

数九寒冬 如何让孩子健康度过



保暖不能过 比大人多一件即可

保暖是冬日里照顾孩子的必修课，因为冬日寒潮多，气温变化大，幼儿易着凉、感冒，常会引起许多大病，如肺炎、心肌炎、急性肾炎等。但是到底“怎么穿，穿多少”一直是困扰家长的难题，尤其是老人，生怕孩子冻着，常在冬日将宝宝包得密不透风，其实这是很不恰当的做法，让宝宝穿得像个小胖子，不仅会影响宝宝的运动量，严重时还可能会造成宝宝的皮肤病变。专家介绍，孩子并不像爸妈们想象的如此脆弱，冬天在为宝宝穿衣服的时候，只要依循着“天冷，比大人多一件”这个准则即可。

值得注意的是，家长要特别注意在儿童玩耍出汗以后，要做好防寒保暖工作。如果穿得太多，宝宝一旦活动便会出汗不止，这样会使皮肤血管扩张，皮肤血液流量增加，因此散热量加大。表现为宝宝出很多的汗，衣服被汗液湿透，反而容易着凉，并且也降低了身体对外界气温变化的适应能力而使抗病能力下降。此外，由于6个月以内的宝宝因体表面积相对较大而散热多，而身体产热能力却不足，所以外出寒冷时还是应该注意多穿衣。判断宝宝是否穿得合适，可以摸手，如果手温热、无汗即合适，或摸后脖，以无汗为宜。

合理安排饮食 过食会增加感冒概率

专家介绍，冬季调理好孩子的身体是少生病的基础，因此，除了日常做好宝宝的护理外，如果在这段时期里妈妈能了解冬季饮食的基本原则，就可以从饮食入手，增强宝宝的体抗寒和抗病力。应根据小儿生长发育的需要，及时添加各种辅食，补充富含维生素的食物，如新鲜的水果、蔬菜、蛋类及肉类，均衡营养，防止偏食及挑食，以防维生素及微量元素缺乏使小儿机体抵抗力下降，适量补充水分，防止呼

吸道干燥，以减少呼吸道疾病的发生。宝宝的一日三餐要讲究食物的多样化，粮食组、蔬菜组、水果组、动物性食品组、乳类制品和豆制品组，这几类食品组都应必不可少。“若要小儿安，三分饥与寒”。专家表示，现在的孩子普遍长得偏高、偏胖，因此为了让孩子在身高体重上追上同龄的孩子，很多家长就逼孩子多吃。“有些父母总担心孩子吃得少，吃不饱，总想让孩子多吃一点儿。孩子吃多了，几天下来就容易形成食积便秘。”专家表示，过食不仅会给脾胃带来负担，与呼吸道感染也有直接关系，因为中医认为，“肺与大肠相表里”，即大肠有病会影响到肺的功能。研究表明，大肠的粪食燥结，能够引起巨噬细胞死亡率增高，肺组织抵抗力下降，进而引起反复的肺炎及呼吸道感染。

天冷也要多出门 呼吸道需要耐寒锻炼

进入三九天，由于天气寒冷，有的家长怕孩子着凉感冒，就会让宝宝呆在家里，一到冷天，有些父母唯恐孩子冻着，天气一凉，就不让小儿出屋，小儿呼吸道长期不接受外界空气的刺激，得不到耐寒锻炼，

接触了感冒病人后，因对病原菌抵抗力差，很易患病。所以，应该坚持让宝宝做户外活动，天气冷可选择太阳充足、风较小的时候，让宝宝在大自然中活动半小时到1小时，可提高小儿的体质。但不要坐凉地，冬季地面温度很低，幼儿坐在上面，体内的热量就会大量散失，容易感冒、腹泻。天气好时，宝宝每天要保证有两三个小时的室外活动时间。因为早晨天气较凉，所以可选择上午10点到下午4点的时间段在室外活动。

在室外活动时，不必捂得过严，可露出脸、手，让阳光直接照在皮肤上，阳光中的紫外线能杀灭人体表面的病毒和细菌，帮助幼儿对钙、磷的吸收，增强机体的抗病能力。此外，阳光也能提高红细胞的含氧量及增强皮肤的调温作用，以及能增强神经系统的活动技能和幼儿的体质。(沈华)



