



夏天如何预防宝宝长痱子

节也是必不可少的。给宝宝吃些清淡易消化的食物，营养适当，可多补充富含蛋白质和维生素的食品，饮食中还应补充适量盐分。要让宝宝多喝水，及时补充水分，例如多喝些绿豆汤、冬瓜汤、丝瓜汤、菊花水，多吃西瓜等水果，起到清热祛暑作用。

穿着轻薄 考虑到夏季的气候,我们的年轻父母在养育宝宝的同时,是不是也应该为宝宝脱几件衣服呢?宝宝夏季服装要轻薄、柔软、宽大一些,最好是吸水 and 透气好的纯棉织物,以减少衣服对皮肤的刺激,有利于身体热量的散发。因为天热宝宝爱出汗,如果衣服过于紧身,汗液就来不及排出和蒸发,就会堵塞汗腺孔,痱子也就跟着出现了。有的妈妈喜欢让宝宝光着身子,以为这样更透气、凉快,但这样宝宝的皮肤难免受到不良刺激,一样会生长痱子。

经常洗澡 我们已经知道汗水和生痱子之间的联系,但仅仅靠擦汗效果很难持续,这时就要为宝宝准备洗澡啦。勤洗澡,洗澡不但能清洁皮肤,还有利于排

汗。天气炎热时要保证每日给宝宝用温水洗浴2~3次。不要用热水或凉水,要用温水。不要用刺激性的碱性肥皂。洗澡后要立即擦干。切忌大汗之后马上用毛巾擦或用冷水冲洗,因为突然的冷刺激会使宝宝汗腺孔收缩,汗液不能排出,反而容易产生痱子。最好将芙蓉花叶子、荷叶、苦瓜心和芦荟叶子混合在一起给宝宝熬着洗澡,这样防痱的效果更佳。

避免直晒 太阳的紫外线照射对皮肤伤害很大,即便不会出痱子,也可能导致晒伤。带宝宝做户外活动时,不要在强烈太阳光下玩耍,应避开夏季最炎热的时间段,宜选择气候凉爽的早晚在树阴下玩耍。而运动也不应太过剧烈,以微微出汗为妙,且回到屋里前要保证身体干爽,以免空调冷风侵袭宝宝的身体。



教你一招

治腰扭伤方

【处方】川断15g、杜仲20g、骨碎补10g、桑寄生15g、威灵仙15g。
【制用】上药加凉水适量，浸泡半小时，煎开煮30分钟，剩半小碗药液时倒在一个容器内，如此共煎3次，药液和在一起分早、晚温服，每日一剂。
【功能】祛腰补肾，通络止痛。
【主治】腰部经常扭伤疼痛，不能久立，经常腰部酸痛，转动不灵活，腰膝软弱无力。
【禁忌】忌食寒凉。

(白城市中医葯老科协：王文卿)



每周一方

【健康讲堂】《健康素养66条》系列连载（十八）

中国公民健康素养——基本知识与技能

35.低焦油卷烟、中草药卷烟不能降低吸烟带来的危害。

不存在无害的烟草制品，只要吸烟就有害健康。有充分证据说明，相比于吸普通烟，吸“低焦油卷烟”并不会降低吸烟带来的危害。“中草药卷烟”与普通卷烟一样会对健康造成危害。吸烟者在吸“低焦油卷烟”的过程中存在“吸烟补偿行为”，包括用手指和嘴唇堵住滤嘴上的透气孔、加大吸入烟草烟雾量和增加吸卷烟的支数等。“吸烟补偿行为”的存在使吸烟者吸入的焦油和尼古丁等有害成分并未减少。“低焦油卷烟”和“中草药卷烟”这些烟草制品不能降低吸烟对健康造成的危害，反而容易诱导吸烟，影响吸烟者戒烟。

36.任何年龄戒烟均可获益。
烟草制品中的尼古丁可导致烟草依赖，烟草依赖是一种慢性成瘾性疾病。戒烟可以显著降低吸烟者肺癌、冠心病、慢性阻塞性肺疾病等多种疾病的发病和死亡风险，并可延缓疾病的进展和改善预后。减少吸烟量并不

能降低其发病和死亡风险。吸烟者应当积极戒烟，戒烟越早越好，任何年龄戒烟均可获益。只要有戒烟的动机并掌握一定的技巧，都能做到彻底戒烟。研究发现，60、50、40或30岁时戒烟可分别赢得3、6、9或10年的预期寿命；戒烟10年后，戒烟者肺癌发病风险降至持续吸烟者的30%~50%；戒烟1年后，戒烟者发生冠心病的风险大约降低50%；戒烟15年后，将降至与从不吸烟者相同的水平。

