

毒五月妙用『艾』来防病治病



阴历五月间在民间常被称为“毒五月”或“百毒月”，这是因为岭南地区在这段时间气温逐渐上升，蚊虫滋生，皮肤病、呼吸道疾病也多发。按照习俗，人们往往会在家门口挂几株艾草，利用它特殊的香味来驱病、防蚊。其实，艾草还是一味实用的药材，可灸、可食、可熏……广东省第二中医院、广东省名中医范德辉教授读者几个用艾草防病治病的小妙招。

艾灸 范德辉指出，艾草有散寒止痛、温经止血的功效，可制作成艾条或艾绒用作灸法治疗多种疾病。临床上广泛应用于妇科疾病（如月经不调、痛经等）、呼吸系统疾病（如支气管哮喘、感冒、鼻炎等）、消化道疾病（如泄泻、胃炎等）、风湿痹痛类疾病（如颈肩腰腿痛、关节炎、类风湿等）等。一般来说，外用灸治或熏洗用，用量为3~9克。

吃艾 除了作药用外，艾草还会用于食谱当中，在广东的茶楼常见用艾叶制作而成的小吃点心，常见的就是艾叶青团也叫艾叶糍粑。范德辉介绍，这款点心的制作也很简单，将鲜嫩的艾草和糯米粉按1:2的比例和在一起，包上花生、芝麻及白糖等馅料（部分地区会加上绿豆蓉），再将之蒸熟即可。艾叶青团表皮光滑，色泽翠绿，清香扑鼻，甘中带苦，质柔有韧性，食而不腻。还能温肺健脾，散寒除湿，有养生保健的作用。

而另一款用艾草做的美食则是艾叶红枣煮蛋。材料有艾叶10克、大枣五颗、生姜三片、鸡蛋一个、红糖适量。将艾叶、大枣、鸡蛋洗净，一同放入砂锅，加适量清水煮沸，鸡蛋煮熟后去蛋壳，再入锅煮5-10分钟，放入红糖，最后去药材渣取汁和蛋，饮汤食蛋。

要提醒的是由于艾草性禀纯阳，故如有潮热、五心烦热、口苦咽干、盗汗等阴虚血热症状者慎用。

熏艾 夏季高温多雨，每次降雨后，蚊虫大量滋生。范德辉指出，艾草属菊科植物，其茎、叶都含有挥发性芳香油，具有抗菌、驱虫作用。艾草烟熏做法也很简单，即取适量艾草，放到小金属盘里，把门窗关好后，点燃，烟熏居室，操作时需注意安全，能起到给室内消毒杀菌、驱除虫害、洁净空气的作用，对呼吸道传染病等也有预防效果，且气味清香，无毒无害。

但由于芳香油挥发后容易使人皮肤黏膜潮红，所以在烟熏的时候，最好别待在屋内，待艾草熏透后打开门窗通风。

来源：光明网

六龄齿是小孩最早萌出的恒牙，其位置及功能都很重要，因此，家长一定要保护好六龄齿。首先在六岁之前对所有乳牙进行检查和治疗，为恒牙萌出创造良好的环境。其次，教会孩子正确的刷牙方法，每日早、晚各1次。刷牙时着重刷净六龄齿的咬合面和颊面。六龄齿刚萌出时，远中面牙龈未完全退下去，不要用此牙咬过硬的食物，以免咬伤牙龈，不要用手抠，此时更应该仔细清洁牙齿周围的菌斑，以免发生牙龈炎症。六岁以后的孩子可应用含氟牙膏刷牙，有条件的话，每星期可用牙线进行2-3次邻间隙的清洁。睡前或刷完牙后就不要再吃东西了。另

外，教导孩子养成饭后漱口的习惯。鼓励孩子多吃粗纤维食物和新鲜水果，多喝白开水，少喝饮料，不吃零食。教育孩子少吃甜软精细食物，加强咀嚼功能的锻炼，促进上下颌骨和面部发育。保持良好的口腔卫生，定期口腔检查是十分必要的。每半年带孩子做1次口腔检查，有些龋齿需借助口腔器械才能被发现，及时填补，及早治疗，有助于牙齿的健康。

由于六龄齿的位置非常重要，因此一定要好好保护它，让它充分发挥功能。当六龄齿萌出、龋齿尚未发生时，可到医院采取预防性措施，常用方法为窝沟封闭术。

（佳康牙科）

六龄齿的日常保护

得了荨麻疹该怎么办？

荨麻疹是生活中非常常见的疾病，患者出现皮肤瘙痒而影响睡眠和生活质量，更令人烦恼的是反复发作，时轻时重。那么到底什么是荨麻疹呢？又是如何进行治疗和护理呢？

据位于宝丰步行街北头东侧的宝丰陈君霞诊所（原君益寿诊所）陈君霞医师介绍，荨麻疹又俗称风疹块，属中医隐疹范畴，是由于皮肤粘膜小血管反应性扩张和通透性增加而出现的一种暂时性、局限性水肿反应，其临床损害为突然发生大小不等、形态不一的鲜红色或白色风团，数小时后迅速消退，一般不超24小时成批发生，有时一天反复发生多次，急性者发作数天至1—2周可缓解，部分病例病程长达1至2个月以上，变为慢性，经年不愈，时轻时重，同时伴有剧痒、烧灼或刺痛感，也可伴有腹泻或腹痛、胸闷、呼吸困难等，所以得了荨麻疹要及时治疗！

