



春天带宝宝赏花 五个细节要留意

要避免花粉

春花烂漫,花粉、植物粉末等容易引起人过敏,特别是一些过敏体质的宝宝,一旦接触花粉就很容易引起各种过敏现象。

除了少带过敏体质宝宝去花粉多的地方之外,还可以做到以下几点以避免花粉过敏:1.在去赏花之前给宝宝戴上口罩或是蒙上一条纱巾;2.不要随意把花插在宝宝头上或抱着宝宝在花前闻;3.给宝宝穿上长衣长裤,尽量避免身体外露与花粉有所接触;4.赏花游玩回家以后,可以给宝宝洗个澡,或者是洗手洗脸清洁好鼻腔并换上干净的衣服。

要注意保暖

春和日丽,即使太阳暖融融的,妈妈还是要多个心眼给宝宝做好保暖工作,特别是春季乍暖还寒,昼夜温差比较大,出门在外,妈妈不妨给宝宝准备好替换的衣服和多带一件小外套。选择领口有按扣的绒衣、毛衣或棉线衣,这样既可以多穿些时日,又便于宝宝穿脱。

一些好动的宝宝玩耍起来总是热得满头大汗,建议提前给宝宝后背垫上一块吸水性好的薄毛巾,必要时换一件小内衣,这样宝宝也就不那么容易着凉了。

不要过分劳累

户外玩耍的时间最好提前跟宝宝约定好,玩耍到半个小时左右要让宝宝休息一会儿,坐下喝口水什么的,不要让宝宝一直疯玩一个下午。

宝宝白天玩得太疯,晚上精神很可能还是处于兴奋状态,这样宝宝也不好入眠,即使睡着了也容易醒来,或者会做很多梦影响睡眠质量。特别是假期以后,宝宝一时之间难以调适过来,容易影响之后几天的精神状态。

不要席地而坐

郊游时很多家长喜欢让宝宝亲亲大自然,让宝宝席地而坐。春季很多小虫开始出动了,蚊虫有可能会盯上细皮嫩肉的小宝宝。另外春季比较潮湿,草地的湿气也很容易让宝宝受潮致病,所以还是尽量避免坐草地。妈妈如果能够提前准备好雨衣或者是防水防潮的野餐布,铺好以后再让宝宝在上面玩耍也是不错的选择。

要备点药物

和宝宝出门在外最好带点药物以备不时之需。如果是远一点的自驾游就要准备好晕车药;肠胃容易出现问题的宝宝,也最好给他准备好一些肠胃药,以应对消化不良或者是拉肚子。

(陆云)



健康提醒

尿酸一高就服降尿酸药

高尿酸血症是痛风的发病基础,但是只有5%~12%的高尿酸血症会发展为痛风。因此,对无症状的高尿酸血症,不一定需要长期服用降尿酸药物。一般认为,每年有两次以上的痛风发作,或有痛风石、肾结石、肾损害表现,或经饮食控制、运动等生活方式干预3~6个月,血尿酸仍显著升高的患者,才需要药物来控制。

痛风急性发作要用抗生素

痛风急性发作本身有一定的自限性,一般病例即使无任何治疗,也可能在痛风发作后一段时间内逐渐自然缓解,这种自我缓解,常常被误认为是抗生素的疗效。事实上,青霉素等抗生素对痛风急性发作不但无效,而且可加剧病情。

痛风只需降尿酸

痛风是慢性病,多数病人常常遵医嘱长期服用别嘌醇或苯溴马隆等降尿酸药物治疗。其实,降尿酸药物没有消炎止痛的

痛风治疗提防四大误区

作用。根据目前的国际指南推荐,在开始使用降尿酸治疗药物的同时,也应服用小剂量的秋水仙碱预防性抗炎,每天2片,如果有秋水仙碱的用药禁忌,也可以选择NSAID或激素。

“饮食控制”可降尿酸

人体的尿酸由内源性尿酸和

外源性尿酸两部分组成,内源性尿酸由机体新陈代谢产生,占总尿酸水平的80%;外源性尿酸占20%,即使饮食控制得再严格,也只能解决20%的尿酸水平。因此,强调饮食控制的同时,痛风患者大多还需要应用药物进行治疗。

(黄芳)



三棱牡胡汤治疗 乳腺增生方

【处方】牡蛎(煅)40g,延胡索(醋炙)15g,三棱15g,莪术15g,柴胡12g,赤芍10g。

【制用】上方为1日量。凉水1500毫升浸泡30分钟后,煎取药液150毫升,煎3次共得药液450毫升,分3次温服。

【功能】理气开郁,化痰止痛。

【主治】月经前后乳房肿胀疼痛,或有结块,或伴有心烦易怒,触摸疼痛加重,或伴有胁背疼痛。

【禁忌】忌食辛辣。

(白城市中医药老科协:王文卿)



每周一方

购买电饭煲需要考虑价格,但专家建议,更多的应从以下三方面进行考虑。

看技术

最好选择采用IH(依靠磁力线穿透锅体进行加热)技术,有较厚内胆的电饭煲。内胆的材质各有千秋,不锈钢、陶晶、复合合金等都是为了保证传热更均匀,可根据喜好选择。一般来说,具有微压加热技术的电饭煲蒸饭口感更好。

看需求

容量大小取决于家中人口;有预约功能的,适合白

选电饭煲 要看三方面

天不在家的上班族;经常把握不好米饭软硬度的人,可选择带有不同蒸煮功能的电饭煲。

多检查

购买时仔细观察外表是否有刮痕或变形,内胆涂层是否均匀等。一台好的国产电饭煲售价多在千元以上,甚至高达3000元左右。由于好电饭煲可以使用至少5年以上,以一台2000元左右的电饭煲计算,分摊到每天,花费只有不到1元,所以不建议购买太便宜的劣质产品。

(李珍)

不要过多倾诉

第一次见面的时候一定要明确自己的目标,是寻找另一半,而不是寻找一个倾诉的对象,否则会让对方认为你是一个很依赖感情的人。如果第一面就对他大吐苦水,诉说自己遭受了命运的不公,恐怕你们不会有第二次见面的机会。所以相亲时不要太多提起自己的事情,说个大概情况就可以了,这会对方感到你很神秘,就会期待更进一步了

相亲时要注意哪些事情

解你。

说话要尊重对方

在交谈的时候要善于寻找对方与自己的相同之处,比如共同的经历、共同的爱好,这样才能让对方感受到你是一个细心体贴和

懂得尊重别人的人。即使没有共同话题,在对方表达某种观点和态度的时候,自己也不能冷场,这样才能照顾到对方的情绪,增加好感。

不要炫耀自己

相亲的时候最忌讳推销自己,每个人心中都有一把尺,自己说得天花乱坠,把自己的优点一一罗列,只会增加对方的反感。正确的做法是找一些寻常话题来聊,既可以拉近距离,也不会让气氛太尴尬。另外,相亲时也不宜谈论一些沉重的话题,以避免冷场。

时刻保持微笑

发自内心的微笑可以照亮身边的一切,男人的微笑会温暖周围的人,女人的微笑也可以让男人动心。尤其是在面对彼此的时候更要保持阳光的微笑,为你赢得好感。

(崔力)

