

□ 健康热线

# 小儿腹泻应清淡饮食、适量饮水

小儿腹泻用外治法是不是可以不吃药打针？听说推拿可以治疗小儿腹泻，是这样吗？11月1日上午9:30至10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请了安徽省针灸医院康复二科副主任医师吴灵芝与读者交流。

□ 王津淼 记者 马冰璐 文/图

## 腹泻是小儿临床常见病症

读者：小儿腹泻用外治法是不是可以不吃药打针？

吴灵芝：腹泻是小儿临床常见病症，临床以大便次数增多和大便性状改变为特点，6个月至2岁婴幼儿发病率较高，是造成小儿营养不良、生长发育障碍和死亡的主要原因之一。小儿大多害怕打针，不愿服药，特别是中药，婴幼儿内治服药尤为困难。但中医并不等同于汤药，中医还有外治法。自古就有“良医不废外治”之说，可以单用或与内治法配合应用。药物外治是运用各种不同的方法将药物置于皮肤、孔窍、俞穴等部位以发挥治疗作用的方法。常见的治疗小儿腹泻效果不错的外治法有中药外敷肚脐、小儿推拿、磁疗、灸脐疗法、经皮治疗等。具有简便易行、使用安全、毒副作用相对较小、适应症广、易于推广等优点。

## 推拿按摩疗法

### 无痛苦、手法简单、方便易行

读者：听说推拿可以治疗小儿腹泻，是这样吗？

吴灵芝：小儿脾常不足，加之饮食不知自节，寒温不知自调，最易受饮食和外邪所伤，脾胃受伤，运化失司，水湿停滞下注大肠引起泄泻。治疗手法常有清胃经、清天河水、清/补大肠、八卦、清小肠，伤食加用内八卦（宽胸利膈、消宿食、降胃逆）湿热加平肝（抑肝木扶脾土）脾虚加补脾经（健脾助运）风寒加揉一窝风、外劳宫（前者解表散寒，后者温中散寒）辅以扶正手法：摩腹、捏脊（摩腹可以调气血，和五脏；捏脊的区域为督脉所



吴灵芝：副主任医师，擅长针药治疗成人小儿脑瘫、脑炎后遗症、脊髓炎、遗尿、厌食症、抽动秽语综合症及成人中风、截瘫、颈椎病、腰腿痛等。

过之地可以起到扶阳固本的作用)。推拿按摩疗法属于中医传统外治法，无痛苦、手法简单、方便易行，随时可施，除可达到治疗效果外，还可保健强身。

## 小儿腹泻患者应清淡饮食、适量饮水

读者：小儿腹泻患者有何注意事项？

吴灵芝：小儿腹泻患者在患病期间尤其要注意：清淡饮食，食用好消化的食物；适量饮水，及时补充水分；忌食肥甘厚腻，忌荤忌凉，忌塞食；晚饭不宜过饱；肚腹注意保暖；注意饮食及用手清洁。

硬、双手麻木等情况。

特别是早晚气温低，晨练出汗后毛孔扩张，颈部经常露在外面，凉风袭来，直接侵入肌肤容易诱发颈椎病，病情严重者还会引起头痛、头晕。专家提醒，在天气转凉时，市民要注意颈部的保暖工作，应穿高衣领的衣服或者配戴围巾，避免颈椎受凉。

## 当心秋风“唤醒”颈椎病

星报讯（记者 马冰璐）随着天气转凉，前往医院治疗颈椎病的患者也明显增多。专家提醒，天气转凉时，市民要注意颈部的保暖工作。

据介绍，当天气变冷，风寒就容易通过颈部的毛孔入侵，使肌肉紧张僵硬，变得不太灵活了，进而引起颈部小关节紊乱、关节滑膜嵌顿、颈肌痉挛等病理改变，产生颈背部疼痛、脖子僵

## 国内基因领域大咖“论剑”合肥

星报讯（记者 马冰璐）10月31日，国内基因领域的顶尖学者、专家及前沿从业者汇聚合肥国际人才城，由合肥市委组织部、市人社局、市发改委、市经信局、合肥高新技术产业开发区管委会指导，合肥国际人才城主办的“基因解码，数据创新”进展及应用论坛召开。

据了解，近年来，合肥市生物医药产业规模稳步攀升，产业布局日趋合理，创新能力显著提升，特色日益明显，已成为合肥市八大战略性新兴产业之一，发展潜力巨大。现已形成化学药企业集群、生物药企业集群、现代中成药企业集群、医疗器械产业集群、现代医药流通产业集群以及特色冷链物流企业，拥有技术研发、原料提供、生产制造、商业流通、医疗

健康服务、人才培养等比较完整的产业生态圈。合肥市及高新区重点发展生命健康产业，产业规模日趋壮大，形成了良好的生命健康产业生态，为合肥国际人才城举办该论坛打下了坚实基础。

