

警惕儿童中暑，从六方面做好预防

当前，北京、河北等地遭遇持续高温天气。国家疾控局发布健康提示，提醒儿童中暑非小事，家长们要了解预防儿童中暑、识别中暑症状以及怎样照顾中暑孩子的知识。

北京儿童医院主任医师王荃表示，儿童、孕产妇、老年人、慢性基础性疾病患者以及户外作业人员等人群，更容易发生中暑，需格外加强自身健康防护。尤其是儿童的身体和成人有所不同，他们新陈代谢快，肝腺发育尚不成熟，体温调节中枢还在发育中，因此更容易中暑。

如何预防儿童中暑？根据健康提示，要关注六大方面，包括合理安排户外时间和地点，高温、高湿天气时，应在凉爽室内活动；穿着轻薄、宽松、浅色、透气的衣服，及时更换被汗浸湿的衣物；保证孩子喝足够的水，以水或电解质饮料为适宜饮品；多吃清淡易消化的食物；保证孩子有足够的休息时间；目前医学上没有公认的药物可预防中暑，家长们不要给孩子服用“防暑药”。

专家介绍，中暑分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑三个阶段。在高温、高湿环境暴露后，孩子们一旦出现疲乏无力、头晕头痛、口渴多汗、恶心呕吐、面色苍白、心率增快、脱水等症状时，提示可能要发生中暑。

怎样照顾中暑的孩子？健康提示明确，如果发现儿童有中暑症状，应采取“一搬、二降、三补、四转”的原则进行处置：

搬运即迅速让孩子脱离高温、高湿、封闭及阳光暴晒的环境，将孩子转移至阴凉通风的地方；降温是中暑急救时最重要的措施，在发现中暑30分钟内应尽快将体温降至40摄氏度以下，降温方法包括脱掉衣物、温水擦浴全身、用风扇或空调增加散热等；儿童中暑常伴有脱水及电解质紊乱，应少量、多次地给孩子喝一些常温水或电解质饮料；对于重型中暑者，尤其是伴有高热、意识不清、抽搐等神经系统症状的儿童，应立即送到就近医院就诊。

来源：人民日报

宝宝招蚊子 这些小药得备着

夏季蚊虫慢慢变多了，宝宝因为体温相较于成年人偏高备受蚊虫“青睐”，一个不注意，就容易被蚊虫叮咬。如果只是普通的蚊虫叮咬产生的皮疹，可以根据所处不同时期进行药物治疗。今天，医生就来跟家长们聊聊虫咬皮炎的治疗和预防方法。

初期 可选择三种药外涂

蚊虫叮咬在皮肤上产生的皮疹，在医学上叫作“丘疹性荨麻疹”，通常可能会形成一个局部的片状的红肿，中间伴随一个凸起的丘疹，一摸中间有硬硬的包，甚至有凸起、水泡、破溃、渗出。这样的皮疹通常伴随异常瘙痒，但一般具有自限性，1至2周内可自行结痂、消退。

在蚊虫叮咬初期，可选用重楼解毒酊外涂，每日两次。重楼解毒酊具有清热解毒、散瘀止痛的作用，常用于皮肤瘙痒、虫咬皮炎的治疗。本药为外用药，不可内服，久置有少量沉淀，需摇匀后使用。日常保存需置于阴凉处（不超过20℃）。

红肿期 两种软膏混合外涂

可用莫匹罗星软膏与糠酸莫米松乳膏，1:1混合，外涂，每日两次，连续3-5天。或使用炉甘石洗剂，每日多次，随时涂。

莫匹罗星软膏 其为局部外用抗生素，适用于革兰阳性球菌引起的皮肤感染，本药仅供皮肤给药，请勿用于眼、

鼻、口等黏膜部位。

糠酸莫米松乳膏 其为局部外用糖皮质激素，具有抗炎、抗过敏、止痒及减少渗出作用，常用于湿疹、特应性皮炎、异位性皮炎及皮肤瘙痒症，皮肤破损时禁用。用药部位有灼烧感、红肿、皮肤变色或皮疹加重等情况，请立即停药，并将局部药物清洗干净，必要时到医院就诊。

