

健康时报博客

jksb2000.blog.sohu.com

宝宝腹泻
蛋黄煎油喝

健康时报博客博友看了《三方止住春季腹泻》（2012年3月8日总907期5版）后咨询：小孩子腹泻，有什么食疗法吗？

河北医科大学第二医院小儿内科主任医师王新良：试试蛋黄油，将若干个鸡蛋煮熟，去白取黄。把蛋黄置于小锅内，加热翻炒，蛋黄逐渐变焦、变黑，最后渗出蛋黄油，除渣后让孩子服用。两岁以内的患儿每日服5毫升，不拘时间，其余年龄可根据情况，酌情增减。

三叉神经痛
要少吃糖

健康时报博客博友看了《降服天下四大疼痛》（2011年10月13日总867期15版）后咨询：听说三叉神经痛患者要少吃糖，是这样吗？

武警医学院附属医院神经外科副主任医师孙洪涛：三叉神经痛患者的确要少吃点糖，特别是白糖，因为它几乎不含维生素，而且糖在代谢中还要维生素B的参与，而有些三叉神经痛就是因为维生素B的缺乏，引起神经炎而导致的。

防骨松试试
黄芪虾皮汤

健康时报博客博友看了《骨质疏松做好“三个三”》（2011年11月10日总875期11版）后咨询：请介绍适合老人的骨质疏松食疗法。

广东省中医院骨科副主任医师黄永明：老人预防骨质疏松，不妨常做黄芪虾皮汤喝。比例是，黄芪20g、虾皮50g。先将黄芪切片，入锅，加水，煎煮40分钟，去渣取汁，兑入洗净的虾皮，加调味品，煨炖20分钟即可。有补益脾肾，补充钙质，抗骨质疏松的好处。

面对铺天盖地的健康知识，该信啥、该咋做——

给健康留个空儿

健康时报记者 李桂兰

受访专家：李晨阳，首都医科大学附属朝阳医院神经内科副主任医师。

读者疑问：最近，读者王大爷打电话向记者诉苦，他老伴儿天天捧着报纸看，专家说一天喝八杯水，她就买来量杯量着喝，少喝一口都不行。专家说一天走一万步，就卯着劲儿的走，累到心脏病复发。你说可咋办？

后续反馈：类似王大爷老伴的情况不在少数，而实际上，有的老人恰好相反，医生的建议压根不上心。你说，面对铺天盖地的健康类知识，咱老百姓该信啥，该咋做呢？

尽信书不如无书——
给健康留个空间

李晨阳说，他认识的一位婆婆就很爱看健康知识，把里面的话当宝贝，不打折地照着做，说几点她就几点，否则就跟误了大事一样，变得很焦虑。

“遇到这种对健康养生有着一股子热情，挡都挡不住的老人，我们都会用一句话，‘尽信书不如无书’。老人对待健康，要像年轻人对待事业一样，尽力就好了，不要着急上火的。养生是个长期活儿，不是说一次做的不好就一定会伤身体。”

李晨阳还说，面对这

样的老人，我们做科普的就要更加慎重，一字一句都要斟酌好。

记者的话：医生给出的一些健康建议，老人可根据自身情况进行调整，多点少点都行，只要别超出一定范围。给健康留一个可伸展的空间，自己也就不那么累了。

人老要服老——
未雨绸缪才是王道

《健康时报》读者徐奶奶说，她老伴年轻时是体育教师，退休后就带着附近老人一起锻炼，还常给自己加“小灶”，心脑血管本来就不好，还每天大清早去跑步，徐奶奶见

报纸上说，心脑血管不好的老人不要大清早锻炼，把报纸拿到老伴跟前，可他瞅都不瞅一眼。

李晨阳说，有些老人对自己的身体很自信，总觉得疾病不会降临到自己头上，其实，很多时候是他们不愿承认自己老了，这类人往往平时身体挺好，但容易出现一些突发事件，特别是心脑血管方面的问题。

记者的话：接到徐奶奶的诉苦电话，记者不禁也要劝劝身体还算健硕的老人，年纪大了就要学会心疼自己。对于健康，不是说雨下了才想起去买伞，未雨绸缪才是王道。

经验分享

小毛病
巧用涌泉治

涌泉穴，是足少阴肾经的起始穴和井穴，历来是健身治病的法宝。我们保健师也常用此穴来防病治病。

鼻子出血：洗净脚，擦干，把大蒜捣成泥，敷于涌泉穴上，外面贴块胶布。左鼻孔出血，贴左脚涌泉，右侧同理。

咳嗽：川黄连与法半夏各10克研细末，加蒜泥、蜂蜜调成糊，贴于两脚涌泉，外贴胶布。

痛经：白芥子10克，研成粉末，加适量面粉和米醋，调成糊状贴于两脚涌泉。如严重者，可在关元、气海同时贴，效果更好。以上三种情况，晚贴至昼，揭下再重复。哈尔滨市南岗区花园街 王益民

读者纠错(总第907期)

健康时报特聘专家：北京市朝阳区军休九所 王占寅 907期

09版《男性更年期也要调理》（编辑：左娇蕾）正文第6段“已经超过60岁以了”中，“以”字多余。

14版《治痤疮 照红蓝光》（编

辑：白轶南）正文第3段“……明显减少至到愈合”一句中，“至到”似应为“直到”。

20版《胃癌病变无明显界限》（编辑：凌点）第1段第4行“上海交通大学附属医院附属瑞金医院”应为“上海交通大学医学院附属瑞金医院”。

人世间 老伴好

陕西省汉中市中学 方海林文/图

人世间，老伴好，出家门，访亲友，手拉手，互关照。人世间，老伴好，知心意，知温饱，互矛盾，不争吵。人世间，老伴好，听呼唤，马上到，重大事，互商讨。

人世间，老伴好，句句话，不急躁，互关心，得病少。人世间，老伴好，受伤后，护理好，暖人心，康复早。人世间，老伴好，生急病，有人报，来看护，更可靠。再苦累，不会跑。风吹来，雨打来，不怕死，不动摇。

人世间，老伴好，陪您说，陪您笑，再苦累，心欢笑。人世间，老伴好，日相依，夜关照，体健康，寿更高。人世间，老伴好，陪您吃，陪您喝，一路花，一路歌。人世间，老伴好，苦也好，累也好，甜蜜蜜，常欢笑。下辈子，有来世，咱又好！

健康时报微博

新浪微博：
<http://t.sina.com.cn/jiankangshibaoblog>
搜狐微博：
<http://jksb2000.t.sohu.com>

@崔玉涛V：【体温计怎么选？】传统水银计、耳温枪式温度计、电子体温计，哪种准确？与几个方面有关：1、测量部位是否形成了密闭的小空间。比如：是否夹紧腋窝？耳温枪是否将外耳道全部封闭等。只有形成了局部密闭的小空间，测量体温才有准确的基础。2、安全性。水银计存在潜在风险。3、快速性，耳温枪式测量最快。

@sina中医V：【老咳嗽，喝南杏仁雪梨汤】做法：先将南北杏仁用水稍浸去皮，雪梨去皮和核，切成四块。炖盅内放入200毫升清水，放南北杏仁、雪梨和白糖，加盖隔水炖1小时即可。功效：南北杏仁有理气平喘、化痰涎、止咳嗽之效，雪梨性寒汁多，常饮此汤有清热生津、化痰止咳、润肺的作用。

@梁冬V：道医会上，一位老师讲到一句话震到我了：来者不拒，去者不留。是为不滞。

