

# 春季干燥妙招去火气

“春天最容易上火了,这不,天气一暖和,再加上干燥,我的嗓子、耳朵都开始疼,口腔溃疡也越来越严重了。”3月30日,家住烟台市芝罘区的李大妈指着自己嘴角的一个大疮,抱怨个不停。春天因为口腔溃疡、喉咙干痒、耳鸣头昏、便秘等“上火”的市民增多,都去找医生开一些清火药物。怎么才能“灭火”,健健康康地过春天?下面请专家给大家支支招。

## 春火最易烧“头面部”

上班一族小宋,这几天都被“口腔溃疡”所困扰,嘴角烂了有一个礼拜。再加上这两天老是加班,原本皮肤光滑的她,脸上竟然也冒出了痘痘,连上厕所排便都没有之前痛快了,她形容自己的身体里“住着几条喷火的龙”。

老话说“牙疼不是病,疼起来真要命”。上火也是如此,别看不是什么大病,可就是折腾的人寝食难安。虽然“上火”只是老百姓的“土叫法”,并非专业术语,但它在中西医里,都有相对应的症状。西医把上火看作炎症反应,而中医则认为,它们与人

体不同脏腑的“火热之邪”有关。这把“火”常会沿着人体经络上行,主要表现在头面部、口腔、咽喉等部位。

口鼻干。上火最容易通过面部器官表现出来,口舌生疮、嘴角溃烂、失眠多梦、尿黄刺痛、鼻干流血、咳嗽黄稠等,都属于上焦有火,具体就是心肺部位。这种火症状明显,最容易被察觉。

吃不进。牙龈肿痛、牙根发炎、口臭、食不知饱或不思饮食、口干口渴等则属于脾胃等中焦部位有火。到了春天不少人食欲下降、牙口不好,就有可能是脾胃的原因。

拉不出。肝、肾等部位若有火,就会表现为大便干结、急躁易怒、眼睛干痒、耳鸣头昏、声音嘶哑等症状。特别对

于中老年人,由于其各种机能的减退,上火很容易表现为便秘。

身体虚。虚火主要表现为体型消瘦、腰膝酸软、健忘失眠、舌红少津等。阴虚导致上火症状有所不同,会心跳得不舒服,心悸,盗汗等。

## 六招能“灭火”

口舌生疮含姜片 切几片生姜,每天早上放入嘴中慢慢咀嚼,能减轻疼痛。也可以将10克菊花、5—10克金银花,用开水冲泡代茶饮,一周之后就会好转。

眼睛微闭能养肝 闭目养神10分钟左右,就能起到灭火的作用。饭后找个清静地方端坐,双目微闭,眼睑下

沉,摒弃杂念;舌抵上颚,吞咽津液;调匀呼吸,然后进行深而缓慢的吐纳,气守丹田。还可用双手食指端轻轻压在眼睑上,微微揉摩,至眼睛舒适即可。

**头晕耳鸣按鼓膜** 专家告诉大家,内热旺盛容易诱发耳鸣,可用手掌堵住双耳之后迅速离开,反复多次,通过“按摩鼓膜”来缓解;还可以每隔2小时,点揉翳风穴(位于耳垂后方的凹陷处)一次。

**绿茶苦丁助排毒** 绿茶是清热排毒的好帮手,如果上火现象严重,也可以尝试喝一些苦丁茶,它能用来治疗头痛、牙痛、热病烦渴。喝到无味时,还可以嚼食茶叶。

出门赏花心情好 春季



出门踏青、散步、爬山等活动,能够使人体气血通畅,怡情养肝。想要肝火不旺,首先就要养成乐观开朗的心态。

**蔬菜水果不能少** 蔬

菜水果是最天然的“降火药”,比如草莓、梨、苦瓜、芹菜、冬瓜等。此外,还要少吃辛辣油腻刺激食物,多补水才能降火。

## ○生活宝典

# 假牙也需要“年检”

戴假牙是为了让老人更好地咀嚼。然而,好东西用不好也会带来安全隐患。我们曾听过不止一次的报道,老人因假牙脱落引发危险的新闻。这不得不说与老人忽视定期矫正假牙有关。



活动假牙戴一段时间后,变得不再贴合,出现松动是一种正常变化。

首先,牙齿缺失后,即使戴假牙,缺牙部位的牙槽骨也会缓慢吸收,造成假牙基托与口腔黏膜不贴合,咬物时易被撬动。

其次,活动假牙有一定的使用寿命,特别是因长期遇热及各种化学物质侵蚀而导致的老化变形,易造成假牙不贴合。

再次,活动假牙每天都需要摘下来清洗,如果摘戴用力不当,金属卡环会发生变形,导致假牙无法固位。即使每次都很小心,长期反复摘戴,金属卡环反复受力,也会因金属疲劳而形变,影响假牙的固定。

最后,很多老人注意清洁假牙,却会忽略真牙。殊不知,真牙与假牙的接触面板易附着牙菌斑,长时间清洁不到位,就会发生龋坏或出现牙周病。作为基牙的真牙坏了,假牙自然无法正常发挥作用。

临床发现,能定期到医院检查假牙的老人少之又少。一方面,老人行动不便,牙齿没有明显问题,就不会去医院;另一方面,很多老人认为,假牙就是越戴越松,变得更舒适,却不知可能带来的危险。

