

科学补碘 预防碘缺乏病

5月15日是全国第18个“防治碘缺乏病日”，按照卫生部等十三个部门办公厅室《关于开展2011年防治碘缺乏病日活动的通知》（卫办疾控发〔2011〕63号）要求，利用报纸、广播等媒体，全市疾控系统广泛开展主题为“坚持科学补碘，预防碘缺乏病”科普知识宣传活动。

碘缺乏病危害不小
通过流行病学调查周口市所辖县市区全部为缺碘地区。碘缺乏病是由于自然环境缺碘造成机体碘营养不良所表现的

一组有关联疾病的总称。它包括地方性甲状腺肿（俗称“大脖子病”）、克汀病和亚克汀病、单纯性聋哑等。

妇女在怀孕期间缺碘，会导致流产、早产、死产、胎儿先天畸形。儿童在生长过程中一旦缺碘，则严重影响智力发育。

还有一些人因为缺碘，表现为轻度的智力落后和轻度的身体发育落后。

科学补碘在于适量
众所周知，碘缺乏病是自然环境缺碘导致的地球化学性疾病，

专家介绍说至少要一万年以上才能改变贫碘环境。近年的调查表明，全省居民饮用水碘含量仍呈缺碘程度，因此，长期食用碘盐，是我们的不二选择。

长期食用碘盐，会不会导致碘过量呢？国家对于食盐中碘的含量是有规定的，而且每年都要对食盐中的碘含量进行监测。根据食盐中碘含量以及居民碘营养状况的综合评估，有关部门会适时调整食盐中碘的含量，以维持居民碘营养水平的合理状态。

另外，对一些因疾病不宜食用

碘盐的居民，可到当地盐业指定的零售点购买无碘食盐或向当地盐业部门咨询购买事宜。

“全民补碘”取得胜利

长期食用合格碘盐，是防治碘缺乏病最安全的办法。在食用合格碘盐的前提下，居民无需特殊补充其他含碘药品或食物。我市从80年代开始用补碘的方法来防治碘缺乏病。现在，碘盐覆盖率达到了90%以上，2010年周口市达到消除碘缺乏病县级目标考核。（殷伟 秦春艳）

专家教你7个方法在家治过敏

春夏之交正是哮喘等过敏症的多发季节。美国“雅虎女性网”最新载文，刊出了美国纽约整体疗法专家文森特·佩德雷博士总结的治疗季节性过敏的自然秘方。

1.皮肤过敏冰镇缓解。冰镇能舒缓过敏带来的麻烦，只需一张纸膜沾湿清水后，在冰箱中冷藏一段时间，再把纸膜打开覆盖在脸上。脸上

因为过敏而痒痒的感觉也会瞬间消失。

2.喝蜂蜜防过敏。喝蜂蜜能起到免疫疗法的功效。在过敏季节来临之前几周或几个月，每天喝勺蜂蜜。最好选择当地产蜂蜜。

3.补充维生素。维生素C是强抗氧化剂，也是重要的肥大细胞稳定剂。肥大细胞容易引起眼部刺激、

打喷嚏和流鼻涕等过敏症。

4.饮用荨麻叶茶。荨麻有刺激性，但是饮用荨麻叶茶绝对安全。饮用之前，将荨麻叶浸泡10—15分钟，防过敏药效更好。

5.淡盐水洗鼻子。用淡盐水冲洗鼻子有助于冲刷掉鼻子中的过敏物，进而减少或缓解过敏症状。

6.精油蒸汽熏

吸法。平底锅加水烧开，关火后滴入4滴桉树油、1—2滴茶树油。再用一块大毛巾盖住脸部，对着平底锅做深呼吸5—10分钟。（健康）

监督 热线

13592220126 13781236956
13949993566 15139481255

发现以上情况，请拨打监督热线电话，我们将在第一时间关注您的呼声，通过记者的调查与呼吁，引起有关部门的重视，让您的合法权益得到维护。

揭秘世界记忆大师记忆之谜

新智慧“疯狂记忆”特训营选拔启动

5月20日将有一股强大的“记忆风暴”袭击周口



5月20日，周口安琪学能训练中心特邀香港新智慧记忆法首席讲师丁莞来周举办揭秘世界记忆大师记忆之谜的大型公益讲座，现场测试合格的学生将有机会参加新智慧暑期“疯狂记忆”特训营。

