

咳嗽声不同,咋对症吃药

今日纸条

- 1 咳嗽声不同 咋对症吃药
- 2 洗衣机每仨月 应清洗消毒一次
- 3 眼睛疲劳酸疼 该不该每天上眼药

下期征集

递纸条的方式现在有三种,拨打96706;将纸条内容及个人联系方式发送到邮箱qlzhitiao@163.com;还可以给齐鲁晚报逸周末官方微信(qiluyizhoumo)发信息:我要递纸条+姓名+联系方式+纸条内容。如果您的问题关注度足够高,还可以得到百元奖金哦!现在,选择一种你习惯的方式,一起递纸条挣奖金过好日子!

上期奖金

逸周末微信小伙伴儿刘女士注意啦,您关于“怎样区别病毒性感冒和细菌性感冒”的小纸条得到了很高的关注度,获得了100元奖金哦。快给逸周末微信发送确认私信吧,“暗号”是您的微信号。

济南读者孙女士递纸条:深秋季节,昼夜温差起伏较大,老人、小孩常常咳嗽不停,但发出的声响不尽相同,有的沉闷,有的尖亢,中医大夫说是“秋燥”,西医则说不同的声响各有不同病因。究竟如何听响声来辨别,并对症下药呢?求教专家来解答。

山东省中医院副院长张伟传答案:咳嗽的原因有很多。风寒导致的咳嗽一般声重,咽痒,咯痰稀薄色白,常伴鼻塞,流清涕,舌苔薄白等。中成药方面可用通宣理肺丸、橘红丸等。食疗方面,可以服用生姜红糖水、葱白粥等。

风热咳嗽多频繁剧烈,气粗或咳声嘎哑,咽痛,痰黏稠或稠黄不易咳出,常伴鼻流黄涕,口渴,舌苔薄黄等。中成药方面可用复方甘草合剂、银黄口服液等。食疗可以吃些鲜藕汁、梨汁。

秋季多风燥咳嗽,症状为喉痒干咳,咽喉干痛,后鼻干燥,无痰或痰少而黏连成丝,不易咳出。中成药可服用枇杷膏等。食补可以服用梨汁、银耳粥、百合粳米粥。

咳嗽反复发作,咳声重浊,胸闷气憋,早晨起床后咳嗽尤其厉害,痰多,痰黏腻或稠厚成块,痰出则憋减减轻,常伴食少、腹胀。此种情况应多从脾胃下手,中成



药方面选用橘红丸、橘红痰咳液等。食补可以多吃萝卜、薏仁粥等。

痰湿咳嗽可进一步发展为痰热咳嗽,咳嗽气息粗促,或喉中有痰声,痰多质黏,咳吐不爽,或有热腥味,或吐血痰,胸胁胀满,面赤,舌质红。中成药可用急支糖浆、复方鲜竹沥等。食补可用梨汁、藕汁、芦根粥等。

干咳,咳声短促,或痰中带血丝,低热,口干,舌质红,多为阴虚咳嗽。可服用养阴清肺丸等中成药。饮食则着重滋阴,可服用百合粳米粥、黄芩生地粥等。

咳嗽日久不愈,咳声无力,痰液清稀,面白多汗等多为气虚,可服用四君子合剂。多吃些黄芪粥、猪脾薏仁粥等。

本报记者 刘春雷

洗衣机每仨月应清洗消毒一次

泰安读者宗先生递纸条:听说洗衣机用时间长了容易藏污垢,细菌增多,衣服越洗越脏,请问平时该怎么清洗洗衣机?

