长期咳嗽老不好或是哮喘

专家：发现过敏源是哮喘治疗的关键

5月2日是第19个“世界哮喘日”。今年的主题是“清新空气，舒畅呼吸”。据统计，目前我国哮喘患者约3000万人，但哮喘的控制率只有45%左右。市第三人民医院呼吸内科主任王开绿指出，80%以上的患者未能有效控制自己的疾病；在哮喘的死亡案例中，有80%可以通过教育及避免接触诱因、正确服用有效药物而避免悲剧的发生。

1 发现过敏源是哮喘治疗的关键

“哮喘看似很难缠，但只要科学规范地治疗，控制好它并不困难。”王开绿指出，尽早确诊哮喘和发现过敏源是哮喘治疗的开始，哮喘的治疗重在坚持，只要按医生的指示正确规律的使用可吸入药物，积极参加医院组织的哮喘知识讲座，学会规范管理生活，哮喘是可以控制的。

王开绿表示，他经常鼓励哮喘患者为自己的哮喘治疗设立管理目标。“成功的哮喘管理目标是：最少的哮喘症状，最少的哮喘急性加重，最少的使用速效平喘药，最少的药物副作用，无活动受限，维持肺功能水平尽量接近正常。尽管目前哮喘尚不能根治，但通过有效的生活管理和药物治疗，完全可以实现哮喘控制，让患者最大限度恢复正常生活。”

王开绿建议，哮喘患者在日常生活中要减少与过敏源的接触，适当进行有氧运动，增强免疫力，定期接种疫苗，减少感冒、肺炎发病频率。除此之外，还要坚持定期检测肺功能，根据肺功能评分来及时调整治疗方案。

2 不典型的哮喘症状更要留意

对于哮喘，不少人还停留在电影、电视剧那些“气促、呼吸困难”的表现上。市三医院呼吸内科副主任李文军提醒市民，其实这些都是哮喘急性发作的典型表现，而有些只咳不喘、干咳不断的人也可能患有哮喘。“慢性咳嗽是呼吸科门诊中较为常见的症状，其实约三分之一的成人慢性咳嗽，都是由咳嗽变异性哮喘导致的。”李文军表示，除了咳嗽变异性哮喘，还有运动性哮喘、药物性哮喘、职业性哮喘等多种特殊类型的哮喘。

如何判断自己是否患了不典型的哮喘？李文军指出，如果频繁出现咳、闷、喘这些症状，特别是清晨和半夜出现，要及时到呼吸内科做个肺功能检查，尤其是有以下症状发生时，要及时到正规医院的呼吸科诊断是否为哮喘：

1.闻到某些气味就出现刺激性咳嗽、打喷嚏、流清水鼻涕。这些特别气味不包括像辣椒、胡椒等的刺激性味道，而是遇到冷空气、花粉等大多数人闻到没事的气味。

2.晚上入睡后觉得气道很痒，干咳咳醒，甚至咳着、咳着就出现胸闷的情况，提示可能是咳嗽变异性哮喘。

3.不咳嗽但频繁胸闷，严重时甚至影响睡眠，导致消瘦。这种胸闷型哮喘多在半夜出现，但要与心脏性疾病引起的胸闷区分开来，最好到医院让专业医生鉴别，以免造成严重后果。

3 用药不必担心影响儿童生长

目前我国儿童哮喘患者约1000万人。市三医院儿科副主任李艳秋称，小孩如果长期喘，会影响身体发育，特别是脑的发育。但是，很多家长并不清楚孩子哮喘的症状，一味当普通咳嗽治疗，以致延误病情。哮喘诊断要综合观察，一看症状：是否有发作性的咳嗽、咳痰、气喘、胸闷、喘息、哮鸣音，有部分患儿常在夜间、运动后或季节性发作；二要进行肺功能检查，但这在5岁以下的儿童身上较难完成；三是若有感冒后偶发一两次哮喘症状的患儿，需要密切观察一段时间才下判断。

“很多患儿喘的时候，家长知道给孩子用药，用两天不喘就不用了，认为用药影响孩子生长健康，这是儿童哮喘最常见的误区。”李艳秋明确指出，吸入糖皮质激素的副反应远远比口服激素少，医生正确指导下使用吸入糖皮质激素不会影响儿童的生长发育。相反地，哮喘控制不佳对患儿身高就会产生不良影响，若因不规范治疗而哮喘发作频繁使用口服糖皮质激素、营养不良等因素，会更大程度地影响哮喘患儿的生长发育，持续哮喘发作的儿童肺功能生长可能降低。 （张瀚文）

