



夏季宝宝长痱子好忧心 中医7个妙招帮你缓解

中时可倒入浴缸中泡澡，能够解毒止痒、振奋精神、治疗痱子。

食盐水拍打起痱处 洗澡之后，不要擦干水分，也不要立即在身上涂抹痱子粉，以免阻碍肌肤呼吸。可以利用这个空当准备半桶水加点食盐，然后用纱布蘸取盐水，轻轻拍打在有痱子的地方，最后用清水洗净，每天一次，很快就能见到效果。

苦瓜切片轻轻擦拭 由于小孩肌肤娇嫩，可以不采取食盐的方法，用苦瓜也一样。将新鲜苦瓜切成片，然后用带汁的苦瓜片在痱子处轻轻擦拭，早晚各一次即可。在炎热的夏天，把苦瓜作为一道菜常吃，也能消暑利湿，增进食欲，有效预防痱子的产生。

双花浴 双花浴液指的是金银花和野菊花，它们都有清热解毒的功效。取金银花和野菊花各30克，煎水备用，与浴水的比例参照上文，一般洗泡5~10分钟即可，沐浴后非常凉爽，还可防治痱子。

藿香正气水擦洗 取藿香正气水1支，按比例加凉开水或生理盐水稀释，稀释浓度为：不满3个月者，药液与水比例为1:3；4~12个月者，药液与水比例为1:2；超过1岁者，药液与水比例为1:1。用药前先用温水将患处局部洗净擦干，然后用消毒棉蘸稀释后的药液涂擦患处，每日2~3次。

白化六神丸涂擦 不少家长在夏天给孩子服用六神丸防治痱子，实际上有一定危险，因为不少六神丸是由牛黄、蟾蜍

等中药组成，其中蟾蜍有毒，婴幼儿服用不当会出现中毒症状。外用防治痱子相对安全：取六神丸20颗，用3毫升46度左右的白酒化开，家长用洗净的手指蘸取涂抹宝宝有痱子的地方即可。这种方法一般用于比较严重的痱子，第一次使用建议在中医师的指导下进行。

稀释十滴水涂擦 先用温开水将患处皮肤的汗水和分泌的油脂擦洗干净，然后，挤出数滴十滴水与温开水按1:10的比例稀释后涂于患处，并自然风干。每天擦涂次数可视痱子多少而增减。第一次使用建议在中医师的指导下进行。（冷静）



夏天炎热的天气，最容易让婴幼儿长痱子，这可怎么办呢？其实，无论是预防还是缓解孩子长痱子都是很简单的道理，只要掌握正确的方法就可以。下面为大家介绍一下中医7个妙招帮你缓解宝宝长痱子。

用艾叶生姜泡澡 准备50克干艾叶，几片生姜，一起熬煮大半桶水，待水温适



夏季汽车内空调的正确使用方法

夏季气温升高，汽车内空调的重要性一下子显现出来，在使用空调中一定要注意以下事项，否则容易损坏空调或造成不必要的油电浪费。

防混合气过浓 由于气温高，汽油容易流动，还因量孔膨胀，使汽油流量增加，且汽油容易蒸发，导致混合气过浓。因此，应调小量孔，调整加速装置与节气门摇臂连接的位置，适当降低浮子室油面高度，以减少供油量。

注意“防冻” 到了夏季，一些人认为防冻液用不上了，可以用普通的自来水代替，其实这种做法不妥。专业配制的防冻液不但耐低温，耐高温的特性也特别好。优质防冻液接近200℃时才能被“烧开”。夏季使用防冻液，车主就不容易被水箱“开锅”所困扰了。除此之外，防冻液还有防锈、除垢作用。因此夏季仍需选用原厂防冻液，它能发挥“防暑降温”的作用。

巧用空调 进入车厢前先将窗户打开通风，同时打开外循环，待车内热气排出后再开空调，这样制冷效果更快更好。当车速低于25km/h左右时，应将空调置于较低档位，防止发电量和冷气出现不足。下雨天行车，车窗玻璃容易起雾，影响视线，此时只要将风向调至挡风玻璃方向，打开压缩机送冷气，就可在数秒钟内达到有效除雾的目的。

