假期出行 学些窍门防儿童晕车

要预防晕车，最好选择天气好、气温佳时出行。在坐车前不要让孩子吃得太饱，否则坐车时过多食物在胃肠内潴留，易导致肚子胀、反胃、恶心等不良情况发生。可在乘车前，先让孩子排空大小便，减轻胃肠和膀胱等器官负担。

但是，坐车前也不能不吃饭，一般最好在坐车前2小时用餐，且食物要清淡、易消化。如果空腹坐车，有可能因为“低血糖”而出现乏力、头晕，反而会加重晕车症状。

乘坐大巴时，应尽可能帮宝宝选择前排，但要避开轮胎上方的位置，以减轻颠簸震动。可适时打开车窗进行通风换气，并让孩子的头稍后仰靠在固定位置或父母的怀里。自驾车时，家长不要在车上吸烟或抹香水，以免烟雾或香味的不良刺激引发孩子晕车。

坐车时，家长还应设法转移孩子的注意力。比如引导孩子注视车窗前方较远处的风景，也可给孩子玩喜欢的玩具等。但注意不要让孩子在车内看书，那样更容易晕车。

有些家长喜欢给容易晕车的孩子使用晕车贴，但晕车贴使用也有讲究。成人一般每次一贴，6~15岁的儿童每次使用半贴即可。值得注意的是，6岁以下儿童不宜接触晕车贴，晕车贴也不宜贴于皮肤破损部位，更不宜与其他晕车药品同时使用。

如果发现孩子有晕车先兆时，家长可以指压按摩孩子的内关穴(于腕关节掌侧前臂正中，腕横纹上2寸的位置)3~5分钟，适当加压，直到有酸痛的感觉，或揉按神阙穴(即肚脐)，对缓解晕车有一定帮助。 （李 政）

坏习惯让衣服越洗越脏

洗衣服方法错了，可能会越洗越脏。下面这些错误的洗衣方法，看看你犯了几条？

洗所有衣服水温都一样

棉织物最佳水温为40℃~50℃；毛质衣物35℃左右的水温最适宜；清洗麻类衣物，水温应控制在30℃或以下。

泡一晚上再洗

浸泡时间过长，洗衣液中的化学物质以及衣物中的污渍更容易分解，发出臭味。污水无法流失，时间久了，会进入衣物纤维内，令衣服褪色、老化。一般来说，浸泡脏衣服以15分钟为宜，即使是厚重的衣服，浸泡时间也不能超过30分钟。

洗衣液越多越好

洗衣液过多很难漂洗干净，费水又费时。洗涤后的衣物容易发硬，敏感肌肤人群穿着易引起过敏。

污渍要使劲搓

对付污渍的正确处理方法是：立即用干净的抹布或纸巾吸干，防止沾染到其他地方，然后再用清水和洗涤剂轻柔搓洗。

攒在一起洗

积累大批衣物一起洗，不易让洗衣液充分接触，难以洗净。建议每次洗涤的衣物量最多占洗衣机内筒容积的70%左右。 （吴 志）

遇凉尿频方

【处方】炮附子12g，小茴香（盐炒）10g，炒山药15g，补骨脂15g，益智仁10g，黄芪25g，茯苓10g，甘草（炙）10g。

【制用】上方为1剂量。每日1剂，煎药时加红枣3枚，首次煎药加凉水1200毫升，浸泡30分钟后煎取药液100毫升，第二、三次煎药均加凉水800毫升，均煎剩药液100毫升。将3次所得药液合在一起，分3次温服。

【功能】温阳补肾，缩泉止尿。

【主治】中、老年人遇寒凉，或阳虚体弱的人，遇到风冷寒凉后，尿频或余淋不止。

（白城市中医药老科协：王文卿）

四类食物加重感冒

汽水、果汁和其他含糖食物 橙汁含有大量的维生素C，但这些饮料中也含有大量糖分，从而削弱了白细胞抵御感染的能力，可能会加重炎症。同样的道理也适用于其他含糖食物，如饼干、糖果和儿童谷物等。建议感冒患者饮用姜水、温白开水，或不含糖的椰子汁。如果实在想吃甜味零食，可以吃些新鲜的水果。