寻医问药

问：儿童便秘，大便干、粗、硬，成羊粪球状，有时成火腿肠状，请问怎么调理？

市妇幼保健院、市儿童医院儿科医师李陶：大便在经过人体的乙状结肠左降支时，因粪便中缺乏保水的纤维素，使大便中的水分被肠道反复吸收，使大便干结难以排除，导致便秘。

便秘的治疗主要分为两部分，一是饮食结构的改善，多吃含粗纤维的蔬菜水果很重要。对于小婴儿来讲，在添加辅食时，要把握好辅食的制作。辅食做得过细、过稀，辅食中的植物纤维被破坏了，易导致婴儿便秘，而辅食做得过粗，又不利于肠道的消化吸收，甚至引起食饵性腹泻。二是养成良好的排便习惯，大点的儿童，一般要养好排便习惯，不能憋尿、憋屎，尽可能每天排便，同时排便时不能分心玩耍，排便时间不能过长等，不然也易致便秘。

药物的调理只能起辅助作用，不是便秘的主要治疗手段。排便困难时，可临时使用开塞露塞肛帮助大便的排出，避免大便在人体内滞留而引起腹痛等。口服益生菌可以调节肠道的正常菌群，对便秘的儿童有一定好处。 （周鑫君）

问：宝宝三个多月长头垢，掉了之后反复长又要累积成厚厚的头垢，宝宝因为痒会用手去抓头，经常给他洗头，植物油抹了也没用，去诊所看又说不是湿疹。这是怎么回事？

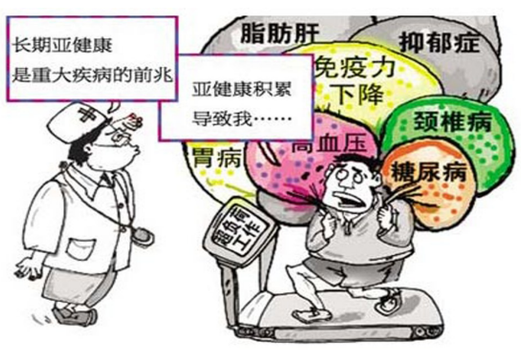
市妇幼保健院、市儿童医院儿科医师李陶：小朋友的头垢多半是脂溢性皮炎。脂溢性皮炎是一种慢性炎症，多发生在头皮、前额、耳、眉、鼻颊沟及皱折处的皮肤表面，起先是圆形的红斑，上有鳞屑，可扩展融合，表面附着油腻性黄色痂皮，可有糜烂渗出，伴瘙痒，一般在出生后2–10周起病，3周到2个月可痊愈，多见于较肥胖的小婴儿。治疗上主要是母乳喂养的母亲多食用含B族维生素的食物，如动物肝脏、深色蔬菜等，也可以给小婴儿口服复合维生素B，母亲注意避免食用辛辣刺激的食物及海产类；注意头部皮肤的清洁，可使用植物油涂抹浸润，约2–3小时后清洗，然后涂抹婴儿保湿乳液滋润局部皮肤。若瘙痒明显可口服抗组胺药，如赛庚啶。如局部炎症明显伴感染时可局部涂抹抗生素软膏。

若用以上方法无效，请及时到皮肤专科就诊，明确是否是脂溢性皮炎，或是伴发了婴儿异位性皮炎，也可能是继发细菌或念珠菌感染。 （任芷怡）

问：分娩时究竟怎么吃才合理？

市妇幼保健院护师张永蓉：临产前孕妇因为突然开始的宫缩疼痛，心情较紧张，胃口不好，这时鼓励准妈妈们以少吃多餐的方式进食高能量、便于消化吸收的食物，为生产准备充足的能量和体力。自然分娩后一小时产妇即可进流食或清淡半流食，可以补充糖水、果汁等以免脱水或体力不支。需要注意的是：产妇早期产奶量很少，不能过早催奶防止乳腺堵塞。 （张琴）