健康人生

一招让食物的保质期翻倍

食材切开后，营养很容易流失，时间长了甚至会腐败变质。生活中，很多食材不能一下吃完，特别是单身的情况下，很容易有剩余，但不好保存的话，这些食材就会浪费掉。

柠檬切口涂蜂蜜

柠檬一般每次只吃一两片，很多人把剩下的裹上一层保鲜膜就放入冰箱了。其实，还可以先在切口处涂上一层蜂蜜，再封上保鲜膜。这样等于给柠檬穿了三层“保护衣”，不但能够有效防止细菌入侵，还可以防止水分和营养的流失。这样一来，柠檬的保存时间可达3-5天。另外，即使是表皮已经变干的柠檬，其内部还是多汁的，所以不要丢弃，可以用来做柠檬茶。

南瓜先把瓜瓤掏空

完整的南瓜皮厚坚实，只要将瓜柄朝上放在阴凉干燥的地方，可以保存两个月。而切开以后的南瓜不易储藏，容易从“心”开始变质，因为瓜瓤含糖量很高，切开后长时间储存，瓜瓤会进行有氧酵解，使瓜体发霉变烂，瓜味变臭。切开的南瓜最好先把瓜瓤掏空，再用保鲜膜包好放入冰箱冷藏，这样可以短时间存放，但最好在1-2天内吃完，以免变质。

冬瓜切口盖张纸

冬瓜的个头都比较大，一次很难吃完。切开后的冬瓜表面有一层液体，很容易滋生细菌造成变质，所以最好在切口处盖一张干净的白纸吸附液体，然后包上保鲜膜放入冰箱冷藏。这样可以保存3天左右。值得注意的是，再吃的时候最好把切面上的一小层切下扔掉。

葱姜蒜用锡纸包好

葱姜蒜中的水分含量直接影响它们的品质，如果放在阳台会变干萎缩，而放在冰箱又会发芽、长毛，所以保持适宜的水分是关键。将锡纸剪成合适的尺寸，然后将葱姜蒜分别包装，包裹时尽量将锡纸紧贴食物，然后放在室内阴凉通风的地方即可，这样即使放2-3周也不会变质。特别需要注意的是，葱姜蒜在保存前千万不要清洗。(包欣)



教你一招

牙齿松动找原因 一拔了事不可取

说到牙齿松动，很多人都知道，但对于松动的牙齿，人们的态度却截然不同。有人认为凡松动的牙就该拔除，另一种则认为松动的牙，宁任其自行脱落，也不愿拔除。那牙齿松动了就一定要拔吗？

牙齿松动这样治

基础治疗方法是洁治、龈下刮治和根面平整，这些治疗需要3~5次才能完成。如果牙齿松动程度重，周围炎症广泛，勉强保留可能会使炎症波及邻牙，因此要在全口牙周治疗之前，拔除过度松动的牙齿。

咬合问题引起的牙齿松动，要由口腔医生诊断。如果伴有牙周炎，首先要进行牙周治疗，再少量多次调磨牙齿来恢复正确的咬合关系。

这些情况需要拔牙

牙齿是人们吃东西时，用来咀嚼的最重要的工具，不到万不得已，都希望尽可能保留下来。但是，如果遇到以下情况，就应该采取拔牙的治疗方案：因外伤等引起的严重牙体缺损；无法治疗的根尖周病和牙周病；阻生的，也就是所谓长歪的智齿；因为镶牙、矫正方案的需要，而拔除的一些牙齿；其他情况：额外牙、引起颌骨骨髓炎或上颌窦炎等的病灶牙、骨折累及的牙齿。

有些疾病不能拔牙

严重的高血压、心脏病、甲亢以及一些精神、心理疾病和障碍的人，不适合在没有监护措施下拔牙。因为拔牙也是一种有创的外科治疗手段，口腔外科医生和患者都应该避免术中可能出现的、不能控制的风险。

另外，拔牙之后还应规避出现的另一个问题：出血不止，伤口不能愈合。如果患有未加控制的出血性疾病、肝炎、糖尿病，都不适合拔牙。(王丽)



家庭医生

醋的这些妙用你都知道吗

醋是家家户户都会用到的调味品，除了做菜，醋也可以变身成多种生活助手，让你轻而易举解决许多问题。疏通下水道。下水道堵住的时候，在水槽中倒一杯醋，加少许水，然后倒入小半杯小苏打，停止冒泡后，再用热水冲净即可。去除胶状残留物。胶带粘到家具或墙面、玻璃上，撕下后可能会有残留物质，很难清除，取一些白醋浸透残留区域，稍等一会儿，用潮湿的抹布擦净即可。去除垃圾桶异味。用久的垃圾桶即使什么也没放也可能会有臭味，取一片吐司面包蘸满醋，放入垃圾桶内放置一晚，第二天垃圾桶就没有异味了。制作厨房清洁剂。在喷瓶里放入三分之一的醋和三分



