

市妇幼保健院耳鼻喉科医生提醒： 小心幼儿异物进入鼻腔

□记者 牛瑛瑛 通讯员 苗四海

本报讯“谢谢于大夫，多亏你诊断正确，我的孙子才得以康复！”4月14日上午，患儿杨杨（化名）的奶奶感激地对市妇幼保健院耳鼻喉科副主任于博说。

据了解，从今年3月开始，3岁男孩杨杨鼻子时常出血，逐渐发展到流脓、发臭，看着杨杨痛苦的样子，家人非常焦急，带他到诊所和社区医院反复医治，均被诊断为鼻窦炎，但久治不愈。4月2日，奶奶带他到市妇幼保健院耳鼻喉科，找到医学硕士、科室副主任于博。于博为孩子冲洗

后，详细地做了鼻腔内窥镜等检查，发现鼻腔内有异物，便在鼻内窥镜下进行鼻腔异物取出术。两分钟后，于博从杨杨的鼻腔中取出了一块旧手表用电池，已经生锈。电池取出后，孩子的鼻出血止住了，鼻臭、流脓明显改善。经一段时间治疗后，孩子鼻腔内部之前的创面已经基本痊愈。“再局部用药一段时间，即可完全康复。”于博说。

据于博介绍，学龄前儿童玩耍时常把异物塞进鼻腔，形成呼吸道异物。这类情况很多，今年1至4月，他就接诊20多例，近年来，仅他发现的就有上百例，异物有

钉子、口香糖、糖豆、花生、小珠子等。异物进入鼻腔后，发炎等症状很像鼻窦炎，容易被误诊，经他认真检查治疗，均顺利康复，不少人送来锦旗、感谢信。

于博提醒家长，一是要把家里的小东西，如钉子、珠子、花生、瓜子等收好，避免意外发生；二是要教育孩子，不要把异物往鼻子里塞；三是一旦发现孩子有类似鼻炎、鼻窦炎的症状，首先要考虑是不是有异物进入，并及时到正规医院耳鼻喉科检查、排查，一经发现，及时治疗，避免异物进入气管，引起孩子窒息，或孩子久治不愈，长久痛苦。

科学喝水 不只“八杯”那么简单



水在我们的生活和生命中都不可或缺，它是我们体液、细胞和组织的重要组成部分，具有调节体温和润滑等作用。我们每天都需要补充水分，但你掌握科学的补水方法了吗？

水，多了少了都不行

口渴是身体最明显的缺水信号，感觉渴了，人体已经缺水。缺水也可以从尿液来判断，尿少、尿黄是另一个缺水信号，随着身体缺水量的增加，尿少程度和尿液颜色也逐渐加深。

缺水达到一定的量就是失水。失水10%会让人烦躁、全身无力、体温升高、血压下降、皮肤失去弹性。失水超过体重的20%会引起死亡。

对我们的身体来说，水少了不行，多了也一样存在危险。不过，对于正常人而言，肾脏排出能力正常，极少出现水中毒的情况。但是对于一些疾病状况，如肾脏病、肝病、充血性心力衰竭等，都不能摄入水过多，否则可引起体内水过多或引起水中毒等，应遵照医嘱摄入适量的水。

补水，也要具体情况具体分析

常听人说“每天要喝八杯水”，每个人都是如此吗？其实喝水和很多事情一样，因人而异，适合自己的饮水量才是最科学的。

人体对水的需要量受年龄、身体活动、环境温度等多因素影响，故其变化很大。

一般情况下，建议在温和气候条件下生活的轻体力活动的成年人每日饮水1500毫升至1700毫升（约7至8杯）。

在高温环境下劳动或运动的人，身体活动水平较高，出汗量较大。根据个人的体力负荷和热应激状态，他们每日的水需要量需适当增加。

在一般环境温度下，运动员、农民、军人、矿工、建筑工人、消防队员等身体活动水平较高的人群，都会经出汗而增加水的丢失，要注意额外补充水分，同时需要考虑补充淡盐水。

喝水，讲究方法科学

少量多次：每次200mL左右（1杯）。体内水分达到平衡时，就可以保证进餐时消化液的充分分泌，增进食欲，帮助消化。一次性大量饮水会加重胃肠负担，使胃液稀释，既降低了胃酸的杀菌作用，又会妨碍对食物的消化。

