

每天都洗头，头皮老发痒

原来患了慢性皮炎，医生建议每周洗头不超3次

本报3月12日讯(记者 彭彦伟) 张先生今年22岁，正是年轻爱美的时候，平时也非常讲卫生，每天最少洗一次头，还经常洗两次。结果前一阵头皮老是痒，去医院检查发现，原来是得了慢性皮炎，是洗头太勤所致。日照市人民医院皮肤科主任石健介绍，正常每周洗头2到3次即可，过多会对皮肤造成损害。

张先生一直比较讲卫生，基本每天都会洗头。“这么多年习惯了，洗漱完了必须洗头，有时候忙碌一整天，到家也会洗个头再睡。”张先生说。但最近一段时间，张先生老是感觉头皮瘙痒，“天天洗头肯定不是头皮屑的问题，而且瘙痒有时候还伴着疼痛。”张先生说。

张先生到医院检查发

现，原来自己得了慢性皮炎，“医生说主要是洗头太勤造成的。”张先生说，“医生给开了药，还提醒平时洗头别那么勤了。”

石健主任介绍，像张先生这种病号在临幊上经常遇到，“正常人每周洗2到3次头即可，如果油性皮肤比较厉害或者头皮屑比较严重的人可适当增加，但不宜太多。”

石健主任说。他介绍，洗头次数太多容易对皮肤的保护层造成损害，容易引发慢性皮炎等症狀，造成搔痒和脱发。

石健主任还提醒，洗头的时候洗发水尽量不要用太多，如果使用过量，会使发丝干枯，产生头屑。“洗头次数太多也会导致头皮油脂丧失，引发一些皮肤疾病。”他说。

春季过敏高发 不妨查下过敏源

本报记者 彭彦伟

春天是万物复苏的季节，也是过敏性疾病高发的季节，各种微生物在“潜伏”了一个冬季后也开始活动。据了解，花粉、尘螨、海鲜等都会造成过敏。日照市人民医院皮肤科主任石健介绍，对于过敏，最需要做的是查清过敏源，注意预防。

石健介绍，一些微生物在冬季会进入一种休眠状态，而春季暖和起来，各种尘螨也进入比较活跃期。“像家中被褥、地毯以及车内一些垫子之类的都会有螨虫存在。”石健说。他介绍，除了尘螨，花粉等也会引起过敏。“春季海鲜非常鲜嫩，这个季节吃海鲜有时比夏季吃还容易引起过敏。”石健说。

对于过敏的预防，石健介绍，因为不同的人有不着不同的体质，经常过敏的人最好是到到医院查一下过敏原，“只有查清过敏源，才能根据具体情况去预防。”石健说。

教您几招防过敏：

一、找到过敏原并远离它。可自己记录生活习惯或到医院进行专业的测试来发现过敏原。

二、适当锻炼，获得更好的免疫平衡力，对预防过敏非常重要。

三、卧室内可能有大量引起鼻炎、哮喘发作和皮肤过敏的过敏原，所以卧室要注意通风和日晒。

慢性肾炎患者呈年轻化趋势

暴饮暴食、酗酒是主要原因，常查体可早发现

本报3月12日讯(记者 彭彦伟) 13日是第九个世界肾脏病日，今年世界肾脏病日的主题是“防治老年慢性肾病”。日照市人民医院肾内科主任顾海东介绍，近几年肾脏病患者呈现出越来越年轻化的趋势，而且患者数量也有所增长。除了一些遗传因素外，不良生活习惯是造成肾脏病的主要原因。

12日下午3点，在日照市人民医院肾内科，医生正给一些病人及其家属介绍引发肾脏病的原因及预防的方法。胡先生今年63岁，之前有糖尿病，由于平时不太注意，造成肾功能衰竭，“医生说挺危险的了，如果再不注意都有可能引发尿毒症。”张先生说。

据了解，慢性肾病严重威胁着人类的生命健康，调查显示，肾病已成为威胁全世界公共健康的主要疾病之一。顾海东介绍，这两年临床患者呈现出患者数量不断增加以及年轻化趋势。“之前肾脏病患者大多集中在五十岁以后，而现在三四十岁得慢性肾炎、肾功能衰竭甚至尿毒症的患者大有人在。”顾海东说。

顾海东介绍，肾脏病发病率高，而且早期没有明显症状表现，因此实际知晓自己患病及进行治疗者很少，不少患者直到病情严重时才发现，这时再治疗已非常困难。“因为肾脏病的最终结果是肾功能衰竭，肾衰竭的治疗代价非常巨大，不少患者只能在痛苦中挣扎，饱受疾病折磨。”