(张辉)

高考招生：三种途径辨别录取通知书真伪

近年来，在高考招生录取中，伪造高校录取通知书成为不法分子惯用的主要诈骗伎俩之一。有关部门提醒广大考生及家长，可以通过查高校真假、查录取结果真假、登录报考学校的官方网站查询新生录取名单等三种途径核实高考录取通知书的真伪。

据悉，在每批次录取结束后1周左右，高校寄发通知书，具体邮寄时间视两地距离而定，一般寄出后10天内可到。

四川省高考录取场相关负责人告诉记者，每个被录取考生只会收到1份正式录取通知书，四川考生可凭通知书EMS单号通过EMS微信公众号、EMS手

机客户端、11183电话客服、EMS官方网站等途径查询自己的录取通知书投递状态。若考生半个月后没有收到录取通知书，可联系高校招办。

当考生收到录取通知书时，如何辨别真伪呢？

首先，录取通知书上的学校，必须是教育部公布的具有普通高等学校学历教育资格，并且当年在本省招生的学校。这些高校名单，可在教育部网站、教育部阳光高考平台、本省招生考试院网站或本省招办发放的招生资料上查到。

其次，考生可以通过本省考试院(招生办)公布的正规渠道查询录取信息。如果查询到的信

息与录取通知书一致(包括录取学校名称、专业和层次)，就是经该省考试院办理了正式录取手续。否则，就不是普通高校正式录取的通知书。

最后，家长和考生还可以登录报考学校的官方网站查询新生录取名单，核实通知书的真假。

四川省高考录取场还特别提醒广大考生及家长，招生录取工作有严格的组织、流程，不可能委托任何中介机构或中间人。对于招生中介机构或中间人的谎言，考生和家长要有“分数够了，谁也不用找；分数不够，找谁都没用”的基本认识，谨防上当受骗。(新华社成都7月10日电)

治男子梦遗方

【处方】 韭菜子200g。
【制用】 将韭菜子放入米醋中，煮沸数次后，焙干，研为细面，炼蜜为丸，如梧桐子大。每次服用30丸，每日3次，空腹温酒送服。
【功能】 温阳补肾，收敛固涩。
【主治】 男人阴囊冷痛、潮湿，梦遗滑精，腰膝酸冷。
【禁忌】 忌食寒凉之物。

(白城市中医药老科协：王文卿)



国家基本公共卫生 我服务你健康

1、什么是国家基本公共卫生服务？

答：国家基本公共卫生服务是促进基本公共卫生服务逐步均等化的重要内容，是深化医药卫生体制改革的重要工作；是针对当前城乡居民存在的主要健康问题，以儿童、孕产妇、老年人、慢性病患者为重点人群，面向全体居民免费提供的最基本的公共卫生服务。开展服务项目所需资金主要由政府承担，城乡居民可直接受益。

2、国家基本公共卫生服务项目包括哪些内容？

答：目前，国家基本公共卫生服务项目包括12类内容。即：城乡居民健康档案管理、健康教育、预防接种、0~6岁儿童健康管理、孕产妇健康管理、老年人健康管理、慢性病患者健康管理(高血压患者、2型糖尿病患者健康管理)、重性精神疾病患者管理服务、肺结核患者健康管理、传染病及突发公共卫生事件报告和处置服务、卫生计生监督协管服务、中医药健康管理服务。

3、实施基本公共卫生服务项目对居民有什么好处？

答：基本公共卫生服务项目覆盖我国13亿人口，与人民群众的生活和健康息息相关。实施项目可促进居民健康意识的提高和不良生活方式的改变，逐步树立起自我健康管理的理念；可以减少主要健康危险因素，预防和控制传染病及慢性病的发生和流行；可以提高公共卫生服务和突发公共卫生事件应急处置能力，建立起维护居民健康的第一道屏障，对于提高居民健康素质有重要促进作用。