及时补充：饮水时间应分配在一天中任何时刻，随时喝，切忌感到口渴时再喝水。早晨起床后可空腹喝一杯水，饮用一杯水可降低血液黏度，增加循环血容量。睡觉前也可喝一杯水，有利于预防夜间血液黏稠度增加。运动时体内水丢失加快，如果不及时补充会引起水不足。在运动强度较大时，要注意运动中水和矿物质的同时补充，运动后，应根据需要及时补充足量的饮水。

选择白开水：廉价、安全、卫生是白开水最大的优点，而且比起甜饮料，白开水还能避免能量带来的肥胖风险，以及糖过量带来的龋齿、糖尿病等风险。

（北青）

六大减寿早餐习惯你有几个

俗话说：一日之计在于晨。早餐的质量不仅影响人一天的思维能力，吃不好竟然还会造成胃炎、肥胖、胆结石等一系列的健康问题，甚至有研究表明，不注重吃早餐的人寿命平均缩短25岁！下面减寿的不健康早餐习惯你中了几条？怎样吃才健康？

早餐吃太快，患癌风险高

专家指出，狼吞虎咽最直接的影响是消化不良，肥胖的概率翻倍，咀嚼不细，胃肠负担加重，患上食管反流的概率大大增加，而且吃饭太快无法激发脑神经活动，人会变笨。而且，多数人不顾食物太烫就匆忙吃完，长期高温饮食可能会诱发癌症。越来越多的研究显示，饮食过热和食道癌等多种消化道疾病息息相关。

TIPS：细嚼慢咽不仅能够使食物很好地消化，而且营养也会被很好地吸收，“心急”也得慢慢吃“热豆腐”嘛！

早餐吃太早，有损胃功能

有人习惯早上五六点钟起床后就吃早餐，认为这样能及时补充身体所需。但事实上，早餐吃得过早，不但对健康无益，还可能损伤肠胃。专家指出，人在夜间的睡眠过程中，身体大部分器官都得到了休息，但消化器官因为需要消化吸收晚餐食物，通常到凌晨才真正进入休息状态，如果早餐吃得过早，就会影响胃肠道的休息。

TIPS：早餐最好安排在6:30到8:30之间，用15至20分钟的时间吃完，养成健康、规律的作息习惯。不要以没时间、没胃口、控制体重等为借口，吃饱了才有力气减肥。

早餐营养不均衡，后果很严重

早餐不仅要吃，怎样吃更关键。吃的内容较单一，仅选牛奶、零食、水果餐等可能造成血糖水平相对较低，不能及时为大脑提供充足能量，易出现心慌、乏力、注意力不集中等问题，大大降低工作效率，营养单一导致机体缺乏必需的维生素、矿物质等，早餐吃得丰盛，血糖、血脂控制得越好，减肥效果也越显著；但富含高蛋白、高热量、高脂肪的食品，如汉堡、油炸食品只会加重肠胃负担，增加肥胖率。

TIPS：早餐摄入的能量应占到全天总能量的25%至30%。专家建议，高质量的



早餐营养搭配应该做到“四有两不要”，即有淀粉类主食；有富含蛋白质的奶类、蛋类、豆类；有蔬果；有一勺坚果；不要油炸食品；不要烧烤或熏制品。

就餐环境差，安全隐患大

不少年轻的上班族习惯边走边吃，但实际上是为“病从口入”提供了机会。早餐街上买，卫生也难保证，各种灰尘、汽车尾气以及塑料袋中有较多有害成分。而且会让胃很不舒服，影响到它的正常消化，最终导致胃炎，甚至出现胃下垂。消化不良还会增加肥胖风险。

