

春季防病重视“春捂”

晚摘围巾 多穿背心 绝不光脚

春捂秋冻的意思是春不忙减衣,秋不忙加冠。为什么呢?因为人的机体经过一个寒冷的冬季之后,在御寒棉衣的保护下,血管处于收缩状态,整个血液循环相对缓慢,体温调节系统的功能降低,抗病的能力因而也比较低了。“春捂”并非一概而论,也是因人而异的,年轻力壮的人可以适当冻一冻,而老年人大多经不起太冷的刺激,还有一些慢性病患者则对寒凉的刺激更加敏感,稍不注意就会引起疾病发作。

“春捂”原则

成人穿衣“下厚上薄”

不少年轻人入春后往往“爱俏”,不注意“春捂”的古训。但即使穿的少,也要把握一个原则,就是“下厚上薄”。

宝宝护好前心后背

人体四肢暖和时,身子也暖和。摸摸孩子手脚是暖和的就可以了。最重

要的是,护住孩子的前心后背——最好穿个小坎肩儿,既不会捂过了,孩子穿着也灵活。

“春捂”重点部位

“春捂”要特别重视对头、脚、颈、手这些部位的保暖,不要很快就摘掉帽子,取下围巾、口罩,脱掉厚袜及手套,否则很容易降低身体免疫力,导致疾病入侵。

颈部

人的脖子后面有个穴位叫“大椎穴”,几乎所有的阳经都要从大椎穴经过。如果大椎穴受寒,会不利于气血运行,更不利于脑部供血,所以早晚气温低时穿高领衣服或者围围巾。遇上倒春寒的天气,体弱者出门最好戴顶帽子,避免头部着凉。

背部

背部是“督脉所过”,属阳,背部着



凉则阳气受损。因此,注意背部保暖也是很重要的。专家建议,在单衣上套件毛背心是比较合适的做法,如果还怕热,穿件风衣也不错。

腰部

下腰部指的是腰部以下的部位。人体下身血液循环要比上身差,容易遭到风寒侵袭,因此要注意下身保暖。有些人喜欢在家光着脚走路,但即使有木地板和地毯,室内寒气依然会由脚而入肺腑。所以未到夏天应尽量穿袜子,体弱者最好穿毛拖鞋护脚。(汪江)

凉水与药一平即可,各煎取药液100毫升,将3次药液合在一起,分3次温服。

【功能】解表清热,宣肺止咳。

【主治】春季感寒,发热恶寒,咳嗽身痛,有痰或无痰,或伴有咽痛。

【禁忌】忌食辛辣。

(白城市中医药老科协:王文卿)



每周一方

治春季感冒咳嗽方

【处方】川贝10g,杏仁(炒)12.5g,前胡15g,白桑皮(炙)12.5g,桔梗10g,紫苏叶10g,石膏20g,甘草10g,生姜3片。

【制用】每日1剂。取凉水浸泡此药,水比药高出约两横指,浸泡30分钟后煎取药液100毫升,第二、三次煎药加

苯氧基乙醇,也叫苯氧乙醇,是化妆品中常见的防腐剂,在化妆品中的浓度一般为0.5%至1%。含有苯氧乙醇的日用品主要有:护肤品、沐浴露、香水、面霜、唇膏等。

硫酸盐(包括月桂醇聚醚硫酸酯和月桂基),是一种表面活性剂(也被称为起泡剂),在牙膏、沐浴露、洗发水等许多生活用品的成分表中都能找到,在洗发水中主要起发泡和清洁的作用。少量的硫酸盐成分有助于去除油脂和污垢,尤其是头发和身体上的油脂和污垢,因此

化妆品中常见的防腐剂

常被用于洗发水和沐浴露中。

矿物油也叫石蜡油、白油或液体石蜡。化妆级矿物油,是采用加氢原料经过深度精制后得到的,可作发乳、发油、唇膏、面油、护肤油、防晒油、婴儿油、雪花膏等软膏的基础油。

(夏雨)