4、谁能享受国家基本公共卫生服务项目？

答：凡是中华人民共和国的公民，无论是城市或农村、户籍或非户籍的常住人口，都能享受到国家基本公共卫生服务。

5、谁来提供基本公共卫生服务？

答：基本公共卫生服务主要由乡镇卫生院、村卫生室、社区卫生服务中心(站)负责具体实施。

6、预防接种服务的对象是哪些人？

答：辖区内0~6岁儿童和其他重点人群(包括传染病

人密切接触者、老年人等)。

7、0~6岁儿童接受健康管理有什么好处？

答：0~6岁儿童健康管理能为孩子一生的健康奠定重要的成长基础。医生根据儿童不同时期的生长发育特点，开展儿童保健系列服务，以保障和促进儿童身心健康发展，减少疾病的发生。同时，通过对儿童健康监测和重点疾病的筛查，还可以对儿童的出生缺陷，做到早发现、早治疗，预防和控制残疾的发生和发展，从而提高生命质量。

8、妇女怀孕后可以享受到哪些健康管理服务？

答：妇女怀孕后，从产前、孕期全程到产后42天都可享受到健康管理服务。内容包括：孕早期健康管理、孕中期健康管理、孕晚期健康管理、产后访视、产后42天健康检查等健康管理服务。

9、哪些人能享受到老年人健康管理服务？

答：老年人健康管理服务的对象指的是65岁以上老年人，包括65岁。凡是在社区居住半年以上的老年人，无论户籍和非户籍人口，都能在居住地乡镇卫生院、村卫生室或社区卫生服务中心(站)享受到老年人健康管理服务。

10、参加糖尿病患者健康管理服务能给患者带来哪些好处？

答：糖尿病患者参加健康管理服务可以得到基层医生主动的、连续的服务；患者会在医生的指导下建立健康的生活方式，合理使用降糖药物，将血糖控制在理想水平，最大限度地减少糖尿病给健康带来的危害；在管理过程，医生会及时发现其他健康问题，及时调整治疗方案；当出现危急征象或存在不能处理的其他疾病时，医生会指导患者紧急转诊；降低患者及家属的精神压力，缓解因病致贫、因病致困造成的经济压力。

(卫生部妇幼保健与社区卫生司 中国社区卫生协会)

白城市卫生计生委
白城日报社 主办

夏季高温，急性肠胃炎进入高发期。专家提醒，避免不良饮食习惯，减少急性肠胃炎发生。

哈尔滨医科大学附属第四医院消化内科主治医师王立国介绍，急性肠胃炎是夏季常见病之一。由于吃进含有病原菌及其毒素，或过量不易消化的刺激性食物，从而引发胃肠道黏膜炎症，主要表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻，甚至发烧等。

夏天温度高，食物容易腐烂，滋生细菌病毒，尤其外卖食品更难以保证食品卫生条件。同时，夏天人们通常偏爱冰冻、生冷、未经煮熟的食物，使胃肠道温度突然下降，血管收缩，更易诱发肠胃炎。

王立国建议，避免急性肠胃炎，首先要注意个人饮食卫生，做到餐前便后洗手，减少在流动摊贩、卫生条件不好的饭店就餐。其次要不贪凉，不暴饮暴食，不长期饮用冰冷饮品。此外，应及时清理冰箱，尤其是肉奶等食物，防止“一藏永逸”。

专家提醒，防止急性肠胃炎，患者应注意清淡饮食，减少胃肠道负担，并适当口服清热解毒或益生菌药物。服用时间要早，刚出现症状时即可服用；症状较重，或症状无明显好转者，应及时就医。(思琪)



生活锦囊

怎么吃药不卡嗓子

“吃进去的药感觉卡在嗓子中间，上也不是下也不是。”不少人会遇到这样的情况，所以大家吃药时要注意以下几个问题。

服药前，温开水润喉。服药前，应先喝适量的温开水，润润口腔和嗓子，这样可以减少药物在口腔和食管中粘附。

用温水送服药物，有两种降低药物卡嗓子的方法：1.汽水瓶法，适于片剂。患者先装一瓶水(最好用矿泉水)，将药片放在舌头上，嘴唇夹紧瓶口后开始喝水，水会将药带入口道。2.前倾法，适于胶囊。将胶囊放在舌头上，然后喝一口水，但不要急于将水吞下，而是将头前倾，下巴弯向胸口，最后在此姿势下将水和胶囊一起吞服。有研究表明，这两种方法可以将药片和胶囊的送服有效率提高60%和88%左右。