吸烟者在戒烟过程中可能出现不适症状，必要时可寻求专业戒烟服务。戒烟门诊可向吸烟者提供专业戒烟服务。

(待续)

白城市卫生计生委
白城日报社 主办

夏季正确的消暑方法

1、午睡时间不宜过长

午睡时间过长，中枢神经会加深抑制，脑内血流量相对减少会减慢代谢过程，导致醒来后周身不舒服而更加困倦。忌受热后“快速冷却”。炎夏，人们外出或劳动归来，喜欢不是开足电扇，就是立即去洗冷水澡，这样会使全身毛孔快速闭合，体内热量反而难以散发，还会因脑部血管迅速收缩而引起大脑供血不足，使人头晕目眩。

2、多吃蔬菜水果

蔬菜水果含有丰富抗氧化物质，可以消除自由基生成时所产生的热能，降低身体温度，尤其蔬菜水果中也富含类胡萝卜素，可以让皮肤表皮有阻挡紫外线及防晒的作用。瓜果在炎热夏日有消暑作用，不过因为瓜果类的食物较偏寒凉，最好在中午之前阳气较重的时候吃，若是晚上吃很容易因为太寒凉而拉肚子。

3、小口喝冰水

在运动过后或是天气热时，不要很急的喝冰水，最好是喝跟体温最接近的温水，若一定要喝冰凉的水，可以小口小口喝，让水的温度在嘴巴里略为升高后，再吞下。如果想要消暑也可以选择凉的食品，如绿豆凉汤等，温度大约10℃，可以降低体温，也不至于让身体因为食物过于冰凉，反而反弹产生热能。

家中常备防暑葯

藿香正气：主治中暑、腹痛泄泻、痢疾等症。分为胶囊和口服剂两种，一天服用两次。

人丹：主治中暑受热引起的头昏脑胀、恶心呕吐、腹痛泄泻等症。因感冒引起恶心等症时，不要服用人丹。

清凉油：头痛头晕时，取少量涂于印堂穴和太阳穴，提神醒脑。蚊虫叮咬时取少量涂于患处，能镇痛止痒。

十滴水：适用于中暑、头昏头痛、恶心呕吐、腹胀腹泻等症。儿童用1~2瓶倒入洗澡水中，可防小儿生痱子。

风油精：可治疗中暑引起的头昏头痛，夏天夜晚因贪凉引起的腹痛等。

(程功)



健康提醒

做平板支撑别超过10秒

保持平板支撑姿势的完美时间可以短至10秒，超过这个时限，可能会加重背痛等问题。

平板支撑已经成为健身房和瑜伽课堂上的招牌训练动作，连英国首相特雷莎·梅都对它情有独钟。平板支撑的吸引力在于，它有助于增强全身的肌肉力量。

发表在《力量与健身训练研究杂志》上的一项研究成果显示，平板支撑能锻炼到100%的腹部肌肉，相比之下，做传统的仰卧起坐或卷腹动作只能锻炼到64%的腹肌。

平板支撑做起来很简单，锻炼者只需俯卧，四点撑地，然后用脚趾和肘关节来平衡身体，后背伸直，保持这个水平的姿势尽可能长的时间。

尽管这个锻炼动作的好处众多，但健身专家也提出了警告：保持这个姿势太长的时间可能有害。健身专家认为，保持平板支撑姿势的完美时间可以短至10秒。超过这个时限，可能会加重背痛等问题。

专家建议年轻和身体健康的人做平板支撑式最多不要超过10分钟。保持更长的时间无法让锻炼者得到更多的好处。然而，专家指出，

对于后背有问题的人来说，他们确实更适合于做平板支撑式，而非仰卧起坐或卷腹，因为前者无需像铰链那样弯曲后背。这就像反复弯折信用卡，最终导致它变脆易碎。

英国萨里郡的理疗专家提姆·阿勒代斯建议体重太重的人也不宜做平板支撑式太长的时间。他认为腹部周围的重量增加会把肚子向下拉，从而对后背施加了更多的压力。对于他们来说，做跪姿的平板支撑式(用双膝而不是脚趾来保持身体平衡)可能是更好的选择。

此外，与其延长时间，不如改变锻炼形式，例如，做侧支架式(即用一侧身体来保持平衡)或抬起一条腿，将一只胳膊向前举起，这些花样不仅能增添乐趣，也提高了训练强度。

(晓培)



