



教你五步 把疼痛说清楚

人在一生中或多或少都会经历疼痛困扰，91%的中国人经历过身体疼痛，34%的人每周都会经历身体疼痛。很多疾病最初被发现也是因为疼痛。能够正确描述你的疼痛有助于医生更准确地找到背后的原因。然而，很多患者花费了很多时间也说不清自己怎么个痛法。

本周是中国镇痛周，学会下面“5步描述法”，您就对自己的疼痛情况掌握得八九不离十了。如果您还会自备一个笔记本，并能动态记录疼痛的变化，那就更能让医生迅速读懂你的痛！

第一步：
告诉医生疼痛的部位
是脖子、肋叉(三声)子、胯骨轴子，还是波棱盖儿、脚脖子？如果说不清楚，可以当场掀开衣服给医生看。

如果是线上复诊的患友，可以画张示意图或者找张人体照片标出疼痛的部位，帮助医生理解。

第二步：
想想疼痛时间与频率

“持续时间”是指疼痛第一次出现的时间，是一周前、两月前、半年前，还是五年前。

“发作频率”是指一直痛(持续性)还是一阵儿一阵儿的，也就是阵发性的。如果是阵发性的，那么每次发作时间有多长，每阵发作间隔有多长。

很多患者不知道的是，有时候经过治疗，疼痛的程度也许缓解不明显，但是发作频率降低、发作时间缩短，也是病情改善的标志。

第三步：
试着描述一下疼痛的性质

这就是医生口中常问的“怎么个疼法儿”？表达能力强的患者，通常会给出各种各样有意思的形容。比较具有代表性以及专业性的描述大致如下，大家对号入座即可：酸痛、胀痛、火烧痛、针扎痛、串电痛、蚂蚁爬、绞痛、一碰就痛、刀割痛……

第四步：
进阶到描述“疼痛的程度”

这便是俗称的“有多痛”。向医生形容有多痛，可以利用视觉模拟量表给疼痛程度进行打分。如果我们把疼痛程度分为10级，最痛打10分，完全不痛打0分，从无痛、轻微疼痛、轻度疼痛、中度疼痛、重度疼痛到剧烈疼痛，您的疼痛程度可以打几分？

如果还是不能理解或者不好描述的话，简单告诉医生，夜间是否影响睡觉、白天是否影响工作生活也是可以的。

第五步：
回忆诱因及影响疼痛因素

“诱因”指的是首次出现症状时可能的诱发原因，比如劳累、剧烈运动、外伤……

“加重或缓解因素”指的是疼痛出现以后，什么情况下会轻一点，什么情况下会重一点。比如休息、弯腰、排便、用药之后会好一些；按压、运动、睡眠不足之后会加重等。



注意5个症状 或是免疫力下降

生活中，总有这么一类人，他们体质较差，总是三天两头生病，一旦生病还很难痊愈。这就是免疫力降低的表现。

免疫力是人体自身的防御机制，是机体对抗外界致病因素的能力，体现了身体素质的好坏。免疫力低下极易招致细菌、病毒、真菌等感染，久而久之还可能诱发重大疾病。免疫力下降的症状：

1. 伤口恢复慢，易发炎

不小心被划伤后，普通人体内的免疫力会迅速反应，促进凝血，白细胞聚集对抗体外的病菌，避免出现炎症。但是免疫力比较差的人，就可能出现伤口愈合比较慢，两三天还是没有结痂的情况，还有人会出现伤口发炎、溃烂等问题。

2. 容易莫名地出虚汗

和别人相比，不管是什么天气都容易出虚汗的人，或许免疫力也比较差。而且这类人还容易出现盗汗以及睡眠质量不佳等问题。

3. 容易腹泻，肠胃不适

人体肠胃黏膜也是免疫系统的一道防线。同样是出去吃饭，饭菜可能确实不太卫生，有人吃完没事，但是有人就会上吐下泻，这也说明免疫力比较弱。

4. 频繁生病，反复不断

隔三差五就感冒、发烧、咽喉不适，并且在生病后需要很长时间来康复，也能说明自身免疫力可能比较差。

5. 无精打采，总觉得累

当人体免疫系统不够健全时，人体就容易出现疲劳、精神不振等问题。

免疫力与生俱来，但也受到很多因素的影响。下列不健康的生活方式，都是降低人体免疫力的危险因素。

1. 缺少睡眠

长时间的睡眠不足且质量差可抑制免疫反应，导致免疫细胞数量减少或活性降低。

2. 不爱运动

运动能够刺激免疫系统，增强免疫系统的功能，久坐不动则会导致身体素质的全面下降。即使只运动几分钟，免疫功能就可以出现良好的变化，只是维持时间相对较短。一般来说，保证每天20~40分钟的规律运动，就可以全面调动人体的免疫力，并可以在较长时间内维持良好的免疫状态。

