

■季节提醒

深秋时节，雨水减少，天气由凉转冷。气候干燥使不少人出现口唇干裂、嘴角裂口、出血、疼痛等症状，洗脸、吃饭都受影响。



深秋多燥护好唇

导致秋季口唇干裂的内因是新鲜蔬菜水果吃得少，人体对B族维生素摄入量不足。外因是，人的嘴唇粘膜表层极薄，空气干燥人们外出活动又不能及时饮水时，就易出现口唇干裂症状。为避免秋燥引起口唇干裂症，需要注意以下几点：

一、不要“舔唇” 口唇干燥时，舔唇只会带来短暂的湿润，唾液里面含有淀粉酶等物质，比较黏稠，舔在嘴唇上就好像在唇上抹了一层面糊一样，风一吹，水分蒸发了，“面糊”就粘在嘴唇上，会引起起皱组织的收缩，唇粘膜发皱，因而干燥的更厉害。

二、不要“撕皮” 口唇干裂后一般都会起皮，此时千万别用手撕扯，避免造成出血和疼痛。如果起皮现象严重，可将润唇膏敷在嘴唇上面，再盖上保鲜膜，然后用热毛巾轻揉，让唇部充分吸收水分和油分，用指腹轻轻按摩，让死皮慢慢脱去。

三、注意饮食调节 应多吃新鲜蔬菜、水果，如梨、荸荠、葡萄、苹果等有生津滋阴作用的食物。养成主动喝水的习惯，也可在医生指导下服用一些维生素B₂、维生素C、维生素A。

四、调节空气湿度 口唇干裂与干燥的空气有关。在秋季的晴日里，可用洒水、蒸发水分或使用加湿器等方法，提高室内空气的湿度；特别是秋末冬初，冷空气入侵取暖时，更要注意使用一些增湿措施，如在室内放置一盆用于蒸发的冷

开水等。

五、戴口罩避风 出现口唇干裂症状时，尽可能不要外出，尤其不要在大风或风沙天气逆风行走，非要外出时，可戴上口罩防护，以免加重症状。

山东省平阴县人民医院
副主任医师 博恩

■相关链接

嘴唇干裂多食健脾食品

中医认为，“脾开窍于口，其华在唇”，唇干的根本原因是脾胃运化功能不好，引发内火上炎。如果嘴唇干裂通过喝水及生活调理都不能缓解，这时就要吃一些调补脾胃的食物了。

一日三餐可以多吃些具有滋阴补脾作用的山药；也可以多吃些新鲜蔬果，比如黄豆芽、油菜、小白菜、白萝卜等富含维生素的新鲜蔬菜，以及梨等水分充足的新鲜水果，这些可增加体内水分，减轻唇部干裂；此外还应多吃滋阴润肺之物，如芝麻、蜂蜜。尽量少吃葱、蒜等刺激性食物，少饮酒，因为酒精会加速体内水分蒸发。

至于在药物方面，麦冬、生地煎水喝，具有滋阴的作用；当归、首乌可以煎水喝，也可以在煲汤、做饭时加入，具有补血作用。 李艳鸣

■疾病百科

查病为啥要摸淋巴结

人体全身约有500-600个淋巴结，这些淋巴结宛如一座座“边防关卡”，当细菌、毒素、癌细胞、原虫等有害物质侵入人体时，即被“关卡”挡住，并被淋巴结中的巨噬细胞和抗体清除，以保卫人体的健康。

人体在60多岁时淋巴结仅轻度萎缩，很高龄时才见明显萎缩。我们通常在发生感染性疾病时，局部可摸到一个个肿大而又压痛的硬结，这可能是淋巴结参与防卫后形成的。当炎症消退后，淋巴结也随之恢复正常。除此以外，当患有风湿病、结节病、自身免疫性溶血性贫血和药物过敏反应等与免疫异常有关的疾病时，也可摸到肿大、压痛的淋巴结。当癌细胞通过淋巴管转移时，或淋巴系统自身发生肿瘤如淋巴瘤和何杰金病等，也会出现局部淋巴结肿大、压痛。所以，医生在检查患者时，总要摸摸上述重要的淋巴结，以便能及时发现有病的疾病。 魏金明

■专病论治

中年男性 当心“吃”出痛风来

据临床统计，95%的痛风患者是男性，其中尤多见于爱海吃海喝的中老年男性。更年期之后，女性的雌性激素水平大大降低，对于痛风的防治也不可麻痹大意。

管住嘴

痛风治疗的关键是要管住嘴。痛风患者在关节炎发作时摄入嘌呤量每日不宜超过100-150毫克。根据嘌呤含量，可将食物分为低嘌呤食物（每100克食物含嘌呤小于25毫克）、中等嘌呤食物（每100克食物含嘌呤25-150毫克）和高嘌呤食物（每100克食物含嘌呤150-1000毫克）三类。