保养身体正气 从“治未病”开始



古人云，“病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎”。现在的医学模式已逐渐从“疾病医学”向“健康医学”、从“重治疗”向“重预防”开始慢慢转变，强调人们保养身体正气、提高抗邪能力，从而达到未病先防、既病防变、瘥后防复的目的，这就是我们中国传统医学所说的“治未病”。

“现在的生活和工作节奏快，不少上班族身心压力都很大，时间长了就会感到身体不舒服，但又查不出什么病，这属于典型的亚健康。比如有的人在春季易春困，感到劳累，没精神。有些四五十岁的人出现记忆力差，睡眠障碍等问题都属于亚健康。”我市中医医院治未病科主任陈静说，“亚健康状态是健康向疾病过渡的中间状态，因此，倘若身体稍有不适，需倍加注意，切不可忽视对亚健康的干预”。

根据对人们健康状态的划分，“治未病”主要针对以下人群：一是处于亚健康状态人群，表现为失眠多梦、情绪障碍、便秘、慢性疼痛、头晕心慌等症状，同时又查不出病；二是慢性疲劳综合症患者，该症可能与病毒感染有关，可能是某些疾病的前期症状，也可能只是压力过大精神抑郁所致；三是“过劳”状态，严重透支健康的人群；四是经常有些不舒服，体检发现一些指标轻度异常的人群；五是大病治愈后的病人；六是各种慢性非传染性疾病初期人群。

陈静介绍，中医“治未病”，可用四君子汤、四物汤、六味地黄丸、参苓白术散、逍遥丸等药物进行调理；同时，还可根据个人的不同情况，运用针刺、艾灸、推拿等手法作用于相应的穴位以疏通经络，从而调整脏腑功能，恢复人体平衡。

除此之外，陈静还提醒大家，进行适当锻炼、顺应自然规律、养成良好的生活习惯也是“治未病”的重要因素。 （孙亭婷）

健康提示

八旬老人抄写名著420万字 耗时6年用秃200多支毛笔

在电脑早已普及的今天，家住绵阳3536厂家属区、酷爱书法的老人贾文全却从2010年10月至今，用苍蝇大小的毛笔小楷字抄写了《毛泽东选集》和《红楼梦》、《三国演义》、《西游记》、《水浒传》四大名著。6年多来，贾文全已抄写420万字，在当地成为佳话。

□ 本报记者 彭雪 实习生 雷雪靖 文/图

1 26个月 完成毛笔手抄版《毛泽东选集》

记者眼前的贾文全老人虽已85岁高龄，但看起来依然精神矍铄，耳聪目明。走进他的家，一条长桌上装订好的众多手抄书册映入眼帘，这便是他用了6年零3个月完成的毛笔书法版《毛泽东选集》和“四大名著”。翻开手抄册，一行行小楷书写工整、排列整齐、笔力苍劲，端庄而不失豪迈，清新又充满神韵，令人惊叹不已。

老人告诉记者，他自幼酷爱书法。2004年，一次偶然的机会，一个外地人请他帮忙抄写经书，抄写完成，对方相当满意，称以前请人抄写的远远不如他，之后，又让他抄了好几本经书。这之后，贾文全大受鼓励，从此，抄写的爱好便一发不可收拾。

“2010年10月，正值国家宣传‘十二五规划’期间，我深受启发，作为一名共产党员，我很想为国家做点什么。由于对毛主席和共产党有着深厚的感情，我开始下决心抄写《毛泽东选集》。”贾文全说：“《毛泽东选集》一共13本，91万字。一直到2012年的6月23日抄写完成，我整整写了26个月。”在抄写《毛泽东选集》期间，贾文全也同时被全国各地多家新闻媒体关注和报道。

2 历时6年 手抄版“四大名著”问世

那之后，倍受鼓舞的贾文全决定手抄四大名著。“四大名著是中国文学史中最经典作品，是我国宝贵的文化遗产，我希望通过毛笔小楷抄写的方式再次精读名著。”贾文全告诉记者，在抄写四大名著过程中，他发现自己购买的有些名著都是盗版的，抄着抄着就感觉不对劲，到处是错别字，错用标点符号，有的甚至断章节。对于读者来说，如果初次欣赏名著就是看盗版的话，其间的错误肯定会误导读者，对经典的流传也相当不利，于是，他又去书店购买了多个版本的名著，找到正版重新抄写。贾文全说，手抄名著是个细致活儿，抄写时必须全神贯注，不能分心，如果写错了一个字，整页纸都要作废。为了不写错或少写错，他就拿着一张废弃的银行卡压在每行字的下面，这样就不容易看错行。“有些名著原版书上的字特别小，我就拿放大镜边看边抄写。为了手抄这些名著，在这6年多的时间里，他每天在房间里一待便是几个小时，足足写秃了200多支毛笔。”