3. 过度劳累

不间断地劳作，机体得不到充分的休息，也会对内分泌系统和免疫系统产生影响，造成免疫力下降。

4. 营养不良

免疫细胞产生和发挥功能需要蛋白质、脂肪、糖、维生素、微量元素等多种营养物，当营养物质不足时，免疫器官受损，免疫细胞和免疫分子生成减少，导致免疫力减弱。

5. 压抑情绪

不良的情绪会扰乱大脑功能，引起机体内部环境的失调，从而导致疾病的发生。出现免疫力低下等问题时，一定要及时改掉伤害免疫力的坏习惯，如果情况严重一定要积极就医，而不是一味进补。

改善心情的 正确解压方式

很多时候，管不住嘴不是因为身体需要，而是心理需要。大部分肥胖者都有心理失衡的情况，容易发生“情绪性进食”，就是通过吃来安慰内心、抚慰情绪。

1. 为啥心情不好爱吃东西

有些人可能发现，有时候会突然变得特别能吃，不知不觉就吃了很多东西。如果一段时间以来觉得自己吃得多，除了身体需要，大多数可能与情绪问题有关。

2. 应对隐形压力

很多人边工作边吃、边学习边吃，是因为在隐形压力下，会不自觉地进食。这时吃东西的心理意义就是在增加能量储备，以便更好地应付压力、缓解紧张。

3. 获得快乐

婴幼儿时期，我们的第一份快乐体验就来自口腔。随着年龄的增长，尽管人的快乐逐渐多元化，但进食仍是最为普遍也较为主流的快乐来源之一。

有的人在某个人生阶段或某种人生境遇下，比如失意、孤独或无助的时候，没有能力去获得其他快乐，简单的进食动作就是唯一快乐的来源。

4. 不会处理负面情绪

现在网络很流行一句话，“没有什么是一顿美食解决不了的，如果不能，就再来一顿。”吃东西变成缓解、压抑消极情绪最快捷、最直接的办法。

5. 报复性补偿

很多人为了保持身材刻意远离美食，大幅度地改变饮食结构，放弃之前的鸡鸭鱼肉，转而粗茶淡饭。但时间一长，会滋生出对美食的强烈渴望，内心还会过度美化食物。

6. 五个动作帮你正确解压

站起来走动一下，不仅能暂时脱离让人焦虑的环境，它本身对缓解压力也有好处。最好不要原地不动，否则会令压力“沉淀”到躯体中去，更摆脱不掉。因此，感到有压力忍不住想吃东西时，不妨试试以下几个减压动作。

1. 伸展手臂

肘部微微弯曲，手臂向前伸展；一只胳膊放在另一只上面，双手十指相扣，并向上抬起；举过头顶时，深吸一口气，然后缓慢呼气。这个动作对场地要求简单，在办公桌前也可以做。

2. 站姿前弯

身体站直，胸部展开，双臂放松，深呼吸；弯腰，双手触地。如果觉得有难度，可以稍微弯下膝盖。站姿前弯能让血液流向头部，当你重新站起来时，会感觉精神焕发。

3. 跳一跳

长时间工作后不妨起来跳一跳，在办公桌前或走到楼下跳来跳去都可以。这种双脚离开地面的动作会带来活力。

4. 走动起来

四处走动会让你精力充沛，阳光下走动更好。即使在阴天，室外的光线也会比室内好得多，能让人精神振奋，有助于提升注意力和心情。

5. 动动手指

经常动手指不仅可以健脑，还能起到转移注意力、放松的作用。压力大时不妨去厨房洗菜、切菜，或者动手收拾屋子、扫地、拖地，也可以玩拼图、弹奏乐器等。



控制过敏性鼻炎 你还得管住嘴

又到了过敏性鼻炎高发的季节。“花粉”这个罪魁祸首让人恨得牙根儿痒痒，可你也许不知道，过敏性鼻炎跟吃的东西也有关系。管不住嘴，致敏食物会“火上浇油”，加重过敏症状。

过敏难断根儿

原因就在这儿

过敏性鼻炎好像沾上了就很难好，年年如此，有的人是春季花粉过敏，有的人是秋季花粉过敏，有的人一年四季都过敏。有时吃点药好点，不吃药又来，不知道啥时候是个头，总也断不了根。鼻痒、鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、痛苦不堪；有时还会流泪、眼红有灼热感，眼、耳、咽喉、硬腭等多处发痒。而且过敏还越来越严重，原来可能只是秋季过敏，后来发展到春季也过敏；原来只是打喷嚏、流鼻涕、鼻塞，后来眼睛痒、流泪。

