



酷暑闷热幼儿易感冒发烧 有些降温办法不可取

最近酷暑闷热，抵抗力弱的幼儿容易感冒发烧。专家提醒，感冒是幼儿常见病，需对症治疗，类似酒精擦拭这样的物理降温办法是不可取的。

专家介绍，若孩子体温在38.5℃以下，可采用温水擦浴等物理降温治疗。若孩子体温明显升高，超过38.5℃，同时伴有烦躁、乏力、全身不适等症状时，需要口服退热药等。

“需要注意的是，孩子口服退热药后，若再次发烧，应至少间隔4至6小时再次服用。”专家说，退热药只能暂时缓解症状。若孩子连续发热超过3天、反复发热不易退热，或同时伴有精神差、食欲差、突然发作抽搐等情况，应及时到医院就诊。

专家提醒，在对患儿进行物理降温时，可以温水擦浴，但水温不能过高或过低，最好控制在32℃至34℃之间。在温水擦浴时，要避免擦拭胸前、腹部、后颈、足心等对冷刺激较敏感的部位，而对于腋窝、肘窝、腘窝和腹股沟可适当延长擦拭时间。

“同时，不要使用酒精擦拭，因为孩子皮肤很柔嫩，可能会发生酒精过敏。”专家说，患感冒的孩子要注意补充水分。特别是孩子出现高热时，呼吸增快，大量出汗，会令孩子流失大量水分。这时补充充足的水分能增加尿量，促进体内毒素排出。 □据新华社

□保健

晨起关键5分钟 健康轻松一整天

《黄帝内经》中说：“五脏常内阅于上七窍也。”著名武术气功家、中医学者朱鹤亭介绍，调节七窍很关键，如果七窍通了，脏器功能加速运转，就能改善身体的不舒展。每天早晨花5分钟做一遍，一天轻松。

先开鼻腔。两个拇指点着迎香穴，吸气时，揉动一侧鼻腔，揉完使劲呼气，然后换另一侧。两侧鼻腔都揉完之后，吸气，从迎香穴顺着鼻翼往上推到内眼角，呼气，顺着鼻翼往下推到嘴角。

再护口腔。口腔非常重要，如果有吊线风（面瘫），会嘴歪眼斜，还有可能发展成偏瘫。按摩地仓穴、人中穴和承浆穴，可预防面神经瘫、音哑。两拇指按着两侧的地仓穴，吸气，一侧不动，另一侧开始揉动，揉完以后用嘴呼气，再换另一侧。两侧都做完后，开始推。吸气时向嘴角位置推，呼气时向远离嘴角位置推。之后，吸气，用食指按摩人中穴，呼气停止，吸气，用另一个食指按摩承浆穴，呼气停止。吸气，同时按摩两个穴位，呼气停止。

三养耳腔。冬季是调节耳病的重要季节。如果是右耳听不清，拇指尖按着左耳的耳听穴，一边发出“啊啊”的声音，一边揉动右边耳朵。然后松开右耳，看看是否有效。

四揉眼部。第一，把手搓热，用两手掌心捂着眼睛，呼气时揉眼睛。第二，拇指和食指按着睛明穴，闭眼，吸气时按住，呼气时揉动。第三，用两个拇指按着瞳子髎穴，吸气时不动，呼气时揉按。第四，按攒竹穴，吸气时不动，呼气时上下推动（两侧同时推，一侧上推，一侧下推）。第五，按鱼腰穴，吸气时上下推动，呼气时左右推动。第六，用两手的拇指和食指按着丝竹空穴和瞳子髎穴，吸气时按着不动，呼气时揉按。第七，吸气时不动，呼气时揉按阳白穴和四白穴，先上下按，后左右按。

□据《生命时报》

□释疑

你真的会吃鸡蛋吗？ “吃蛋指南”请拿好

营养差不多：不用纠结选白皮蛋还是红皮蛋、土鸡蛋还是养殖场收蛋，其实它们内含的营养价值基本相差不多。

放前别水洗：最好放到冰箱的冷藏层，尤其是气温较高时，可减缓鸡蛋变质；存放前不要为了干净，水洗或湿布擦鸡蛋表面，这样会破坏蛋壳原有的保护膜，导致微生物从微孔进入蛋内。

连壳煮最好：据研究证实，连壳水煮蛋的营养流失最少，消化吸收最好；第二是水煮荷包蛋，随后才是鸡蛋羹、煎荷包蛋，炒鸡蛋的营养流失最多，消化吸收也最差。

□据《广州日报》

□养生

腹泻不妨试试杨梅酒



夏季是急性胃肠炎的好发季节。小时候经常一不小心就拉肚子，长辈会端出一小杯杨梅酒加一颗杨梅让我服下，立刻就能见效，令人称奇。杨梅酒作为一种民间广为流传的止泻验方，至今仍有不少人在使用。