炉甘石洗剂 其中含有炉甘石、氧化锌，具有收敛、保护作用，也有较弱的防腐作用，常用于急性瘙痒性皮肤病，如湿疹和痱子，同时对蚊虫叮咬的瘙痒也具有一定效果。注意，本药不适用于有渗出液的皮肤，用时需先摇匀。

严重破溃期 莫匹罗星软膏

莫匹罗星软膏，每日三次。

此外，当蚊虫叮咬后伴有明显瘙痒，且伴有皮炎症状者，可加口服药物。可服用西替利嗪或者氯雷他定。

西替利嗪与氯雷他定均为抗组胺类抗过敏药。西替利嗪虽不良反应较少，但在临床使用中仍然有中枢抑制作用，1岁以内的儿童，中枢神经系统最容易受到伤害，且无1岁以下儿童的临床试验资料，尽量避免1岁以下儿童使用。

注意：如红肿伴发热、疼痛，请及时到正规医院就诊。

小贴士 夏季防蚊 有妙招儿

1.开空调能够尽量避免蚊虫叮咬。蚊虫一般在26℃以



图片来源于网络

下，叮咬人的能力下降。

- 睡觉时给孩子使用蚊帐。
- 外出时穿透气的长袖衣服、长裤、袜子，裤腿塞到袜子里。
- 避免去潮湿闷热的草丛停留。
- 出门时随身携带一把扇子，持续驱赶宝宝周围的蚊虫。

来源：北京青年报

市骨科医院中医科冬病夏治开始预约

日前，记者从市骨科医院获悉，该院中医科推出冬病夏治中医特色疗法，帮助大家强身健体，抵御外邪。

炎炎夏日，人们喜食凉饮，吹空调，加上久坐不动、熬夜、玩手机等，容易造成寒气郁结于体内，诱发各种慢性咽炎、四肢冰凉怕冷，免疫力低、风湿与类风湿性关节炎等骨关节问题及颈肩腰腿痛、痛经等虚寒性的疾病。为了避免在秋冬季节加重疾病，在每年最热的三伏天，很多人都会选择冬病夏治，通过相应的中医治疗手法，以鼓舞正气，增强抵御疾病能力，从而达到防治疾病的目的。市骨科医院中医科的中医特色疗法有艾灸和火疗。

艾灸疗法是利用艾火对穴位进行温热刺激，使气血运行，以火攻邪。具有以下功效：1.温经散寒。艾灸可以温通经络，驱散阴寒，对于寒凝血瘀导致的关节疼痛、痛经等症状有良好的效果。2.扶阳固脱。通过艾灸可以扶助虚脱的阳气，治疗中气不足或中气下陷引起的遗尿、崩漏等病症。3.活血化瘀、散结消肿。艾灸具有活血作用，能够治疗气滞血凝所导致的瘰疬、乳瘤等疾病。4.调节免疫功能。艾灸可以通过调节人体的免疫功能来实现治疗作用。5.健脾益胃。在中脘穴施灸可以温运脾胃，常灸足三里穴能够促进消化，增加营养物质的吸收以达到防病治病的效果。6.祛湿散寒、通络止痛。艾灸对于风湿、胃痛等病症有一定的疗效。7.预防保健。艾灸还可以调整经络气血，提高免疫力，对抗疾病入侵，起到预防保健的作用。疗程：4次为一个疗程，每10天一次。