乳制品 乳制品会使感冒患者的喉咙里已有的黏液更为黏稠，难以忍受。因此，如果你感冒了，要减少乳制品的食用量或尽可能不吃。

酒 与糖一样，酒精也会削弱白细胞抵御感染的能力，甚至引发炎症，让身体恢复周期变长。此外，喝酒还会造成脱水，加重感冒带来的不适症状。

精制碳水化合物 奶油面包和薄脆饼干可能是生病期间经典的“抚慰”食品。但精制碳水化合物会被迅速分解为糖，造成血糖升高，且与果汁、汽水或高糖食物等类似，会妨碍人体抵御病毒侵染。感冒时想吃面包，最好选全麦的。 （单 廷）

每周一方

酥鲫鱼

材料：小鲫鱼8条、海带结50克、大葱白300克、姜1块；香醋250毫升、绍酒150毫升、酱油200毫升、白糖100克、香油50克。

做法：1.小鲫鱼去鳞去鳃，剖开肚子取出内脏，去除肚子里的黑膜，彻底收拾干净，洗净沥干水分；2.干海带结泡发，用水反复冲洗，去除沙子，直至洗净；3.大葱只用葱白部分，切成段，再一切两半；姜切成片；4.取砂锅，先码一层海带结，再码一层葱段，再把小鲫鱼肚子朝上码好；5.鱼之上再码一层海带结，再一层葱，再一层小鲫鱼，最后上面再码上葱和姜片；6.全码好后，将香醋、绍酒、酱油、白糖倒入砂锅中，量要能没过鱼；7.快煮开时，将浮沫撇干净。用一个圆盘压在鱼上，再盖好砂锅盖，微火焖4个小时；8.4个小时后，开盖，均匀淋入香油，再加盖焖1个小时即可；9.自然冷却后放入冰箱，随时取用。 （于 季）

老人动作慢 千万不要催

老年人反应、思维、动作、语言功能有所减弱，他们做事时，儿女最好别催，否则不但对老人心理产生影响，还可能引发意外和危险。

作决定催不得 老人作决定不如年轻人快，过分催促可能使他们情绪激动，会引起血压升高和各种血管问题，而且会让老人觉得自己的想法和尊严没受到尊重。要给老人充分的时间思考，也可以为老人提供一些参考意见和建议，帮忙分析。

说话催不得 很多老人头脑反应速度减慢，语速变慢，由于掉牙或戴假牙，口齿也不太清楚。和老人讲话要慢、耐心，使老人大脑处于放松状态，气血畅通，身体各部分机能组织运转得更协调。

走路催不得 老人关节、韧带功能都明显下降，协调能力较差，一味催促老人快走，很可能使其因着急而摔倒。所以和老人一起走路不要催，陪他一起慢慢走，建议每分钟60~70步，就相当于在做一项舒缓的、持续的有氧运动。

起床催不得 清晨老人的心率相对较快，血压也较高，心脏排血量增加，血液黏度增强，此时心血管疾病发病率是其他时段的3~4倍。所以不但不能催老人起床，还要提醒老人起床时慢一点，先躺在床上闭目养神几分钟，再缓缓坐起。

吃饭催不得 老人牙齿稀松、消化功能减退，如果进食过快、食物没有煮烂，易引起胃溃疡、胃炎等胃肠道疾病。而细嚼慢咽可以促进唾液分泌和营养物质吸收，减轻胃肠负担，有利于控制体重。日本咀嚼学会专家曾建议，一口食物至少咀嚼20~30次，每餐时间最好20分钟以上。 （徐 伟）