从2010年10月开始，从《毛泽东选集》到“四大名著”，直至今年1月，这些名著全部抄写完成，贾文全又花了几个月时间将它们全部装订成册，完成了这浩大的“文字工程”。

3 受益匪浅 抄一遍胜过读三遍

在抄写古籍的过程中，贾文全受益匪浅，不但加深了对书本内容的理解，还增强了记忆力。“抄一遍胜过读三遍。我一开始对《水浒传》的印象并不太好，但是通过抄写，我发现里面每个英雄人物的形象都刻画得相当到位，对这本著作有了新的理解。”老人说，他现在还养成了每天背诵50分钟左右古诗词的习惯，甚至走路和睡觉之前都会背诵。

多年的抄写让他养成了非常健康规律的生活习惯，每天早晨5点半起床，7点半便准时坐下来抄写（如图），下午午睡后从1点开始抄写，5点准时结束，中间要出门散步3次，晚上从不抄写，9点10分准时睡觉。6年下来，他感觉自己的身心获益匪浅。当他坐下来抄书的时候目不斜视，耳不旁听，一门心思都放在写字上，渐渐地心态变得越来越平和。“我每写10分钟就会让眼睛休息一下，写字时从不戴眼镜，现在我觉得视力恢复也越来越好，也许是好的习惯锻炼了眼睛。”

如今，贾文全的抄写爱好仍在继续，乐在其中。“抄写已经成为了我生活中不可缺少的一部分，在有生之年只要身体许可，我会一直抄下去，让晚年生活过得更加健康有益。也希望能影响更多的人，把书写这个优秀的文化传统延续下去。”贾文全如是说。

