甲有白点

当你搬东西时砸到手或者手指被门挤到时,都可能使指甲出现白点,这纯粹是由于外伤引起的。当新的指甲长出来的时候,白点自然就会不见。

**修理:**如果每个指甲都有白点,又不是外伤,那就表明肝或者肾出问题了。指甲容易断或变厚,则可能是灰指甲或者感染,需要口服

和外敷药物来进行治疗。但如果只是白点反复出现,这就表明身体缺铁,应该及时去医院确诊。

### 6.手脚老出汗

当人处于很大的压力下时,身体会通过分泌汗液来排解紧张情绪,即产生手掌精神性出汗。这种出汗一般出现在手心部位,有时也会出现在手背、头面、颈部、前臂和小腿等处。少数人在高度精神紧张时,甚至会汗如雨下、汗流浹背。

**修理:**如果出汗时还伴有发冷、手脚冰冷、脉搏不稳、气短等症状,那就不仅仅是神经性的出汗,可能心脏有问题,要做心电图检查。

### 7.针扎似的痛

这种疼痛在跑步、爬楼梯时突然袭来,半分钟内又转瞬即逝。如果刺痛在腹部,可能是便秘或岔气;如果在胸部,可能是由于心脏供血不足而发生心绞痛。如果在肩膀,有可能患了腱炎。

**修理:**如果这种刺痛频繁、痛感强烈、持续时间长,有可能是其他疾病征兆。比如腹痛是消化不良的信号,足痛是骨折的症状。第一次怀疑心绞痛,要尽快咀嚼一片阿司匹林,然后去医院。

### 8.皮肤莫名痒

皮肤太干或者神经纤维受到刺激都会带来痒痒的感

## 食疗古方 攻克老便秘

金银花、菊花、绿茶各30克用水煮沸,过滤后的茶水中加黑豆50克,山楂35克煮熟,马齿苋80克与芹菜叶60

### 医药信息

## 山东省立医院儿童哮喘与过敏性疾病义诊活动

儿童哮喘已经成为影响儿童生长的重要慢性疾病。为了孩子的健康成长,我们特邀请济南市各大医院知名儿科呼吸专家在春节前面向小学生举行免费义诊活动

学、经七路一小、纬十路小学)填写过儿童哮喘流行病学初筛问卷,有(或曾有)咳嗽或喘息的儿童。

讲座时间:周六(1月22日)上午8:30-9:30

活动地点:省立医院北区(经五纬八路省医桥下)多媒体教室

注意事项:请各位家长带孩子以往病历及检查结果

## 根除痔疮特效

“双清痔舒坦”将肛内直接用药,使用1支肛门疼痛、憋胀、火辣、瘙痒症状立即缓解;8-10天痔核开始萎缩变硬,逐步脱落;使用30天直肠及肛静脉血循环顺畅,痔疮完全消失。“双清痔

觉,因为周围的环境改变特别

**修理:**伴有红肿是肝、肾能是由细菌人不要天在30摄氏碱性肥皂护肤品;服减少静

### 9.蹲着

蹲着在下半时头部血压头晕的眼花,换那就不是一过性正是颈动之一,不中风。

**修理:**压、高血压;饮食食物;少物如各种

### 10.这种

这种着时出现会使肌肉发出了信号,导致

**修理:**过4次,可含量不足或者局部暖的睡醒诱发抽筋方式来如每天

堂电话:06