火疗是用湿毛巾敷在患处涂上药酒加热，利用火在体表燃烧的温热效应将毛孔打开，血液循环加速后，直达病灶达到调动全身气血，激活全身细胞、活化脏腑功能，提高免疫能力，祛除体内风寒湿毒等邪病，从而达到有病治病无病强身保健的目的。有活血化瘀，温经除湿，祛风散寒，滋阴温阳等各种作用。火疗临床适应于疼痛疾病，关节疾病，寒性风湿病，血瘀证，胃脘证，痹症，排毒养颜，减肥美容，休闲养生等。疗程：4次为一个疗程，每10天一次。

市骨科医院中医科负责人介绍说，三伏天是一年之中温度最高的时候，身体毛孔都是打开的，这个时候是冬病夏治的最佳时机，可行气活血、促进消化、温阳补肾。治疗最佳时间：初伏7月15日—7月24日；中伏7月25日—8月3日；闰中伏8月4日—8月13日；末伏8月14日—8月24日。

该院中医科负责人温馨提醒，尽管艾灸及火疗的功效较多，但很多疾病需要综合干预才能得到很好的控制，因此需由专业医生根据具体病情来决定是否采用艾灸及火疗进行治疗。

融媒体中心记者 李浩然 通讯员 宋晗

参莲饮



图片来源于网络

材料：党参15g，去心白莲子20g，冰糖少许（1-2人份）。

制作方法：党参、莲子肉稍冲洗，放在隔水炖盅内，加入2-3碗清水，隔水炖约1小时，最后放冰糖再炖10分钟即可。

汤品点评：一夏无病三分虚，暑热的夏天特别耗气伤津毁脾胃，所以这时候就特别需要脾之果——莲子。李时珍在《本草纲目》中写道：“莲之味甘，气温而性涩，禀清芳之气，得稼穡之味，乃脾之果也”。莲子能补中、养神、益力气，味道甘中带涩，作用平和，具有健脾止泻、止带益精涩精、养心安神的作用，把上中下三焦都补上了。党参擅长补中益气养血，且非常平和，两者相搭，对于脾胃虚弱、中气不足、气血两亏的都可以补得上。

这里没有选择与肉相搭煲汤，而是选择了一点冰糖，是因为那样虽补，但始终味厚，夏日真想补进去，就要味清而薄。加一点冰糖，少少的甘甜，才能补得进去而不妨碍脾胃运化，才能更好地化生为气。

来源：广州日报



煎煮中药的七个窍门



图片来源于网络

煎煮中药作为我国千年传承的瑰宝，在治疗和调养身体方面有着独特的优势。然而，要想充分发挥中药的疗效，正确的煎煮方法是关键。

选对煎煮器具。不是所有的锅都适合煎中药，最好选择砂锅或瓦罐来煎煮中药，因为它们化学性质稳定、受热均匀、传热缓慢，能让药物成分更好地渗出。避免使用铁锅、铜锅等金属器具，因为它们可能与药物成分发生化学反应，影响药效。

药材的浸泡有讲究。在煎煮前先将药材用冷水浸泡30分钟至1小时，让药材充分吸水膨胀，增加药物有效成分的煎出率。但注意不要用沸水浸泡，以免药材表面的蛋白质迅速凝固，影响有效成分的释放。

控制火候是关键。煎煮中药时，火候的控制至关重要。开始时可以用武火（大火）快速将药液煮沸，然后转为中火或小火慢慢煎煮，让药材中的有效成分充分溶解在药液中。如果一直用大火煎煮，会导致药液快速蒸发，影响药效。

煎煮时间和次数

要适中。一般来说，中药需要煎煮两到三次，以确保药材中的有效成分被充分提取。每次煎煮时间不宜过长，一般控制在20-30分钟。多次煎煮后，可以将药液混合后分次服用，以提高药效。

特殊药物的煎煮方法。有些药物因其特殊的性质和功效，需要特别的煎煮方法。例如，一些贵重药材，如人参、西洋参等，可以单独煎煮后与其他药液混合，以充分发挥其药效。另外，有些药物需要先煎、后下、包煎、烩化或冲服等，这些都需要根据医生的指导来进行。