为了预防这些问题的发生,佩戴活动假牙的老年人应每隔半年到医院复查一次,由医生对义齿进行必要的调整,以保证假牙的使用效果和口腔组织的健康。

## ○健康资讯

# 走出心灵孤岛,拥抱生命朝阳

——佳阳健康俱乐部“世界自闭症日”公益活动

自闭症,又称孤独症,通常起病于三岁前,以明显的社会交往障碍、言语沟通异常以及刻板行为方式和奇特兴趣三大核心症状为特征的广泛性发育障碍。

为提高人们对自闭症的认识和关注,联合国大会通过决议,自2008年开始,把每年的4月2日定为世界自闭症日。今年是第四个世界自闭症日。为纪念和响应该活动,宣传、普及自闭症知识,加强人们对自闭症范畴的障碍性疾病的认识,让更多的人关心和帮助自闭症患者及其家庭,烟台大学营养教育培训中心下设的佳阳健康俱乐部于4月2日在烟台大学开展“走出心灵孤岛,拥抱生命朝阳”公益活动。

据统计,目前全世界约有3500万各类自闭症患者,中国有近200万的自闭症患者。因孤独症病因不明,无药物可治,因此,攻克自闭症,已经成为一个世界性的难题。我国在2006年正式将自闭症患者确定为精神残疾。

自闭症儿童患者,是一个数目不断增加,却不为社会所广泛关注、理解的群体,缺乏社会普遍关爱。据联合国发布的数据表明,自闭症的发病率为1/150。新生儿中一般有万分之三的可能会是自闭儿,现在这一比例有所



提高,大约到了千分之二的程度。而且不能否认,还有许多自闭症儿童没有被发现、诊断,更说不上治疗。

2岁至6岁是自闭症最佳治疗时机,经过早期正确坚持不懈地干预,许多自闭症儿童是能够融入社会、自立生活的。在这个特殊的日子里,让我们关注自闭症儿童,提高他们的生活质量,同时为受自闭症影响的不幸家庭提供帮助!

(烟台大学营养教育培训中心供稿)

## ○计生在线

# 强化“四项措施”抓好信访工作

福山区张格庄镇计生办认真贯彻落实上级信访工作精神,强化措施,未雨绸缪抓好信访工作,为全镇人口计生工作、健康、持续、稳定发展创造了良好的社会环境。

完善制度。制定了12项信访工作制度,使信访工作规范化、制度化。建立了定期排查制、首问负责制、领导包案制、配合协调制等工作机制,切实做到依法处理信访,维护群众的合法权益。

强化宣传。把各级有关信访条例、规定、人口计生政策法规等印成明白纸、小册子,下发到各村,采取广播、文艺演出、座谈会等形式,进行广泛宣传,引导群众依法信访。大力开展有奖举报活动,鼓励和支持广大群众参与计划生育管理、监督,提高了信访工

作的质量和效能。

定期排查。每月一排查一上报,重大节日期间,每天一排查一上报。镇计生办工作人员定期进村入户,摸排可能影响稳定的倾向性、苗头性、潜在性问题,及时掌握情况,及时采取措施,把信访苗头消除在萌芽状态。

严格责任。镇政府与各村签订信访责任书,落实包保责任制,每季度一考核,年终兑现奖惩。对信访工作比较好的,给予表彰奖励;对信访工作不力、造成不良影响的,一票否决,并追究有关领导和直接责任人责任。截至目前,全镇没有出现一件大的信访案件和越级上访案件。张格庄镇政府连续多年被上级政府评为信访工作先进单位。

史崇广

# “四举措”抓好信息化“三项工作”

为认真抓好全员人口管理信息数据库建设、全员流动人口统计、人口计生基础信息核查“三项工作”,福山区张格庄镇近日出台了“四项”举措,取得明显成效。

加强领导,明确责任。成立“三项工作”领导小组,在领导小组的统筹、协调下确保工作有序开展,实行分管领导全面负责,镇干部包村,村干部包组到户的定岗、定人责任制,强化“三项工作”落实到位。

广泛宣传,培训骨干。印发“三项工作”宣传单到户到人,使群众明确“三项工作”的目的和意义,争取群众的理解、支持和配合,同时抽调镇、村、组干部重点培训,掌握业务技能,提高入户核

查的真实、客观、全面和准确性,做到“村不漏户、户不漏人、人不漏项、项不出错”。

加大投入,狠抓落实。镇财政设立“三项工作”专项资金,确保“三项工作”相关人员培训设备添置和制度建设,人口信息采集、审核、录入等工作人员适当的补助和奖励等经费保障,促进工作顺利开展。

严格考评,兑现奖惩。全镇将“三项工作”纳入各村2011年度人口计生工作考评,对数据清查核实质量高的村给予精神、物质奖励,对完成任务不及时、数据覆盖率和主要数据项目准确率不达标及配合不利的村实行“一票否决”并追究有关领导和直接责任人责任。

史崇广

## 实用妙招

# 剁蒜加盐不溅不粘

大蒜能提味杀菌,是必不可少的调味食材。凉拌黄瓜、蒜蓉青菜、蒜炒肉丝……这些家常菜都需要用到蒜粒、蒜片或者蒜泥。可是,人们在剁蒜的时候老是会遇到这些麻烦:蒜粒四溅弄得到处都是,蒜蓉粘在菜板和菜刀上……怎样才能摆脱这一困扰呢?

其实窍门很简单,只要在剁

蒜的时候洒点盐就行。具体操作方法是,先把蒜切成片,然后再洒点盐,这样不论是剁蒜还是捣蒜,都不会四处飞溅,也不会粘菜板和刀了。这是因为,少量的盐能将蒜细胞中的水分腌出来,使细胞壁变软,弹性减小,就不会四处飞溅了。同时,水分少了,蒜泥也就不会粘在菜板和刀上了。