过敏性鼻炎断不了根，是因为目前的治疗多是抗过敏对症治疗，吃药有效，停药复发。过敏性鼻炎找出过敏原，避免接触过敏原是治本之策。有人说我知道过敏原，但是避不开，花粉弥漫在空气里，除非不呼吸否则无法避免过敏原。

花粉虽为罪魁祸首

食物也难辞其咎

如果你问那手不离纸痛苦不堪的小兄弟，你知道过敏性鼻炎是不是引起的吗？他会很不屑地斜你一眼，当然知道了，这个季节特有的花粉啊，看着花粉预报就知道了，现在正是蒿草花粉的高峰期，马上葎草花粉高峰期也该来了，哪儿哪儿都是，躲也没地方躲，真想挖个洞钻进地里去。

是的，98%的人都认为是花粉引起的，这也没错，确实花粉是引起过敏性鼻炎的罪魁祸首。但是把账全部算在花粉头上有些冤枉，大部分人不知道的是花粉背后还有推手，这个推手就是食物过敏。

多数慢性过敏是联合过敏，过敏性鼻炎也一样。蒿草过敏背后还有隐藏的食入性的或其他的过敏原，食物过敏的症状70%表现在呼吸道。也就是说花粉只是引起季节性过敏的原因之一，很多人往往同时伴有食物过敏。

这种食物过敏在非过敏季表现非常不典型，大部分人根本感觉不到。到了过敏季食用了过敏食物同时接触过敏的花粉，过敏性鼻炎症状会明显加重。所以如果能找出过敏的食物，提前或至少在过敏季避免接触，过敏性鼻炎的症状会在很大程度上缓解，甚至可以到不吃药也能耐受的地步。

揪出致敏食物

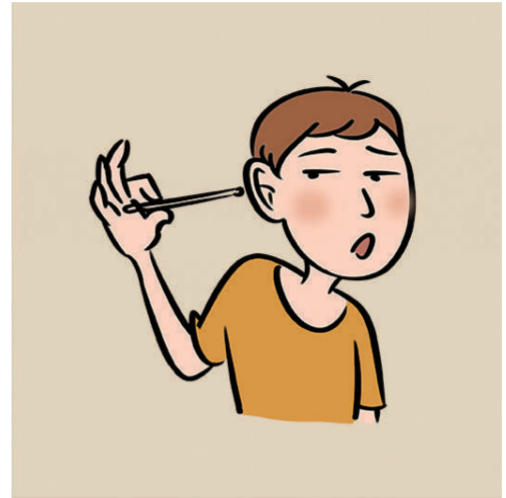
可以这样做

食物过敏分为急性和慢性。急性食物过敏很好识别，吃完某种过敏的食物立竿见影，马上出现过敏症状，比如吃虾后嘴唇肿或出现皮疹。而慢性过敏很隐蔽，症状非常多样，不限于皮疹和鼻炎，往往在进食后数小时甚至数天才出现症状，且非常不典型，有时很难识别。

问题来了，如何找出过敏的食物呢？一是要有一双火眼金睛，日常生活中做个有心人，有了过敏症状时要考虑是否跟食物相关，像福

尔摩斯探案一样找出责任食物。另外也可以通过抽血化验相应食物的IgE、IgG抗体来找出过敏原。

找出过敏原并避免是一种对症治疗，从根本上解决问题。当然如何避免过敏原也有很多学问，不是像上面所说的“避免接触”这么简单。还有一种对症治疗是脱敏治疗，脱敏治疗确实能解决一部分人的过敏性鼻炎，但这个方法也有一定的局限性：首先，对于过敏原相对比较单纯的，比如只是蒿草过敏，那么只需要对蒿草进行脱敏治疗。但如果过敏原复杂就很难执行，效果也会大打折扣；其次，脱敏治疗耗时长，一般要治疗3年以上，其间每周都要治疗，坚持下来也需要毅力。



掏耳一时爽 伤耳大麻烦

棉签、挖耳勺、镊子……各种工具齐上阵，掏耳一时爽，伤耳大麻烦！在3月3日“全国爱耳日”广东省中医院的义诊和科普宣教现场，该院耳鼻喉头颈科主任、首届广东省中青年实力医生陈文勇提醒，经常习惯性掏耳可能会导致细菌入侵外耳道，出现外耳道炎，棉签或手指在掏耳朵时也可能将耵聍(即耳屎)进一步推到耳道深处，造成耵聍堵塞，甚至损伤鼓膜。