“疯狂记忆”特训营让孩子脱胎换骨
据介绍，新智慧暑期“疯狂记忆”特训营来自台湾，有17年教学经验，届时将由香港新智慧记忆法首席讲师丁

莞和新智慧优秀的训练团队，通过10天3个阶段的金牌课程让孩子脱胎换骨。第一阶段通过《疯狂记忆》课程训练，孩子可达到1小时记忆100—200个单词能力，保证孩子记忆课本上所有英语单词，掌握记忆语文大量的优美词汇、诗词歌赋、电话号码、大量数字，培养孩子的空间感。

学过第二阶段《思维导图》课程，孩子能高效写作，学会记忆整本书，激

发思维，融汇掌握九大科目的学习内容，让孩子拥有领袖般的思维。

学过第三阶段《优势脑波》课程，孩子能消除紧张和压力、改善睡眠、调整大脑的含氧量，也可让孩子快速集中注意力、稳定情绪、缓解疲劳等。

通过这三个阶段的学习，学生能完美地将语、数、理、化、政、史、地等九大应试科目做很好的诠释和技术对接，帮助考生掌握牢记不忘的秘诀，10天彻底解决学生读书考试的压力与痛苦，缩短70%的学习时间。

据悉，周口安琪学能训练中心为了让更多的学生分享新智慧高效记忆法，特邀香港新智慧高效记忆法首席讲师丁莞于5月20日（本周五）下午6:30—8:30在华林酒店举办大型公益讲座，传授超强记忆力，现场见证孩子提升记忆力2—20倍，测试合格学员将有机会入选“疯狂记忆”特训营。

丁莞简介：
新智慧“疯狂记忆”首席讲师，右脑潜能开发教练，NHG美国催眠协会催眠治疗师，研发有高效记忆九大科目学习与应用系统，激活了无数学生对学习的热情，让无数孩子迈向成功人生。

注：现场仅有40个家庭座位，请提前电话预约。

适合对象：8—18岁
授课时间：5月20日（周五）下午6:30—8:30

授课地点：周口市八一大道与交通大道交叉口华林大酒店2楼多功能会议室
安琪学习能力训练中心地址：七一路和六一路交叉口南红杏影院内北2楼
咨询电话：8828366 8288366

协和之窗

股骨头坏死怎样做到早诊断

股骨头坏死治疗的效果与病情轻重、发现早晚、病程要期有很大关系。病变发现越早，病情越轻，治疗效果就越好，因此股骨头坏死应做到早发现及早治疗。股骨头坏死早期诊断要遵循如下原则：

(1)凡年龄在20—50岁，腹股沟或髋部疼痛，并向大腿放射（或一侧膝痛活动后髋痛），缓慢地进行

性加重，夜间疼痛明显，经一般药物治疗无效，且有外伤史、酗酒史、应用激素史等有其它引起股骨头坏死的诱因和疾病者，应首先考虑本病。

(2)对所有腰腿痛患者在进行体检时，经常规检查髋关节功能，发现患侧髋关节外展，内旋受限，应怀疑本病的可能性。

(3)对股骨颈骨折患者应随方术后3—5年发现股骨颈高度递减，钉痕现象及囊性变，并有临床症状，应考虑本病。

(4)对可疑病例必须首先拍摄髋关节正位和蛙式位X线片，如无异常，应严密观察，或进一步进行CT、MRI、ECT、骨内压测定、动脉造影等检查。

周口协和骨科医院

新农合定点医院

城市医保定点医院

健康热线:8393120

蒲公英之妙用

访同和堂中医馆中医专家任世新
记者 史书杰

中药即中医用药，为中国传统中医特有药物。它的功能是我国劳动人民几千年来在与疾病作斗争的过程中，通过实践逐渐积累起来的，很多中草药的疗效不但经受了长期医疗实践的检验，而且也被现代科学研究所证实。现以蒲公英为例，记者采访到同和堂中医专家任世新，听听专家怎么说。

蒲公英又称婆婆丁，婷婷丁菜等，为多年生草本，含有白色乳汁，春夏开花前或刚开花时连根挖取，除净泥土，鲜用或晒干用，寻常易得，而功能颇为神奇，即可入药又能食用。性味甘苦寒无毒，入肝胃二经，功能清热解毒，利尿散结，能清胃定痛、化热毒、疗疔疮、消恶肿、治急性乳腺炎（乳痈）、淋巴腺炎、痢疾、急性结膜炎、急性支气管炎、急性扁桃体炎、感冒发热、胃炎、胆囊炎、尿路感染、赤白带下等。