杨梅酒的食用方法包括：1.杨梅用陈酒浸（酒越陈越好），每日食一两枚杨梅，每日两次，治痢疾。

2.杨梅用高粱酒浸，每次食一两枚杨梅，每日两次，治腹泻、痧气腹痛。

3.杨梅500克（用淡盐水浸洗），加入米酒2公斤，密封保存，在阴凉、避光、室温下放置20~30天即可食用。

每日服用3次，每次30~40毫升。因为杨梅酒是自制药酒，建议打开后冷藏保存。如将杨梅与酒分离，可延长保质期。

值得注意的是，杨梅味酸，容易腐蚀牙齿，食用后最好及时漱口；杨梅的酸性成分还容易刺激胃黏膜，胃溃疡患者尽量少喝或不喝杨梅酒。杨梅性温，血热火旺者不宜多食。糖尿病患者及孕妇忌食杨梅。

□据《健康报》

□提醒

老年人防骨折做好这五点

骨钙随着年龄增加会不断流失，因此老年人大多伴有骨质疏松，加上手脚不灵活，反应慢，极易发生跌倒，进而增加骨折风险。老年人发生骨折，愈合较慢，极易引发栓塞、感染等并发症，因此老年人应注意防跌倒，避免发生骨折。老年人预防骨折发生，应注意以下五点。

一、补充钙剂 老年人可多吃一些含钙或者钙磷的食物，在补钙的同时还应服用维生素D。

二、合理饮食 食物需富含纤维、维生素、易消化，强调少而精，确保足够热量，饮食清淡，禁辛辣刺激性食物，减少盐类、糖类与脂肪的摄入量。对于贫血者，可将含铁食物摄取量适当增加。

三、功能锻炼 结合老年人身体状况制订科学锻炼方案，其中包括运动量、运动频率、运动范围、运动强度，坚持以循序渐进为原则。

四、多晒太阳 晒太阳有助于机体中更多维生素D合成，因此应当适当增加户外运动，促进钙剂吸收。

五、预防跌倒 老年人走动地方不可放置东西，特别是不易看到的小桌子、小凳子、电线、绳子等。

□据《生命时报》

□美食

胡椒秋葵蛋花汤



主要功效：温中散寒、护胃助消化。

推荐人群：脾胃虚寒、喜欢冷饮冷食、食欲不振等人群。

材料：秋葵3~5根，鸡蛋两个，生姜3片，白胡椒适量（2人量）。

烹调方法：秋葵洗净后去蒂，余水后捞起沥干，再切片；鸡蛋液打散，再加上适量盐，搅拌均匀；用刀背压碎白胡椒，将生姜、秋葵倒入锅中稍稍煸炒，再加入适量胡椒碎、清水，大火烧开后将蛋液均匀倒入锅中，搅拌片刻，最后加盐调味即可。 □据《广州日报》

□前沿

自闭症病因研究又有新发现

美国研究人员新近发现，一个基因突变会干扰大脑早期发育过程中“脚手架”的搭建，导致大脑皮层结构异常，这可能是部分自闭症病例的成因。

美国北卡罗来纳大学医学院日前发布的新闻公报说，该基因名叫Memo1，此前已被怀疑与自闭症有关，该校人员深入研究了它对大脑皮层发育和自闭症的影响。

人类大脑皮层的结构极为精巧，约160亿个神经元在各个分层和区域中有序安置，保障高级神经活动的正常运作。

研究人员在美国《神经元》杂志上发表论文说，他们敲除实验鼠的Memo1基因，发现放射胶质细胞的基突会长出过多“枝杈”，导致支架结构扭曲，大脑皮层无法正常分层。这些实验鼠出生后行为异常，缺乏对周围环境的探索，与部分自闭症患者类似。

研究发现，在Memo1基因发生突变的自闭症患者体内，该基因编码的蛋白质异常缩短，这可能干扰了大脑早期发育过程中放射胶质细胞的作用。

□据新华社

□新说

喝过多果汁有害健康



相比碳酸饮料和其他含糖饮料，人们常以为果汁更健康。然而，美国一项研究显示，饮用过多果汁同样危害健康，死亡风险不亚于碳酸饮料。

美国埃默里大学研究人员分析先前调查数据得出上述结论。这项调查涉及13440名年满45岁美国人。他们就饮用100%果汁和碳酸饮料等含糖饮料的习惯回答问卷。调查随访6年期间，168人死于冠心病，1000人死于其他原因。

研究显示，计入肥胖等因素后，每天每多摄入355毫升果汁，死亡风险高24%；每天每多摄入355毫升含糖饮料，死亡风险高11%。研究人员对这样的结果并不感到意外，因为100%果汁与含糖饮料的成分“非常相似”。

不过，研究人员认为，相比碳酸饮料，适度饮用果汁并非不可。“由于果汁含有维生素和矿物质，适度饮用仍然比碳酸饮料和其他含糖饮料有益身体。”研究人员说。

□据新华社