绵阳城区主副食品民生价格信息行情

发布单位：绵阳市发展和改革委员会 采集时间：2017年5月2日

品种	规格	农贸市场								直销店		
		建设街	钟鼓楼	大西门	虹高	开元	富乐	科学城	西都	高农司	佳昊	阳光农庄
籼米	本地二级	2.20	2.20	2.20	2.19	2.20	2.20	2.20	2.20	无	无	2.30
粳米	珍珠米	2.70	3.00	2.80	2.80	2.70	2.65	2.60	2.70	无	2.80	3.00
面粉	本地特一	2.00	2.10	2.00	2.19	2.00	2.20	2.00	2.00	无	无	2.40
鲜面	韭菜叶子	3.00	3.00	3.00	3.00	2.80	2.80	3.00	3.00	无	无	无
调和油	金龙鱼二代5L	59.90	62.00	60.00	59.90	57.90	56.90	56.00	56.90	无	56.90	无
菜籽油	金龙鱼AE5L	69.90	69.90	68.00	65.00	69.90	69.90	70.00	69.90	无	68.90	无
菜籽油	菜籽王5L	69.00	无	55.00	63.00	68.00	63.50	65.00	69.00	无	无	无
猪肉	五花肉	13.00	13.00	13.50	13.00	14.00	13.00	13.50	13.50	无	13.50	14.00
猪肉	一级肉	12.00	12.00	12.50	12.00	13.00	12.50	13.00	12.50	无	12.50	14.00
猪肉	中排	17.00	18.00	18.00	18.00	18.00	18.00	19.00	19.00	无	18.00	19.00
牛肉	鲜牛腩	28.00	27.00	28.00	29.00	28.00	28.00	29.00	28.00	无	无	无
白条鸡	鸡场鸡	9.00	9.50	10.00	8.00	8.50	9.00	13.00	9.00	无	无	无
鸡蛋	鸡场蛋	5.50	4.00	3.50	3.50	3.50	3.50	4.50	3.20	无	3.60	5.00
白条鸭	鸭场鸭	9.00	7.50	10.00	7.00	10.00	9.00	13.00	7.00	无	无	无
花鲢	鲜活	10.00	10.00	12.00	11.00	10.00	10.00	10.00	10.00	无	无	无
鲫鱼	鲜活	11.00	10.00	12.00	11.00	11.00	11.00	10.00	9.00	无	无	无
草鱼	鲜活	9.00	8.00	10.00	9.50	9.00	9.00	8.50	8.00	无	无	无
芹菜	上等	3.00	3.00	3.00	4.00	4.00	3.50	3.00	4.00	2.30	3.50	3.50
大白菜	上等	1.50	1.50	1.50	1.50	1.50	1.00	2.00	1.50	1.10	0.98	1.00
莲花白	上等	1.50	0.80	1.00	1.00	1.50	1.00	2.00	1.00	0.90	0.80	0.80
青笋	上等	2.00	1.50	2.00	2.00	2.00	2.00	2.50	2.00	1.30	1.50	1.50
香菇	上等	8.00	7.00	9.00	9.00	9.00	8.00	7.00	8.00	6.00	7.80	9.00
韭菜	上等	4.00	3.00	3.00	3.50	3.50	3.50	4.00	4.00	3.70	2.98	3.00
花菜	上等	2.50	2.00	2.00	2.50	2.50	2.50	3.00	2.50	1.40	1.60	2.50
黄瓜	上等	3.50	2.50	3.00	3.00	3.00	3.00	3.50	3.00	2.40	2.80	3.00
冬瓜	上等	2.00	1.50	1.50	2.00	2.00	2.00	2.50	2.00	1.40	1.60	2.00
南瓜	上等	2.00	2.00	2.00	2.00	2.50	2.50	2.50	2.50	2.00	1.50	2.50
苦瓜	上等	5.00	4.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	4.80	3.98	6.00
西红柿	上等	4.00	3.00	4.00	5.00	5.00	4.50	4.00	4.00	2.80	2.90	4.50
茄子	上等	4.00	2.50	4.50	4.50	4.00	4.50	4.50	4.00	3.20	4.50	5.00
白萝卜	上等	1.00	0.80	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	0.80	0.98	0.50
胡萝卜	上等	3.00	3.00	3.00	3.00	3.50	3.00	3.00	3.50	1.80	2.20	4.00
大青椒	上等	3.50	3.00	3.50	4.00	4.00	3.50	3.50	4.00	2.50	3.50	3.50
尖椒	上等	5.00	4.50	5.00	6.00	7.00	5.00	5.00	5.00	4.00	4.98	6.50
四季豆	上等	4.50	4.00	5.00	5.00	4.00	4.50	5.00	4.50	4.50	4.98	5.80
土豆	上等	2.50	2.00	2.50	2.50	3.00	2.00	2.50	2.00	2.00	1.40	2.00
山药	上等	6.00	6.00	6.00	5.00	7.00	6.50	6.00	6.00	3.80	5.60	6.00
莲藕	上等	3.00	3.00	4.00	3.50	4.00	3.50	3.00	3.50	2.50	2.98	3.50
洋葱	上等	2.50	2.00	2.00	2.00	2.50	2.00	2.00	2.00	1.50	1.50	2.00
大蒜	瓣蒜	10.00	12.00	10.00	10.00	12.00	11.00	11.00	12.00	8.50	11.80	12.00
大葱	上等	4.00	4.00	3.50	4.00	3.00	3.50	3.00	4.00	2.20	3.50	3.00
生姜	小黄姜	5.00	5.00	6.00	5.00	7.00	6.00	8.00	5.00	3.00	4.60	4.50
小白菜	上等(时令蔬菜)	2.00	1.50	2.00	3.00	3.00	2.50	3.00	2.00	1.50	1.98	2.00
空心菜	上等(时令蔬菜)	5.00	5.00	5.00	5.00	6.00	5.00	5.00	5.00	5.00	4.50	5.00
豆腐	水豆腐	2.00	2.50	2.00	2.50	2.00	2.50	2.50	2.50	无	2.50	2.50
苹果	一级红富士	7.00	7.00	6.00	7.00	6.00	7.00	8.00	6.00	无	5.60	8.00
梨	一级皇冠梨	4.00	4.50	4.00	4.00	5.00	5.00	4.00	4.00	无	4.60	4.00
香蕉	一级	4.50	3.50	4.00	4.00	3.50	4.00	4.50	4.00	无	3.98	4.50

注：1、食用油为元/桶，其他主副食品为元/500克，以上价格会随市场行情上下浮动，仅供参考。
2、高农司为大西门店，佳昊为小岛花园店，阳光农庄为奥林春天店。