基因组解码是一项规模宏大、跨国跨学科的科学探索工程，是人类为了探索自身的奥秘所迈出的重要一步，中国工程院院士田志刚在论坛上做了主题为“肿瘤免疫治疗前沿技术与产业化战略”的分享，就肿瘤免疫治疗技术做了相关概述。此外，多位业内大咖也纷纷发表主旨演讲，并进行圆桌对话，围绕基因技术的方向及应用场景，交流探讨，共话创新数据，开创基因技术领域。

## □ 下期预告

淋巴瘤肿大和淋巴瘤如何确诊？11月8日上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请中国科大附一院西区（安徽省肿瘤医院）淋巴瘤/骨髓瘤亚专科副主任医师吴国林，与读者交流。

吴国林，副主任医师，专业特长：恶性血液病的诊断及治疗，特别擅长恶性淋巴瘤、多发性骨髓瘤的诊治。 □ 崔媛媛 记者 马冰璐

## □ 寻医问诊

读者：最常见的口腔疾病有哪些？

专家：龋病和牙周疾病是两种最常见的口腔疾病，主要是由附着在牙齿上的牙菌斑引起，因此，清除牙菌斑是维护口腔健康的基础，每天至少要刷牙两次，晚上睡前刷牙更重要。坚持做到早晚刷牙，饭后漱口。 □ 记者 马冰璐

□ 健康提醒

## 乳腺癌并非女性“专利” 男性也要关注乳腺健康

星报讯（记者 马冰璐）提起乳腺癌，不少人会自然而然把它和女性联系在一起，但其实，乳腺癌并非女性“专利”。专家提醒，男性乳腺癌是发生在男性中一种少见的特殊恶性肿瘤，因此，男性也要关注乳腺健康。

据了解，男性乳腺癌是发生在男性中一种少见的特殊恶性肿瘤，在全部乳腺癌中占比例小于1%，每年发病率小于十万分之一。有乳腺癌家族史，以及抽烟、熬夜、酗酒、郁郁寡欢等不良的生活方式和生活状态都会增加患乳腺癌的发病风险。

专家表示，事实上，乳腺癌如果能及早发现并积极治疗的话，其治愈的概率是非常高的。乳腺癌的早诊断早治疗十分重要，如果发现自己乳房的乳晕下或周围出现质地较硬、边界不清、活动度不佳的无痛性肿块，乳头向内凹陷，呈橘皮样变或有分泌物等症状，千万不能大意，更不可羞于启齿，而贻误病情，一定要及时就医。

□ 安全用药

问：胶囊药怎么吃才安全？

答：生病吃药是很正常的事情，这些药物中，胶囊药占据较大比重，如何正确服用胶囊药非常重要。服用胶囊药需注意以下事项：

一、应该从正规渠道获得药物。二、不宜将胶囊拆开服用。胶囊制剂具有提高药物的稳定性、保护消化道和呼吸道不受药物直接刺激和缓释靶向作用等特征。去掉胶囊壳后可能会造成药效降低，增加毒副作用。三、不宜用热水送服胶囊。胶囊外壳应用最多的成分是明胶，在冷水中会慢慢吸水变软，而在热水中会迅速融化并溶解。如果用热水送服药物，胶囊外壳易被破坏，里面的药物会提前释放出来，影响有效性和安全性。因此，胶囊药物用凉水（但不可太冷）或温水送服较为适宜。四、不宜直接吞服。干吞胶囊会导致胶囊不能快速进入胃中，而且有可能附着在食管上，局部药物释放后危害食管，造成黏膜损伤甚至溃疡。 □ 石跃新 记者 王伟

**蚌埠延洪再生资源有限公司年产一万吨再生塑料颗粒项目环境影响报告书（征求意见稿）公示**  
根据生态环境部《环境影响评价公众参与办法》（部令第4号）的有关规定，现将《蚌埠延洪再生资源有限公司年产一万吨再生塑料颗粒项目环境影响报告书》（征求意见稿）公示如下：  
1. 年产一万吨再生塑料颗粒项目环境影响报告书（征求意见稿）网络公示链接：环评论坛-https://www.eia360.com/thread-218831-1-1.html；  
2. 公众可联系建设单位查阅纸质报告，联系方式见下文。  
3. 征求公众意见范围：主要为项目环境影响评价范围内的群众或社会团体（包括：村委会、企事业单位等）对建设项目环保方面的意见及要求。  
4. 公众意见表网络链接：同上征求意见稿网络公示链接。  
5. 公众提出意见的方式和途径：  
公众可通过信函、传真、电子邮件等在规定时间内将填写的公众意见表提交建设单位，反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。  
6. 公众可自公示之日起10个工作日内向建设单位提交公众意见表。  
7. 建设单位的名称和联系方式：  
建设单位名称：蚌埠延洪再生资源有限公司  
联系人：陈总 联系电话：13852051588 邮箱：401262655@qq.com

□ 一周病情

□ 医疗传真