“花眼”常常被称为“老花眼”，但是现在有很多年纪尚不到40岁的人也会出现“花眼”的情况，可以称之为“少花眼”。

“花眼”主要与年龄密切相关。年轻时，人们的晶状体（视物的调节器官）柔软且富有弹性，有很强的看近看远的调节能力。随着年龄增长，晶状体渐渐老化，调节能力变弱，看近时容易出现视觉模糊的现象，好像是“雾里看花”。

现在一些不足40岁的人也会提前出现“老花眼”的状况，其原因主要有两点：一是长期用眼过度。长时间看电脑、手机以及电视屏幕的人很容易出现视疲劳，这时眼的调节能力降低，久而久之则会“视近模糊”。二是年轻时已经有一些远视的人更容易出现“少花眼”。因为本身存在远视的人，看近物时比其他人要动用更多的调节力，更容易出现视疲劳，随着年龄增长，眼自身的调节力下降，如果再长时间的近距离工作就容易出现“老花眼”的症状。

对于年龄不足40岁的人来说，当看近处的事物时间稍长就会出现视物

用眼过度小心『少花眼』

模糊的现象，同时伴随着眼睛酸痛、眼胀，就提示可能已经存在这个问题了。

此时的视力下降其实有一个过渡期，因为晶状体的老化是有一个过程的，所以不要直接去眼镜店配镜，更不要随便购买地摊上的老花镜，而应该到医院做一次全面的眼科检查，排除器质性病变。

如果经诊断为“少花眼”，也不要急于佩戴老花镜，因为这段时间并非真正的“老花”，且“花眼”的程度不高，晶状体老化程度也不稳定，会造成频繁换镜，戴了眼镜也会出现眼部不适的情况。

在“少花眼”的过渡期，其实可以通过自我调节来缓解眼胀、眼痛等不适症状，建议用眼45分钟左右定时闭目休息一会儿，最好向远处眺望几分钟。从事IT行业或需要长时间近距离用眼的人，每天中午坚持做一次眼保健操。感到眼睛

干涩、酸胀时，使用热敷或缓解疲劳的眼药水。每天坚持可以达到事半功倍的效果。另外，最好坚持一定量的运动和吃一些天然抗氧化食物，延缓“老化”过程，如绿茶、海藻、石榴、山竹等。

(茗易)

菊花茶的种类有很多,可以根据个人需要来选择,虽然菊花茶是一种最常见的茶饮,但是在饮用等方式存在着很多也许你并没有注意到的误区。下面就来了解一下菊花茶的种类和喝菊花茶的注意事项。

菊花茶的种类

菊花山楂茶:取菊花10克,加山楂、金银花各10克,代茶饮,能化淤消脂,清凉降压、减肥轻身,适用于肥胖症、高血脂症和高血压患者。

三花茶:菊花、金银花、茉莉花均少许,泡水作茶饮,可清热解毒,适用于防治风热感冒、咽喉肿痛、痈疮等,常服更可降火,有宁神静思的效用。

菊花蜜饮:菊花50克,加水20毫升,稍煮后保温30分钟,过滤后加入适量蜂蜜,搅拌均匀之后饮用。具有养肝明目、生津止渴、清心健脑、润肠等作用。由白菊花和上等乌龙茶制成的菊花茶,是每天接触电子污染的办公一族必备的一种茶。因此此茶具有去毒的作用,对体内积存的有害性的化学和放射性物质,都有抵抗、排除的疗效。

取菊花10克、茶叶3克,一并冲泡,可防治早期高血压。

取菊花10克,桑叶、枇杷叶各5克,研成粗末,用沸水冲泡代茶饮,可防秋燥,适于因秋燥犯肺引起的发热、咽干唇燥、咳嗽等病症后食用。本方尚有预防流感、流脑、乙脑、腮腺炎、水痘等作用。

甘菊,其味不苦,尤以苏杭一带所生的大白菊或小白菊最佳,每次用3克左右泡茶饮用,每日3次。也可用菊花加金银花、甘草同煎代茶饮,有平肝明目、清热解毒之效。

取野菊花15克(鲜品加倍),沸水冲泡10分钟,放入冰糖20克溶化即可。每日2剂,代茶饮,冲至无味。清热解毒、凉血明目,用于防治鼻咽癌。

饮用菊花茶的注意事项

脾胃虚寒不宜饮用。现代研究认为，

菊花含有多种营养物质,具有抗菌、抗病毒、解热、抗衰老等作用,用菊花泡茶,不宜长期连续饮用,一般3~5天即可。而体质偏寒的人不妨放点枸杞,而脾胃虚寒的人最好少喝。

阳虚体质的人，如果一味地喝具有清热泻火功效的菊花茶，容易损伤正气，越喝越虚，尤其是脾胃虚寒的人，多喝性凉的菊花茶还容易引起胃部不适，导致反酸。可见，用菊花茶来降火清热也是有选择的，不能千人一方。因为菊花性微寒，有些阳虚火热体质的人喝菊花茶会引起上火的现象，喝之前需要清楚自己的体质，以免起到反面效果。