只要我们应用一些烹调技巧和营养智慧,炒饭可以纳入到健康饮食当中。要做到这一点,只需用几个小办法。

增加食材的多样性 炒饭时不仅加入鸡蛋,还可以加入很多蔬菜食材。比如香菇、蘑菇等菌类蔬菜,笋丁、胡萝卜丁、芹菜丁、黄豆芽等耐炒蔬菜,比如各种豆腐干和

五招让炒饭变得营养

煮鸡胸肉粒,甚至还可以放进去一点松子、花生碎、核桃碎等坚果类食材。这样搭配之后,能让炒饭的颜色、口感和味道变得更加丰富多彩,营养平衡也随之改善。

减少精白米饭的比例 煮煮米饭时,不妨加入各种杂粮和豆类,比如大麦、小米、燕麦米等,在炒饭时也可以加入甜豌豆、毛豆、甜玉米粒等新鲜种子食材来配合。

减少炒饭的用油量 米饭是淀粉类食品,用普通锅来炒的时候,很容易粘锅。如果用不粘锅来炒,就能避免用油过多和粘锅问题。另外,炒饭时尽量只放一次油。先放油炒香调料,放入蔬菜丁、豌豆丁、香菇丁等,炒到半熟时,加入米饭同炒,最后把鸡蛋打散倒入锅中,令其均匀地粘在米饭表面上,就可以达到少油又美味的“金裹银”效果。

控制炒饭的用盐量 因为要把炒饭当

缓步行走

膝痛缓解后首先应进行行走训练,开始时缓步行走,腿要缓抬轻放,避免膝关节骨面撞击,加重损伤。步速可控制在60步/分钟以内,每日进行20~30分钟。以后逐渐加长锻炼时间,在3周内达到每次锻炼可以维持20~30分钟的标准。

骑自行车

每天30~40分钟的骑车运动,可以令膝痛老人收到意想不到的疗效。

慢跑

对于膝关节症状不是很严重的老人,慢跑是增强关节韧带弹性的好方法。跑步时最好用脚的前半部分先着地,以缓冲腿的震动,防止膝关节损伤。跑步结束后不宜马上停下来,而应缓慢步行或原地踏步。

高位马步

两膝稍变曲(10度~30度),以膝关节不痛为宜。静蹲不动,两手平举,目视前方,开始坚持几分钟,并逐渐增加时间。一般达到每次10分钟左右即可,每天早晚各做1次。

仰卧抬腿

仰卧床上,患腿上抬15度左右,初做时可保持1~3分钟,练习一段时间后,空中抬腿时间争取达到10~15分钟。随后也可练习用脚挑一个枕头,增加力量,每天2~3次。

直身跪坐

晨起后或晚上临睡前,两膝跪在床上练习跪坐。跪坐时腰杆保持直立、臀部尽量向后坐,尽量能接触到脚后部。(习光)



家庭医生

合适的玩具不仅是爸爸妈妈们安抚孩子的好帮手,而且对孩子的智力发育有很好的促进作用,那不同月龄的孩子玩什么样的玩具最合适呢?

启智玩具按年龄准备

响环 3个月的婴儿就能握着响环玩,他们开始尝试触觉、听觉、视觉或味觉的作用。用手摸摸,体会手上感觉如何,用眼睛看看玩具的各种色彩,用口尝尝玩具的味道,摇动响环时的声音又可训练婴儿的听觉。

球 6个月大的婴儿对能动的一切感兴趣,能滚动的色彩对他们最有吸引力,用手一推球就会向前滚,婴儿还会爬着追逐小球。

积木 8个月大的婴儿会开始运用两只手,他们知道两块积木相碰会发出响声,一个叠在另一个上面就会比单独一块积木高,而且还可以用积木叠成多种不同的形状。

娃娃 1岁大的幼儿已经能表达自己的喜爱和厌恶。如果有了娃娃玩具,特别是女孩子就可能像妈妈对待自己那样,为娃娃洗脸、穿衣、喂食,赞扬或责备娃娃了。

沙 所有的幼儿都喜欢玩沙,而18个月以后的幼儿已经懂得不能随便把什么东西往嘴里塞,这时就可以让他们玩沙,提供各种小工具,如小铲、小耙、小桶等,让孩子发挥创造能力。

玩具车 到了2岁末,幼儿已经能基本控制自己身体的各部位,可以驾驶小车了。小车能载上他们自己的一些小玩具,而自己又能充当运输司机。(李伶)



营养快线