低嘌呤食物可放心食用。比如主食类：米、麦、面粉制品、淀粉等。奶类：牛奶、乳酪、冰淇淋等。荤食：蛋类以及猪血、鸡鸭血等。蔬菜水果类：大部分蔬菜水果都属于低嘌呤食物。饮料：苏打水、可乐、汽水、矿泉水、茶、果汁、咖啡、麦乳精、巧克力、可可、果冻等。其它：酱类、蜂蜜。油脂类（瓜子、植物油、黄油、奶油、核桃、榛子）、薏苡仁、干果、糖、海蜇等。

中等嘌呤食物宜限量。比如豆类及其制品：豆制品、干豆类（绿豆、红豆、黑豆、蚕豆）、豆苗、黄豆芽。肉类：家禽家畜肉。水产类：草鱼、鲤鱼、鳊鱼、比目鱼、鲈鱼、螃蟹、鳗鱼、鳝鱼等。蔬菜类：菠菜、笋（冬笋、芦笋、笋干）、豆类（四季

豆、青豆、菜豆、豇豆、豌豆）、海带、金针、银耳、蘑菇、菜花。油脂类及其它：花生、腰果、芝麻、栗子、莲子、杏仁。

高嘌呤食物应禁忌。比如豆类及蔬菜类：黄豆、扁豆、紫菜、香菇。肉类：家禽家畜的肝、肠、心、肚与胃、肾、肺、脑、胰等内脏，肉脯，浓肉汁，肉馅等。水产类：鱼类（鱼皮、鱼卵、鱼干以及沙丁鱼、凤尾鱼等海鱼）、贝壳类、虾类、海参。其它：酵母粉、各种酒类，尤其是啤酒。

降低血尿酸才是硬道理

降低血尿酸药物的应用：根据患者肾脏功能及24小时尿酸排出量，每日排出尿酸量低及肾功能良好者，用丙磺舒排尿酸；肾功能减退及每日排出尿酸量高者，选用别嘌醇抑制尿酸合成；对血尿酸增高明显及痛风石大量沉积的病人，二者合用，有使血尿酸下降及痛风石消退加快的作用，但该药不宜在急性期应用。

止痛剂应急不可少

秋水仙碱对急性痛风性关节炎有选择性的消炎作用，对止痛有特效。症状可在6-12小时减轻，24-48小时得到控制。痛风反复发作的病人，可用小剂量秋水仙碱维持，每日0.5毫克或1毫克。

浙江省温州市中医院
副主任医师 董飞侠

秘方 专治 类风湿、强直性脊柱炎

真实疗效 纯中药无激素、西药

500名患者不花一分钱免费治疗一个月见证奇效

中医营养免疫疗法简介

通过长期的临床治疗证明，“中医营养免疫疗法”是目前治疗类风湿、强直性脊柱炎最有效的方法。它以纯中药补益肝肾，调节免疫，中药内绝不含激素和其他西药，还能帮助长期服用激素的患者递减激素直至完全不用，具有疗效好，副作用小，复发率低的明显优势，而且治疗时间短，治疗费用少，一般五个月即可停药，每月药费最低只需280元。临床治疗八年以来，治愈患者已达8万人/次。

具有确切疗效的治疗方法没有办法推广；在这社会公信度低，虚假医疗广告遍地可见；患者对所有医疗广告和疗效宣传都将信将疑的环境中则更非常突出。为此，我们为每位初诊患者免费治疗一个月，用纯中药（不含任何激素和西药、真正不花一分钱）治疗来证明给你看，“中医营养免疫疗法”对治疗类风湿、强直性脊柱炎有神奇的疗效！（限初诊患者15天内凭本报有效）

湖南泽民类风湿研究中心 地址：湘潭市江麓广场
电话：0731-58281111 58281766
网址：www.zmzs.com QQ:368377209

著名类风湿专家胡泽民简介

十五年前，身为人民教师的胡泽民不幸身患类风湿而瘫痪四年。但求生的欲望和神农尝百草亲身试药的勇气加上他努力钻研中医，感动苍天得以眷顾这位有缘人，让他幸遇南岳山一位老药翁，老人感其求医求学的精神，不但用祖传秘方治愈了他的类风湿，还收他为单传弟子，传授治疗类风湿、强直性脊柱炎的秘方。

在恩师的指导下，胡泽民苦心钻研数载，终于以祖传秘方为基础，研创出“中医营养免疫疗法”，并创办了国内第一家以纯中药治疗类风湿、强直性脊柱炎的科研机构“湖南泽民类风湿研究中心”。