

寒食节里话饮食

中医学讲“当春之时，食应减酸宜甘以养脾壮阳”，春天是阳气生发的季节。饮食宜甘而温，富含营养，以健脾扶阳祛湿为营养原则，忌过于酸涩，宜清淡可口，尤忌油腻生冷。温食有利于护阳，姜、葱、韭菜宜适度进食，但也不宜多食大辛大热之品，如参、茸、烈酒等，以免助热生火。至于寒凉、油腻、黏滞之品易伤胃阳气，则应尽量少食。春天万物复苏，人体血管开始扩张，代谢加快而供氧不足就容易犯困，此时要避免吃燥性、刺激性食物。

“约会白沙溪黑茶”有奖征文

茶意人生

胡光

智利诗人聂鲁达说：“当华美的叶片落尽，生命的脉络才历历可见。”不惑之年，方识安化白沙溪黑茶，是人生之幸，更是缘。一生很短，一睁眼一闭神一叹息，就是一天；一个日一个月一忙碌，就是一年；一弹指一邂逅一奔波，就是一生。红尘滚滚，世事浮沉，人生苦短。喧嚣嘈杂的生活舞台上，浮夸与炫耀，虚荣与欲望，权力与争斗，疲惫与奔波交织在一起，你方唱罢我登场，轮番轰炸，使备受煎熬的灵魂找不到可以安歇的地方。所幸，结缘白沙溪黑茶，成了生命中唯一的喜悦。

酒尝人生百味，茶品人生甘苦。忙里偷闲时刻，一杯安化白沙溪黑茶，让人安享宁静致远之惬意。望着杯中那些上下翻飞、充满灵动和生机的可爱茶片，贪婪地吮吸着丝丝缕缕的清香，思绪瞬间被沉淀下来。唯儿时记忆中才有的新鲜清风、纯净山野、滴翠鸟鸣、落日夕阳、牛背牧童、袅袅炊烟，甚至滴落在梦中的不染纤尘、晶莹剔透的露珠儿，竟也一股脑儿浮现在眼前，湿润了思绪，宁静了心灵。

清茶几许，人间百味。一杯茶看似无足轻重，实则微妙无穷。一泡苦涩，二泡甘甜，三泡

浓香，四泡清冽，五泡淡寡。再好的茶，五泡之后，味寡色淡。人生如茶。茶经沸水冲泡洗涤之后方可飘香吐味，而人生又何尝不是在经过风雨动荡飘摇之后方能感悟人生的真谛啊。一个人真正的成功不一定非要学富五车，也不一定非是富可敌国，而一定是在台前可以享受鲜花和掌声、幕后也要忠诚地坚守自己的精神世界：穷则独善其身，富则兼济天下。

诗写梅花月，茶煎谷雨春。清明时节，谷雨前后，是春茶最好的时节。静品白沙溪，让我明白：与茶为伴，茶禅一味；茶意人生，功夫在诗外……

征文启事

征文主题：我和白沙溪黑茶有个约会
第一期征文奖品：
一等奖(10名)：湖南安化白沙溪茶园免费游；
二等奖(20名)：免费参加茶友品茶会(济南)，获赠精美茶礼；
三等奖(100名)：白沙溪黑茶礼包一份。
投稿方式：发送到：bsxhcsd@163.com或邮寄到：济南市经十路16122号齐鲁晚报健康编辑室，邮编250014。

“名医在线”问答辑录

治疗儿童肾病 规范最重要



王培荣

王培荣 山东大学第二医院小儿内科常务副主任，主任医师，研究生导师。对各类儿科疾病的诊断和治疗有丰富的知识和经验，尤其在小儿肾脏病方面。

读者问：我孩子3岁10个月，男孩，面部及双下肢浮肿，尿蛋白+++，血白蛋白低，总胆固醇高，在当地医院诊断为肾病综合征，强的松口服11天后尿蛋白转阴，请您给予治疗上的指导。

答：根据孩子的情况，肾病综合征的诊断成立，强的松口服治疗11天后尿蛋白转阴，这说明您的小孩对激素治疗敏感。关于肾病综合征的治疗，目前国际上公认首选强的松口服疗法，国内多选择中疗程疗法。

肾病综合征的规范治疗非常重要，中医治疗可以作为辅助疗法。我从事肾脏病专业多年，并在上世纪80年代后期率先在山东省开展了肾穿刺活组织检查。肾病综合征的治疗效果与病理类型密切相关，经我治疗的肾脏病病人绝大多数治愈。我每周一专家门诊，您可以到山东大学第二医院儿科就诊。



王莉华

王莉华 山东大学第二医院儿科副主任医师，副教授，儿科副主任。主要从事小儿神经系统疾病的诊治，擅长小儿智能发育迟滞、癫痫、抽动障碍、多动综合征、情绪和睡眠障碍、缺氧缺血性脑病的诊治。