某品牌洗衣机售后人员传答案:洗衣机如果经常使用,不及时清理的话,会有一些脏东西存在洗衣机里,时间久了,如果洗衣机长期在比较潮湿的地

方,容易滋生霉菌。所以洗衣机须勤清洗消毒,一般来说洗衣机每隔三个月应该做一次清洗消毒处理。

如果有条件,可以请专业人员将洗衣机拆卸后,冲洗消毒。用清洁剂清洗的方法有两种。

第一种方法:使用洗衣机专用清洁剂。将配好的清洁液

倒入洗衣机中直到正常水位,打开正常洗涤模式清洗20分钟,浸泡两小时后再清洗30分钟,即可排水,晾干。

第二种方法:将清水加至洗衣机高水位线,浸泡两小时左右,然后加入两瓶双氧水和适量洗衣粉,按正常洗涤过程清洗一遍即可。

本报记者 任磊磊



想知道逸周末公众微信最新分享了什么?来,扫一扫吧

羽绒服不能干洗咋办?教你一招轻松搞定

冬天马上就来了,各位小伙伴们是不是把过冬的家什都翻出来洗洗晾晾呢?羽绒服算得上是家里冬天必备的衣服,而且穿起来暖和舒适轻便,但清洗起来总是不容易,若清洗不当,可能会对衣服造成一定损害,并且干了以后会有难看的白渍,所以,很多小伙伴就选择了干洗,可是看一下洗标,有的羽绒服是不能干洗的,干洗可能会对衣物的保暖性有一定影响,那咋办呢?关注逸周末公众微信号(qiluyizhoumo),查看详细内容,轻松清洗羽绒服,并且没有任何白渍哦。点击逸周末微信页面右上角头像,还可以查看历史消息哦!

逸周末粉丝QQ群(384365359)——逸家人现在也开通了,欢迎亲们回家!

眼睛疲劳酸疼 每天上药行吗

泰安读者小付递纸条:准备考研期间,每天晚上都感觉眼睛疲劳,有点酸疼,该不该每天点眼药水?天天点眼药水,会不会对眼睛有伤害?

山东中医药大学附属眼科医院眼科专家温莹传答案:用眼过度,加之当下正值秋季,很容易出现眼睛干涩酸胀等症,这时可以适当用一些眼药水,最好选择不含防腐剂 and 抗生素的人工泪液。

当然,眼睛干涩酸胀比较常见,这并不意味着那些针对视疲劳、干眼症的滴眼液就可以随意使用。诱发视疲劳的因素多种多样,近视、远视、结膜炎、角膜炎、所戴眼镜不合适等都会诱发视疲劳。

由于诱发视疲劳和干眼症的因素多种多样,因此,不能随意使用滴眼液。要缓解视疲劳的关键还是要找到诱发视疲劳的原因,及时纠正并注意用眼卫生和习惯。

虽然现在有的人工泪液是不含防腐剂的,但若过度依赖眼药水或选择不适合的眼药水,还是可能会加重干眼症,甚至诱发角膜炎等致盲性眼病。此外,如果长时间、高频率地使用,更会损害眼表分泌黏液的细胞,破坏泪液的正常生理功能,最终导致眼表损害,加重干眼症。

为保护眼睛,平时注意用眼习惯和卫生才是根本,应该减少持续近距离用眼时间,比如盯着电脑一段时间后,眺望远方或闭目养神让眼睛休息一会儿。平时也要注意眼部保健,可以多喝菊花茶,或者热敷眼睛等,都是不错的方法。此外,一旦发现眼睛出现持续不适的情况最好能及时就医,在医生指导下使用护眼产品。 本报记者 李钢

胃结肠病医院
胃渍病、胃肠息肉、胃肠炎、萎缩性胃炎、口臭
0531-66676668
地址:济南市北园大街328号(历黄路口东100米)
www.0531wcb.com

中研银屑病医院
0531-55626999
经六路与西外环交接口
www.jnzyxbyy.com

糖尿病医院
手术治疗糖尿病、糖尿病引起的足病、周围血管神经病变等并发症
0531-87362222
济南市历山北路86号
www.jntnbyy.com

九龙泌尿专科医院
九龙男科 博士亲诊
0531-66722222
地址:北园大街349号
www.jn9lyy.cn

中医白癜风医院
各种原因引起的早期、发展期、稳定期白癜风
0531-6671 0000
济南市北园大街546号,三孔桥东
www.jnbdffy.com

精神专科医院
失眠、抑郁、精神分裂、焦虑、躁狂、强迫症
0531-68855555
济南市二环东路3889号
www.jnjskyy.net