分之二的水，再加几滴清洁剂然后摇匀，用来清洁厨房卫生更加安全环保。

帮助衣物恢复平整。在喷瓶中按1:3的比例加水，然后喷到衣服上晾一会儿，会发现大部分衣物褶皱就消失了。(李文)

高血压头晕呕吐方

【处方】菊花10g，川芎10g，薄荷7.5g，半夏12g，竹茹20g，茯苓12g，生甘草10g，生姜3片。

【制用】上方药加凉水1000毫升，浸泡30分钟后，大火煎开5分钟，改小火煎取药液100毫升，第二、三次煎药加凉水800毫升，均用小火煎药，各煎取药液100毫升，将3次药液合在一起，分3次口服。

【功能】清热泻火，降逆止呕。
【主治】着急、上火、生气引起的头晕头痛，动则晕甚，伴有恶心呕吐。

(白城市中医老科协:王文卿)

每周一方

4条建议助你家WiFi信号更强大

换个路由器

将路由器设备升级到可以同时支持2.4GHz和5GHz频率的双频路由器。但需要指出的是，5GHz频率信号的穿墙能力不及2.4GHz，且有不少较老的设备不支持这一WiFi频率。

选择较畅通的信道

信道即指通信的通道，是信号传输的媒介。通过信道查看器查到所在地区的WiFi信道使用情况，然后选择较为畅通的信道使用。值得提醒的是，如果换了较为畅通的信道之后，WiFi信号还是很差，那说明是其他因素影响了信号。

可加设无线中继器

如果你手头拥有一部闲置无线路由器的话，可以把它当做无线中继器使用。简单来说，就是在原有的路由器上再接一个从属路由器，把这个从属路由器放到之前路由器的信号覆盖的较边缘位置，经过简单的设置，就可以扩大WiFi信号范围和强度。

不过，在获得完美的信号强度的同时，无线中继也有一个缺点，那就是中继后的无线网络在速率上会有一定的下降，一般会减少一半的无线传输速率。也就是说，这种方法可以增大信号强度，扩大WiFi覆盖范围，但是上网的速度会受到影响。

调节路由器功率

如果你的路由器拥有高功率和低功率等不同电源使用方案可选的话，通常低功率的使用方案会拥有更好的WiFi信号强度。(吴佳)

【健康讲堂】《健康素养66条》系列连载(三十二)

中国公民健康素养——基本知识及技能

63.遇到呼吸、心跳骤停的伤病员，会进行心肺复苏。

心肺复苏(CPR)可以在第一时间恢复伤病员呼吸、心跳，挽救伤病员生命，主要用于抢救心肌梗死等危重症以及触电、急性中毒、严重创伤等意外事件造成的呼吸心跳骤停伤病员。心肺复苏有三个步骤，依次是胸外心脏按压，开放气道，人工呼吸。胸外心脏按压即救护者将一只手掌根放在伤病员胸骨正中两乳头连线水平，双手掌根重叠，十指相扣，掌心翘起，两臂伸直，以髋关节为支点，用上半身的力量垂直按压。按压深度至少5厘米，按压频率至少100次/分钟，连续按压30次；用仰头举颚法打开气道；口对口人工呼吸(婴儿口对口鼻)，吹气时间1秒钟，连续吹2口气。30次胸外按压，2次人工呼吸，为一个循环，连续做5个循环，然后判断伤病员有无呼吸。如果无呼吸，继续做5个循环，直至复苏成功或救护车到来。积极参加现

场急救技能培训，掌握心肺复苏技术。

64.抢救触电者时，要首先切断电源，不要直接接触触电者。

在施救触电者之前，首先做好自我保护。在确保自身安全的前提下，立即关闭电源，用不导电的物体如干燥的竹竿、木棍等将触电者与电源分开。千万不要直接接触触电者的身体，防止救助者发生触电。

防止触电发生，学习安全用电知识。正确使用家用电器，不超负荷用电；不私自接拉电线；不用潮湿的手触摸开关和插头；远离高压线和变压器；雷雨天气时，不站在高处、不在树下避雨、不玩手机、不做户外运动。(待续)

白城市卫生计生委
白城日报社 主办