TIPS：早餐最好自己做，在家里或其他固定场所食用。如果实在没有条件，一定要到正规、可靠的餐饮店购买。

豆浆加油条，“最佳合伙人”也不健康

“油条加豆浆”恐怕是很多人的早餐选择，但油条在高温油炸过程中，营养素被破坏，对人体健康不利，油脂、热量也偏

高，早上进食不易消化。再加上豆浆属于中脂性食品，这种早餐组合的油脂量明显超标，不宜长期食用。

TIPS：早餐最好少吃豆浆加油条，一星期不宜超过两次；进食当天的午、晚餐应该尽量清淡，并注意多补充蔬菜。

吃剩菜早餐，“方便餐”实则不“方便”

不少人为了省事，将第二天早餐提前做好。但剩饭菜经过隔夜之后，蔬菜可能会产生亚硝酸（一种致癌物质），会对人体健康产生极大的危害。

TIPS：早餐要尽量吃新鲜的食物，对于剩余的食物，一定要保存好，以免变质。从冰箱里拿出来的食物要热透。头天晚上可以先把食物做成半成品，早上再加工也很方便。

早餐选择不能盲目迷信传统最佳搭配，吃得健康、营养均衡很重要啦，珍爱生命，从早餐开始吧！

（中新）

KX7 尊跑风暴狂袭车市 硬派豪华魅力强势登场

KX7 尊跑发布 2.0T-GDI、Nu2.0GDI、2.4GDI 三款动力总成共 7 款车型，售价区间为 17.98 万-24.48 万元。而竞争力更强的顶配车型，也将在不久后盛装上市，在产品力与价格方面为消费者创造更多惊喜。外观方面，KX7 尊跑提供大漠金、檀木黑、典雅红、耀金灰、透明白、珍珠白六款外观颜色，以及黑色、棕色、Turbo 专属黑色三款内饰颜色。

KX7 尊跑将与平顶山消费者一同开启全新的成长之旅，让您在更多的美好瞬间，体验到 KX7 尊跑带来的极致品位生活。

KX7 尊跑促销活动时间为 3 月 16 日-5 月 31 日，内容分为七重好礼：一、置换有礼，享受 9000 元起置换补贴；二、“贷”遇不凡，享受 24 期免息、36 期弹性贷、48 期延期贷及老客户 36 期免息信贷政策；三、保值回购，购买 KX7 尊跑一年内，可享受 9 折官方指导价价值回购服务；四、幸运抽奖，购买 KX7 尊跑即有机会赢取 4000 元携程“任我行”旅行卡；五、用车无忧，购买 KX7 尊跑尊享 7 次免费基础保养；六、超长质保，购买 KX7 尊跑尊享 5 年 10 万公里整车质保；七、试驾有礼，到店试驾并把试驾感受和试驾照片分享至微信朋友圈，即可获赠 KX7 尊跑试驾专享礼。平顶山安瑞起亚诚邀您进店赏车试驾，赏车热线：3288777 服务热线：3289777 地址：市建设路中段与开发一路交叉口西南角

邵一摸乔迁新址

市新华路邵一摸疼痛专科采用邵氏正骨疗法，治疗腰椎间盘突出症（腰疼）、坐骨神经痛（胯疼）、腿脚酸沉、胀疼、凉、麻木等，多年来，此疗法已让不少患者从中受益。有颈椎疼、肩周炎、关节疼痛麻木等患者可拨打电话 13071764113 预约咨询的。

邵一摸坐诊时间：周一至周六上午 8 点-11 点半
地址：市内乘 17、18、36、89 路到新湛路口下车（龙源大酒店），向南 20 米路西，新华路邵一摸疼痛专科