老中青都有

听力损伤点要规避

陈文勇提醒，听力损伤在每一个年龄段都有高危因素。对孩子而言，有部分孩子存在先天性的内耳问题，也有部分是母亲在怀孕期间应用了一些耳毒性的药物所导致的听力问题。还有孩子因为后天的感冒、鼻炎、鼻窦炎导致听力受损。“家长还需要注意孩子是否在睡觉时总是打鼾，这也可能是耳朵的毛病。”陈文勇说，孩子打鼾可能是腺体肥大的表现。如果孩子生长发育阶段出现听声音音量很大、与外界交流较少、性格孤僻，也要考虑是听力问题，需及时就医。

“很多年轻人是听力损伤的高危人群，这与青年群体的生活习惯、工作压力密不可分。”陈文勇说。不少年轻群体经常长时间佩戴耳机，或是喜爱去KTV等噪声污染的场所，都容易造成听力损伤。

老年人也是耳部疾病的重点人群，很多老人听力衰弱没有引起足够重视，在听力下降后引起生活质量下降、与社会脱节，甚至出现抑郁情绪。陈文勇提醒老年群体和家有老人的子女们，如果老人出现需要多次大声喊叫才能听见、沟通时不搭理人、情绪持续低落时，需要及时就诊。

佩戴助听器

意味着“无力回听”？错！

“很多患者就诊时，最关心的就是自己的听力情况是否能得到改善和恢复。”陈文勇介绍，炎症性的耳部疾病是可以过药物进行治疗，一些早期的突发性耳聋，通过干预、治疗也是可以逆转的。但是如果是老年性耳聋，即内耳的神经已经衰退时，就不容易再逆转，但是经过医生的及时专业干预也是可以减缓耳聋进程的。

“临床中，助听器是一种能够快速提高患者交流能力的设备，但很多患者很抗拒佩戴助听器，甚至认为这是‘残疾’的体现，其实这种观念是不对的。”陈文勇说，随着科学技术的发展，隐藏式的助听器已非常普遍，很多助听器甚至能够做到藏在耳道里面不被看到。对患者而言，助听器的作用非常大，在听力受损或有相对严重的耳鸣情况下，应该以开放的态度接纳助听器，越早使用效果能更好地改善听力。

盯聆是耳朵的“城防”

常掏耳并不提倡

如今采耳馆越来越多，但因为掏耳不当导致外耳道损伤，出现急性外耳道炎，甚至引起鼓膜穿孔撕裂的情况并不少见。

陈文勇提醒，盯聆其实对耳朵有一定的保护作用，能够阻挡昆虫和异物进入耳朵，也能够防止外耳道出现细菌感染，起到预防炎症的作用。在日常生活中，可以不用定期掏耳朵，大部分的盯聆会随着人的咀嚼运动、跑跳等而自然脱落。

但也有部分患者盯聆分泌旺盛，造成盯聆

栓塞，主要表现为耳部存在闷塞感，甚至出现耳痛、耳部肿胀，建议到医院找医生使用专业的方式清除。而在采耳时，一定要选择正规的专业机构，使用清洁卫生的设备来进行操作。

辅助调节血脂 这6种食材不要错过

众所周知，高血脂症是一种常见的慢性病，高血脂症的持续发展后果是非常危险的。因此，当大家发现高血脂症时，应采取合理的方法降低血液黏度，防止高血脂症影响健康。通过食物来辅助调节血脂就是一个很好的选择。

1. 燕麦

燕麦富含膳食纤维，既有可溶性膳食纤维，也有不溶性膳食纤维，对健康非常有益。

燕麦含有较多的β-葡聚糖(一类膳食纤维)，能够减少小肠对脂肪及胆固醇的吸收率，辅助降低低密度脂蛋白胆固醇。

β-葡聚糖溶于水，燕麦粥那种黏稠的质地，就是因为富含水溶性膳食纤维。

现在燕麦的种类有很多，一般来说，需要煮食的生燕麦相对较好。可将完整的燕麦粒浸泡一晚，再用高压锅煮熟。

2. 洋葱

洋葱调节血脂的效能与其所含的烯丙基二硫化物及少量含硫氨基酸(甲硫氨酸、半胱氨酸)有关。这些物质属于配糖体，除调节血脂外，还可预防动脉粥样硬化，对动脉血管有保护作用。

洋葱前列腺素A，能扩张血管、降低血液黏度，因而可以调节血压、增加冠脉血流、预防血栓形成。不过，洋葱不可过量食用，一餐中有50克即可，因其易产生挥发性气体，过量食用会产生胀气和排气过多，给人造成不快。