读者问：我孩子今年6岁，是男孩，出现面肌抽动、喉中发声半年多，已经确诊为抽动症。采用多种中医中药治疗，疗效不明显。家长很着急，还有什么好的治疗方法吗？

答：抽动症是以抽动为主要表现的神经精神疾病，其发病是遗传、生物、心理和环境等因素相互作用的结果，治疗上要药物治疗和心理治疗并重。

可考虑选用治疗抽动症的一线药物如硫必利等，按正规剂量和疗程服用，同时要进行治疗心理行为治疗。调整患儿的心理状态，消除自卑感，正确认识疾病，减轻孩子的压力，保持良好情绪，规律生活。家长也要有良好的心态，不要流露较多的负面情绪，避免过度关注孩子的抽动症状。(佟霞 整理)

齐鲁晚报
B06
2014年4月1日 星期二
编辑：徐洁
美编：宫照阳 组版：韩舟

寻找100名尿床儿童

孩子3岁后还在尿床就是病，医学上称为“遗尿症”。孩子长期尿床不及时治疗，将严重危害健康成长，统计证实：尿床孩子智商比正常儿童低17%-23%，身高比正常儿童低2-5cm；尿床孩子均有不同程度的胆小、内向、自卑、孤僻、任性等性格缺陷；泌尿系统和生殖系统关系密切，长期尿床影响孩子第二性征发育，出现隐睾、小阴茎、小膀胱、小子官等生理疾病；随着年龄增长，容易导致患者内分泌功能降低，长大后将直接影响孩子的未来及幸福。

专家呼吁：家长一定要摒除“孩子尿床长大就会好”的错误观念，切不可拿孩子的健康和未来作赌注。

免费咨询：400-6557-120

鸡眼 脚茧 干裂一抹消

俗话说：“人老先从足下老。”专家指出：脚底出现鸡眼、硬茧、干裂使脚部神经循环不畅，危害严重。“香港易清足”采用国际先进的靶向生物剥离技术，由2名生化博士、2名医学硕士以及多位专家依据古方结合现代医学共同历时五年独创研制而成。它是一种纯天然植物活性提取物，能迅速穿透脚部死皮、硬茧，平衡皮下营养，抑菌消毒，使之与正常皮层自然分离，在7-15天左右使鸡眼、硬茧等不疼自然脱落消失，轻松祛除脚茧、脱皮、干裂、脚气等手脚问题，恢复脚部健康、完美。咨询：0531-66960943，经销：济南共青团路参茸药店；章丘永兴堂；济阳永康；清河百姓药店；济宁太东；德州三易；莱芜泰济堂；菏泽曹州；聊城永华；滕州福寿乐；滨州康乐；临沂忠信堂；青岛本善。

三叉神经痛 专家有良方

三叉神经痛“天下第一痛”，患者眼、鼻、嘴、牙等处似电击、刀割、火烧样剧痛，严重者不能说话吃饭。传统卡马西平杀伤白细胞伤肝肾，手术封闭损伤神经导致面瘫、智力障碍及中风……我国四大老中医卢芳教授(专治三叉神经全国第一人)根据《黄帝内经》《本草纲目》治脸痛之验方，历经30年独创一良方【颅痛宁颗粒】，该药强力消除血管神经痉挛，修复受损三叉神经细胞，效果立竿见影，1疗程说话吃饭洗脸都不疼，3-4疗程根除三叉神经痛不复发。【颅痛宁颗粒】(国药准字B20040012)：我国唯一一个专治三叉神经的专利中药，全国畅销十余年，治一个好一个，其确切疗效已被国际医学界认可，被誉为“专治三叉神经痛第一良药”。

地址：济南经二路172号国营真正药店，共青团路66号宏济堂(省内各地指定药店有售，详细地址拨打专家热线0531-86272430，现买10赠2，省内免费送货，货到付款)。

<p>主治：婴幼儿血管瘤、鲜红斑痣、儿童血管瘤 (红胎记、青胎记)</p> <p>血管瘤医院</p> <p>济南</p> <p>0531-89002222</p> <p>济南市中区济微路125-7号</p> <p>www.jnxgl120.com</p>	<p>主治：静脉曲张、脉管炎、动脉硬化闭塞症</p> <p>周围血管病医院</p> <p>济南</p> <p>0531-81301111</p> <p>济南市中区济微路125-7号</p> <p>www.jnjmqzyy.com</p>	<p>主治：哮喘、儿童哮喘、老慢支、慢阻肺、肺心病、慢性咳嗽等。</p> <p>哮喘病医院</p> <p>济南</p> <p>0531-66621111</p> <p>济南市英雄山路412号</p> <p>www.jnxcbyy.com</p>	<p>主治：生殖健康与不孕症专业</p> <p>嘉乐不孕症医院</p> <p>济南</p> <p>0531-6777 7777</p> <p>地址：济南市玉函路、土屋路交叉口</p> <p>www.jn1212.com</p>	<p>主治：腰椎间盘突出、关节炎、股骨头坏死、强直性脊柱炎</p> <p>骨科医院</p> <p>济南</p> <p>0531-67966666</p> <p>济南市英雄山路36号</p> <p>www.jngk.cn</p>	<p>主治：失眠抑郁、精神疾病、心理疾病</p> <p>神康医院</p> <p>济南</p> <p>0531-88120120</p> <p>济南市历下区工业南路41号</p> <p>www.jnskyy.com</p>
--	---	---	--	--	---