一、清热解毒、通乳消肿
蒲公英为治疮痈之佳品，尤善治乳痈，乳痈一证，为妇女在哺乳期易于罹患，多因情志不畅，肝气郁结，气郁化火，胃热熏蒸，乳汁排泄不畅，或因挤压，损伤乳管，乳

汁不通，郁积化热成毒而成。由于乳属肝，乳房属胃，蒲公英入肝胃二经，故为治疗乳痈之佳品。临床表现为：乳房红肿疼痛，触及更甚，恶寒发热，心烦易怒，大便干结，小便黄赤等。常用药物如：蒲公英、瓜蒌、牛蒡子、连翘、皂刺、黄芩、鱼腥草、白芷、地丁、板蓝根等。

二、清胃定痛、消痰疗瘕
前辈医家对蒲公英能治胃脘痛早有认识。如清代医家王洪旭指出，本品炙脆存性，火酒送服，疗胃痛其效甚佳。根据现代医学检查，如胃病，胃黏膜充血、水肿、红斑溃疡等局部病灶，用辩证与辨病相结合方法，利用蒲公英清胃定痛，消痰疗瘕作用。对胃脘郁热作痛、肝气犯胃作痛及各种胃炎，胃溃疡等尤为甚佳。临床表现为：胃脘不适、胀满痞塞、以食后及夜晚更甚，胀痛或隐痛。过食辛辣、过服寒凉或甜食加重，恶心、口苦、口臭，舌苔白厚或黄厚。如常用药蒲公英、生芍药、连翘、党参、云苓、丹参、青皮、木香、乌贼骨、砂仁等。鲜公英可作为食疗之佳肴。用鲜蒲公英洗净烧菜食用，能清胃生津，以防饮酒、过食辛辣引起的心火、肝火、胃火上升、心烦、口舌生

疮、目赤红肿疼痛等。
三、清热止带
白带属人体的一种阴液，妇女阴道内常有少量无色、质粘、无臭的分泌物，起滋润作用，若超出量多即为带下病。带下病是妇科常见病，有十女九带之说，带下病经久不治，不仅影响月经和受孕，而且影响妇女的身体健康，甚至酿成重疾，所以对带下病要积极防治。临床上，白带量多色黄质稠、气味臭秽、阴痒属热证；白带量多色淡质稀无气味或腥臭味属寒。如带下五色夹杂，如脓似血，奇臭难闻，应警惕恶变。治疗以清热解带，健脾除湿为主。常用中药蒲公英、苍术、白术、云苓、党参、黄柏、苦参、萹蓄、白芷、乌贼骨、白果等四、清肝解郁、消炎利尿

蒲公英除有清肝泻火作用外，还能疏肝解郁，畅达肝气，凡肝气郁结、肝郁化火、肝火上炎、头暈目赤、肋痛易怒，纳呆嗝气，便干口苦、黄痘等。现代医学的肝炎、胆囊炎属气滞，郁火，湿痰，瘀血者而至胆失通降等。以化痰行瘀，利胆散结为治疗大法，常用中药，蒲公英、茵陈、石斛、决明子、代合散、丹参、郁金、茜草等。

同和堂中医馆
电话:8235339

哪里买药最放心 医药大楼同和堂 免费送药电话 0394-8200000

中国性格 宋河粮液

威月秘藏 皇家浓香

全省18地市111县经销商
恭祝宋河粮液秘藏3号、5号荣耀面世



品秘藏宋河粮液

读《道德经》中大奖 支持教育事业

您消费此瓶宋河酒，获得读《道德经》奖卡一张，

宋河酒业将向“老子国学教育基金”捐助1元钱。

刮开奖卡，还有机会中奖。

中奖金额为1000元时，消费者获得800元国学教育基金，

宋河酒业将以消费者的名义，向“老子国学教育基金”捐助200元；

中奖金额为120元时，消费者获得100元国学教育基金，

宋河酒业将以消费者的名义，向“老子国学教育基金”捐助20元。

捐助款项全部用于普及国学教育或资助贫困学生！

垂询热线 HOT LINE

400-6825559

详情请参阅当地活动海报或登录宋河官方网站：www.songhe.com.cn。

公司地址：郑州市红专路63号附2号辅仁大厦

电话 0371-60117563/60117556。