3. 海带

海带内含有一定量的不饱和脂肪酸，能清除附着在人体血管壁上过多的胆固醇。海带中的食物纤维褐藻酸，能调理肠胃，促进胆固醇的排泄，控制胆固醇的吸收。海带中钙的含量极为丰富，钙可降低人体对胆固醇的吸收，调节血压。这三种物质协同作用，对预防高血压、高血脂症和动脉硬化很有益处。不过海带中碘含量高，需控碘的人要遵医嘱。

4. 玉米

玉米是可溶性纤维和不可溶纤维的结合体，含有丰富的钙、镁、硒等矿物质以及卵磷脂、亚油酸、维生素E，具有调节血清总胆固醇的作用。对肠胃功能较弱的人来说，一天最多吃一根玉米就足够了。如果吃太多，那么大量的膳食纤维很可能会引起胃胀、胃酸。

除了将玉米蒸煮食用，也可以用玉米面加上大豆粉，按3:1的比例混合食用，这是世界卫生组织推荐的一种粗粮细吃、提高营养价值的方法。

5. 黑木耳

木耳富含膳食纤维，10克干木耳泡发后大约含3克膳食纤维。

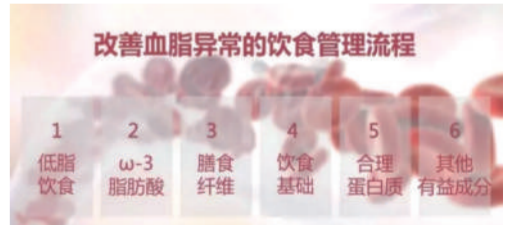
研究发现，黑木耳有抗血小板聚集、调节血脂和阻止胆固醇沉积的作用，同时还发现黑木耳有抗脂质过氧化作用。脂质过氧化与衰老有密切的关系。

6. 茶

茶叶中的咖啡碱、维生素B1、维生素C都能提高胃液的分泌量，可以帮助消化、增强分解脂肪的能力。茶中含有的芳香族化合物也可以溶解脂肪，防止脂肪在体内积滞。

日常生活中，要注意不要喝浓茶，如果喝一杯200毫升的茶水，放3至4克的茶叶即可。每天也不要多喝，喝2杯左右即可。

另外，还要强调一点，食物就是食物，并不能起到药物的作用，文章中提到的食材可以作为健康饮食中的一部分，在实际生活中，仍要注意饮食多样化，不能听说“某食物能调节血脂”，就天天吃、顿顿吃，以免过犹不及。此外，控制血脂还要注意少吃动物内脏、肥肉和油炸食品，少吃糕点等高糖食品，少吃盐，同时注意戒烟限酒。



来源：光明网、健康中国等

声明

朔州市平鲁区聚励汽车装运有限公司不慎将晋FE081挂(黄)的道路运输证丢失，道路运输证号：晋交运管朔字140603001253号，现声明作废。
朔州市万凯达装饰有限公司不慎将营业执照正副本丢失，注册号：1406002001354，现声明作废。

公告

因实施朔城区2022年农村公路养护工程，为确保施工质量和安全，将对乡村道路滋润一汧子疰线、王东庄一太平窑线、东赵家口一董元线实施封闭施工，现公告如下：

一、封闭施工范围：滋润一汧子疰线5.948公里、王东庄一太平窑线10.95公里、东赵家口一董元线0.641公里。

二、封闭时间：2023年3月25日—2023年6月24日(如该时段内工程未完成，则封闭时间顺延至该工程完工之日)。

三、封闭施工期间，除本工程施工车辆外，一切车辆、行人、牲畜不得在该段道路内通行。私自通行者，自行承担由此带来的工程损失及行为后果。

四、来往该路段车辆可绕行乡村公路滋润一汧子线、朔州—南榆林线、东赵家口周边区域道路。

在此，对施工期间给沿线群众和运输车辆出行带来的不便深表歉意，敬请谅解与支持。

朔州市公安局交通警察支队二大队
朔州市朔城区交通运输事业发展中心
2023年3月20日

认尸启事

2023年3月18日，在国道G336线应县境内东乡寨村口路段发生一起交通事故，当事人经抢救无效死亡，身上无有效证件。死者男性，65岁左右，身高165cm左右，发长10cm，上身穿黑色外套、灰色西服、黑色颗粒绒夹克、蓝白相间毛衣，下身穿着黑色运动裤，脚穿黑色布鞋。事发时驾驶脚蹬

三轮车，车上载有废品。请家属或知情人士与应县交警大队事故中队联系。

联系人：程警官 13934956388

郝警官 13934956215

应县公安局交通管理大队

2023年3月20日