添加冰糖。喝菊花茶时，有人喜欢加上几颗冰糖以增加口感。菊花茶加冰糖是可以的，但是对于患有糖尿病或血糖偏高的人，最好别加糖，单喝菊花。此外，还有一些脾虚的人也不宜加糖，因为过甜的茶会导致这类人口黏或口发酸、唾液增多，感到不适。所以，不清楚自己体质的人喝菊花茶还是别加冰糖为好。冲泡菊花茶时直接以热水冲泡即可。

菊花选取。菊花容易发霉、长虫，市场上菊花质量参差不齐，不懂门道的人会选择花朵白且大朵的菊花。其实又小又丑且颜色泛黄的菊花反而是上选。

此外，选菊花最好选花萼偏绿色的菊花，这表明刚开的时候就摘下来了。选购时，先用手摸一摸，松软的、顺滑的菊花质量比较好。一般来说，大医院或大药店卖的菊花都有独立包装，比较新鲜，相对来说，质量有保障。

需要注意的是，野菊花性苦寒，长期服用或用量过大时会伤及脾胃阳气，出现胃部不适、胃纳欠佳、肠鸣、大便稀溏等不良反应，因此，脾胃虚寒者及孕妇都不宜用。

由此看来，正确饮用菊花茶也有很讲究。

(武月)

樱桃为蔷薇科植物，樱桃的果实，被称为“美容果”，素有“百果第一枝”的美誉。

樱桃果实肉厚、多汁，色泽鲜艳。它既含有碳水化合物、蛋白质，又含有锌、钙、磷、铁和维生素C等多种维生素，尤其是铁的含量，每百克高达5.9毫克，比苹果、橘子、梨高出20~30倍，维生素A的含量比苹果、橘子、葡萄高4~5倍。现代研究表明，樱桃除了在人体免疫、蛋白合成、能量代谢等过程中发挥着重要作用外，它含有的花色素、花青素及维生素E等，具有很强的抗氧化和抗衰老作用，可以促进血液循环、增强心肺功能、延缓神经退化、防止老年痴呆，还能帮助尿酸的排泄，缓解痛风、关节炎所引起的不适。所以痛风、关节炎病人可每天吃些樱桃以辅助治疗。樱桃含铁量丰富，可预防、改善缺铁性贫血，患贫血或体虚的人，多吃樱桃能大补元气；樱桃对电脑工作者容易出现的各种不适症状（如手指关节、手腕、双肩、颈部、背部等部位酸胀疼痛）也有减轻作用，樱桃中丰富的维生素A，可以有效地保护视力，因此，对电脑工作者大有好处。此外，樱桃还具有美白肌肤、健脑益智及防癌等功效。

樱桃不但是保健佳品，而且还是治病的良药。唐代《新修本草》记载：“樱桃，味甘性温，微酸，主调中，益脾气”。《滇南本草》说它“能治一切虚症，大补元气，滋润皮肤”。《本草纲目》言其“调中益脾气，令人好颜色，止泄精，水谷痢”。中医认为，樱桃性温，味甘微酸，入脾、肝经，有补中益气、祛风胜湿、收涩止痛、养颜驻容等作用。内服治虚寒气冷、面色清白、遗精、风湿疼痛、四肢不温、腹泻等，外用治汗斑、冻疮、烧伤等。

樱桃一般人群均可食用，尤宜适合脾胃虚寒、消化不良、便溏腹泻、瘫痪、风湿腿腿痛、关节炎、体质虚弱、贫血乏力、面色无华者食用。但樱桃性温热，不宜多食（每次约30克为宜），特别是有热性病、虚热咳嗽、便秘及上火的人应忌食；有溃疡症状、糖尿病、肾功能不全及少尿者慎食。需要提醒的是，樱桃核仁含氰甙，水解后产生氢氰酸（可以抑制呼吸酶，造成细胞内窒息，有剧毒），药用时应在医生指导下进行，切莫擅自乱用偏方，以免发生中毒等意外。

(祝建)

樱桃小小个 养生益处多