服药后，再喝一些水。这样既可降低药片粘附于食管的风险，也可减少药物在口腔或食管中残留。一般推荐用200毫升左右的水服药，先喝水润口腔和嗓子后，再将药片送服，然后喝下剩余的水。

此外，根据药物的性质、起效机制等不同，服药时的饮水量也应有区别。比如，磺胺类抗菌药等容易在尿路形成结晶，服药期间需多喝水；抗骨质疏松药阿仑膦酸钠对食管有刺激性，用药时也要喝大量的水，使药物迅速达到胃部；铝碳酸镁等胃黏膜保护剂、需要舌下含服的硝酸甘油等，服用后不宜多喝水。

还需要提醒的是，有些人服药习惯性先喝口水，再扬脖子吞下去，这样是错误的。尤其是胶囊，因为胶囊比水轻，仰头时，可能会浮在水上，吞咽时有可能引起呛咳。(浩强)

茶叶受潮处理妙招

受潮的茶叶，很多人习惯用日晒法，但阳光中的紫外线会破坏茶叶中的各种成分，影响茶叶的色、香、味。怎么处理更好呢？

1.用微波炉烘：这个方法要注意每次少放茶叶，多次烘烤。每次定的时间不要过长，以免茶叶烧焦有更难闻的异味。

2.用电饭锅烘：记住在使用此方法的时候，电饭锅不要盖锅盖。电饭锅的开关自动跳起后，翻动茶叶后再按下开关。

3.用铁锅炒：先使用煤气炉上的最小火烤热铁锅，再放入茶叶，不改变火的状态，一直采用最小火，不停的翻动茶叶，注意最好使用木制器具，用力要轻，以免破坏茶叶的完整性。(林薇)

三招炒肉不粘锅

很多主妇都纳闷：为什么自己炒的肉口感发柴还粘锅？其实，掌握3点就可改变。

1.肉切完先用盐抓拌，放料酒去腥，再放适量蛋清抓匀。蛋清别放太多，否则炒出的肉不好看。

2.放完所有调料后，一定得淋一点植物油拌匀，不仅可减少粘锅，还可以锁住肉里的水分，确保在炒制时不流失，这样口感自然好。

3.用铁锅炒肉时，可先把铁锅烧热至冒烟，再倒入油，并立即放肉，这时，油的温度刚好适合炒肉片、肉丝，且不会粘锅。(文怡)

一招清洗皮具用品

皮包、皮鞋、皮衣等皮具用品时间长了，总会沾染各种污渍，清理起来很麻烦。掌握小方法，不但能快速洗净，而且还能延长其使用寿命。

材料：洗涤剂(酒精)、35摄氏度左右的清水、干净的纤维布。

具体做法：1.在盆中滴两滴洗涤剂，加500毫升35摄氏度的清水稀释；2.纤维布放入溶液中浸湿后拧干，然后涂擦皮具表面，直到表面污垢全部去除；3.洗净纤维布，擦掉皮具上残留的洗涤剂，并充分晾干，否则可能会导致皮具变硬或霉变。如果皮具上有顽固污渍或霉点，洗涤剂效果不理想，可替换酒精进行擦洗，方法与上面一致。(照管)

如何保存未用完的葱

1.先将葱清洗干净后，用刀切掉根须部分。
2.摘去发黄和不新鲜的部分，留下鲜嫩的部分。
3.再用水冲洗一遍，摊开，放在通风处。
4.再沥干葱表面的水分，记得如果水分不沥干，装进保鲜袋后，在封闭的空间，会让葱加速腐烂。
5.完成上述步骤后，将它装入保鲜袋，封紧，放入冰箱保存即可。这样至少能使葱保存一个星期。(流明)

生活锦囊