陈医师认为荨麻疹还要与丘疹性荨麻疹和多形红斑相鉴别！

丘疹性荨麻疹：多见于小儿，为散在的丘疹水疱，风团样损害，瘙痒剧烈，3—4天后才消退！多形红斑：损害多在手、足、背、颜面、耳朵等处，为红斑，水疱呈环形或虹膜样，一时不易消退。

该如何治疗荨麻疹呢？陈医师说荨麻疹有急性和慢性，但要遵循一些原则。急性荨麻疹的预防基本原则是让患者远离可能的过敏原，医生可以从临床病史、血清IgE检测和皮肤点刺试验中识别出过敏原。此外，让自己保持良好的心情，打造一个舒适的生活环境也是有效预防急性荨麻疹的方法。

慢性荨麻疹则分为自发性和诱导性两种。目前国际学界认为慢性自发性荨麻疹是一种由肥大细胞介导的自身免疫性疾病，往往没有明确的外部过敏原，症状是由人体内部的自身抗原及自身抗体引起。由于慢性自发性荨麻疹没有外源性刺激或“原因”，跟食品、药物、食品添加剂或其他化学品都不相关，因此不建议进行常规皮肤点刺试验或过敏血液检查。

陈医师说，目前对于荨麻疹的一线治疗方案是二代非镇静类抗组胺药物，如西替利嗪、氯雷他定等。国际最新指南指出，对于加倍剂量二代非镇静类抗组胺药使用超过2-4周，仍没有缓解的顽固的荨麻疹患者，可以联用生物制剂进行治疗，如靶向抗IgE治疗、奥马珠单抗、第一个人源化抗IgE单克隆IgG抗体。



南瓜花，是葫芦科植物南瓜的花，是既可观赏又可食用又可药用。每年的5月至7月，是南瓜花上市的季节，此时摘些南瓜花来清炒、炸、做汤都是个不错的选择，既保健又可强身健体。

广州医科大学附属中医医院王小英副主任中医师介绍，南瓜花富含南瓜多糖、维生素、氨基酸、β-胡萝卜素、锌、锰、铬等，可以说是整个南瓜植株的精华所在，味甘，性凉，具有清湿热、消肿毒之效。以下两道食疗最适合眼下清湿热解毒。

鸡蛋南瓜花汤 做法：1、把南瓜花中间的花蕊摘掉，用小刀刮掉花托上的小绒毛，放在盐水里洗干净待用。2、煎2个荷包蛋，倒入清水煮开，放入南瓜花，煮15-20分钟，最后放少许盐或酱油调味即可。功效：清湿热、解毒。来源：《广州日报》

健康教育宣传专栏

全民健康生活方式行动倡议书

一、追求健康，把投资健康作为最大回报，将“我行动、我健康、我快乐”作为行动准则。

二、改变不良生活习惯，不吸烟、不酗酒，公共场所不喧哗，保持公共秩序，礼貌谦让，塑造健康、向上的公民形象。

三、合理搭配膳食结构，规律用餐，保持营养平衡，维持健康体重。

四、加强运动，适度量

力，不拘形式，贵在坚持。

五、保持良好的心理状态，自信乐观，喜怒有度，静心处事，诚心待人。

六、营造绿色家园，创造整洁、宁静、美好、健康的生活环境。

七、以科学的态度和精神，传播科学的健康知识，反对、抵制不科学和伪科学信息。

八、将每年9月1日作为全民健康生活方式日，

不断强化健康意识，长期保持健康的生活方式。

让我们在追求健康中实现人与自然的和谐，愿人人拥有健全的人格、健康的心态、健壮的体魄，实现全面发展，拥有幸福生活！



宝丰县疾病预防控制中心主办

森林督查宣传专栏

四、宝丰县森林督查的主要内容是什么？

以本年度的森林资源遥感判读变化图斑为督查线索，与前期森林资源管理“一张图”和森林资源档案等有关资料进行内业核实，并结合必要的现地核实，核实所有图斑变化原因，重点查清建设项目使用林地、土地整理和毁林开垦等违法违规改变林地用途情况，以及违法违规采伐林木情况，

建立森林督查数据库。

以林地“一张图”为基础实现全县森林资源的监测、核查、执法“三个全覆盖”为目标，确保破坏森林资源违法行为及时发现、查处、整改和恢复到位，有效遏制违法破坏森林资源行为；建立覆盖全县、分级负责、上下联动、齐抓共管的常态化森林资源保护管理机制，确保森林资源不断增加、森林质量不断提升、生态功能不断完

善，确保实现“只能增绿、不能减绿”的目标任务。

2021年国家林业和草原局对我县共下发图斑103块涉及10个乡镇57个行政村。其中造林更新10个，采伐16个，使用林地2个。

（未完待续）



宝丰县林业局主办