顾海东说，每年进行一次体检是非常有必要的。“不少年轻人感觉身体素质好，不注意查体，前期慢性肾炎表现不明显，等查出来的时候就比较严重了。”他还介绍，除了一些自身遗传性原因以外，暴饮暴食、酗酒等是造成肾病的主要原因。



日照市人民医院肾内科举行预防肾脏病讲座。

本报记者 彭彦伟 摄

大奖中不停

我省彩民再摘大乐透 741 万一等奖

随着大乐透奖池的不断攀升，超级大乐透出奖势头也超级给力，众多大奖纷至沓来。3月10日，大乐透迎来了第14027期的开奖，“前区09 10 24 28 29，后区10 12”这注号码送出3注一等奖，每注奖金741068元！北京、山东、内蒙古的彩民分别收获了一注一等奖。

除3注一等奖外，本期大乐透还为彩民奉献了49注二等奖，每注奖金89630元，其中8注进行追加，每注多得奖金53778元；开出三等奖139注，四等奖478注，以及其它奖级的众多小奖。我省彩民本期在各个奖级均有所斩获，“战果”

颇丰。

“前区09 10 24 28 29，后区10 12”这注号码整体较为均衡，前区奇偶比为常态比值2:3，大中小方面小号区域出现“09 10”连号，中号区域出号空缺，大号区域出号3个，本期以大区号码为主，前区和值有所回升到100。后区开出两个大号偶数。

据机房数据检索，本期741万大奖再次花落泉城，济南02402站点晋升为“七百万大奖诞生地”。这是继3月3日开奖的14024期泉城彩民凭借3元追加豪取1143万巨奖之后，时隔仅一周时间，济南

彩民收获的又一大奖，超级大乐透不断用大奖回报着喜爱这个玩法的彩民朋友。

进入2014年以来，大乐透不仅保持了强劲的出奖势头，奖池也一直保持在高位，本期开奖结束后，还有3.13亿元奖金滚入下期一等奖奖池，足以保障下期继续为彩民朋友送出巨奖惊喜。本次我省彩民喜中741万大奖，是继中取1000万、869万、632万、1000万、1143万之后，我省彩民在2014年收获的第6个大乐透一等奖，想续写大奖传奇，就先到身边的投注站买上一注超级大乐透吧！

“玩竞彩 现场看世界杯 游台湾”活动开锣啦



“游台湾”活动正式开锣啦！

活动参与方式非常简单，3月10日至5月4日期间，在我省任意一家竞彩店购买冠军游戏或以2串1、3串4方式购买竞彩足球游戏，且单票金额满60元，就可以凭借彩票参加抽奖，一等奖是价值约8万元的南美9日游，有机

会亲临现场观看巴西世界杯，为自己喜爱的球队呐喊助威，一起感受世界杯现场的热烈气氛；二等奖是价值约6000元的宝岛台湾8日游，游览日月潭、阿里山等名胜景区，领略宝岛台湾的美丽风光。

现在起，彩民朋友手中的竞彩彩票“身价倍增”，一张彩票有两次中奖机会，一是买竞彩只要猜中就能中奖，二是彩民朋友心目中的“中奖利器”，新彩民不妨多尝试使用这一方式，目前又是“竞彩普及日”，竞彩足球游戏全面提升固定奖金，彩民朋友中奖将更加容易；二是买竞彩有机会现场看巴西世界杯、游台湾，8个游南美看世界杯，56个台湾游的名额等待幸运的彩民朋友前来摘取。

亲临巴西看比赛、游览宝岛台湾，梦想的旅程即将开启，广大球迷和彩民朋友不妨赶快行动起来，尽情体验“玩竞彩看比赛 赢大奖”的惊喜，也为自己的“巴西游”、“台湾游”赢一份幸运好礼！



玩转11选5之任选七： 选7中5高概率

体彩高频“11选5”的任选七游戏是从1-11中任选7个号码进行投注，选中全部5个奖号即中奖，单注奖金26元。

“任选七”即2元买7个号码，只要选中5个奖号即可中奖，可采用单式、复式、胆拖投注。在体彩高频游戏“11选5”各玩法中，“任选七”深受彩民喜爱，中奖率较高。

选号参考：①选重号(上期奖号选择2-3个)；②选热号(近期出现次数较多的、连出3-5期以上的号码重点考虑)；③选连号(一般至少选择2组二连号或三连号)。