注意药物的配伍禁忌。在煎煮中药时，还需要注意药物的配伍禁忌。有些药物之间可能会产生相互作用，影响药效。因此，在煎煮前应咨询医生或药师，确保药物配伍合理。

药汁的保存与服用。煎煮好的药汁应及时服用，以保证药效。如果需要保存，可以放置在阴凉处或冰箱冷藏，但建议不要超过24小时。在服用前最好将药液加热至温热状态，以提高药效和减少对胃部的刺激。

煎煮中药并非一件简单的事情，需要掌握一定的技巧和方法。当然，除了正确的煎煮方法外，还要强调的是：在服用中药之前，一定要咨询专业的中医医师，根据个人的体质和病情进行合理的药物配伍。

来源：大河健康报

各种各样的植物油，哪个营养好？

古语云“民以食为天”，我国的饮食文化源远流长，并发展出了蒸、炒、爆、烩、煎、炸、烤等烹调技艺，而食用油可以说是烧菜的必需品。合理用油不仅有助于防治高脂血症，还有助于降低肥胖、心脑血管疾病和某些肿瘤的发生风险，对健康具有重要意义。那么，怎样才能用对用好食用油呢？

植物种类多营养好

目前，植物油是食用油市场的主角。植物油是从植物种子、果实或果仁中提取的油脂，常见的有大豆油、玉米油、花生油、菜籽油、橄榄油等。

植物油的营养价值高低需从消化率、必需脂肪酸含量、脂溶性维生素和稳定性等方面综合评价。其中，消化率、必需脂肪酸的含量、稳定性都与植物油所含的脂肪酸种类密切相关，所以，植物油的营养价值主要由其所含的脂肪酸来体现。

脂肪酸根据碳氢链饱和与不饱和情况可分为三类，即饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。富含单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸的脂肪在



图片来源于网络

室温下呈液态，大多为植物油，如花生油、玉米油、大豆油、菜籽油等，但椰子油、可可油、棕榈油除外。

以饱和脂肪酸为主要成分的脂肪在室温下呈固态，多为动物脂肪，如牛油、羊油、猪油等。但也有例外，深海鱼油虽然是动物脂肪，但它富含多不饱和脂肪酸，如二十碳五烯酸(EPA)和二十二碳六烯酸(DHA)，因而在室温下呈液态。

研究表明，单不饱和脂肪酸可以调节血脂，防止动脉粥样硬化，从而降低心血管疾病的发生风险。亚油酸、α-亚麻酸等是人体无法自身合成、只能从食物(主要来自植

物油)中摄取的多不饱和脂肪酸，营养学家把它们称为必需脂肪酸。人体缺少了它们，发育就会变得缓慢，甚至还会对肝脏、肾脏、神经等造成损害。

如何合理摄入食用油

食用油摄入过多，会引发高血压、高血脂、糖尿病、冠心病等慢性疾病。所以，合理摄入食用油，要从质和量两方面做起。

第一，建议大家以植物油作为主要的烹调用油。不同植物油含有不同的脂肪酸或其他营养成分，为此，植物油的种类一定要多样化。在选择植物油时，建议优先选择不饱和脂肪酸含量高、饱和脂肪酸含量低的植物油，如橄榄油、花生油等。此外，可以选择不同种类的植物油轮换食用，避免长期单一食用某种植物油造成营养不均衡。

第二，吃油的量应该适当，中国营养学会膳食平衡宝塔推荐的食用油的使用量为每人每天25克，但具体摄入量还应根据个体的年龄、性别、身体状况和活动水平来确定。比如，高血压、高血脂以及超重肥胖等患者，食用油的摄入量可以再少一些。同时，从健康的角度考虑，建议在油脂摄入量适宜的前提下，尽量减少动物油的摄入。

来源：健康报

积极管理血压，减少靶器官损害