



婴幼儿不宜通宵使用电热毯

寒冷时节，一些婴幼儿家长担心孩子夜间受冻而通宵达旦地使用电热毯，以为孩子睡在热乎乎的被窝里很舒适，其实，这样做对孩子健康的危害是很大的。

电热毯加热速度较快，随着被窝内温度的急剧升高，婴幼儿的体温也骤然升高，体内的大量水分经皮肤和呼吸道散发，时间一长，极易引起脱水。脱水后又使体温更加升高，形成恶性循环，这就是临床上经常遇见的“婴幼儿脱水热”。

脱水热发生后，除了婴幼儿体温骤升外，还常伴有声音嘶哑、口唇干燥、前囟凹陷、皮肤失去弹性等症状。此时，家长应将婴幼儿抱到通风处，进行一些物理降温（如用稀释的酒精擦抹额、颈、手心、腋下等处），同时喂一些糖开水，以 20 毫升左右为宜。若孩子高烧不退，或者伴有干咳、抽筋、昏迷等症状时，应立刻送医院急诊处。当然，偶尔发生脱水热并不至于危及婴幼儿的生命，但如果经常发生，则有可能因水电解质代谢紊乱而造成脑功能损害。

另外，从用电安全角度考虑，婴幼儿也不宜通宵使用电热毯。由于婴幼儿对大小便的控制能力较差，尿床后易引起电热毯漏电，导致的后果将不堪设想。

（李苏）

轻微饥饿可增强免疫力

对于微饿（轻微饥饿）养生，明代御医龚廷贤在其《寿世保元》中说：“食宜半饱无兼味，可寿也。”半饱给人的感觉，大体就是微饿。限制热量摄入，长期处于微饿状态者的寿命，要比终日饱食者长 20% 以上。道理是，轻微饥饿能激发体内的潜能，减缓细胞衰老，使人的新陈代谢处于最佳状态，减少老年慢性病的发生。日本学者也发现，人处于微饿状态时，植物性神经内分泌和免疫功能系统受到冲击，可促进体内的调节功能，使肌体内环境更加稳定，免疫力增强。

当然微饿不同于长期处于半饥饿状态，那样会造成营养不良。也不是简单地盲目节食，而是要吃得少而精，限制高热能食物的摄入，多吃一些高维生素的食物。每顿最好多吃蔬菜、水果及谷物类食品，做到既节食减能，又满足体内必需的营养素。常常处于微饿半饱的状态，自然腹清肠净，谷气含存，就能健康长寿。

（李继）

小声说话寿命长

人们遇到不如意的事时，常会不由自主地大吼大叫、火冒三丈，这样做很可能影响免疫系统。人生气时会心跳加快、呼吸急促，可引起气逆、肺胀、气喘、咳嗽。如果经常生气，还会使肾气不畅，导致尿频或尿失禁。另外，人年纪大了本来就容易产生动脉硬化，再加上生气时扯着嗓子大叫，很容易引起气血上冲，导致脑血管破裂。

专家建议，如果想让自己活得更更好、更长些，平时就要尽量小点儿声说话。

（王秀芳）

周口天久康药业

更专业 更健康

选择天久康 天天都健康

脊柱：人的“第二生命线”



脊柱号称人的“第二生命线”，是人的“支柱与栋梁”，内连五脏六腑，外接四肢百骸。脊柱损害是“百病之源”，和 70 多种疾病相关。脊柱中颈椎和腰椎的活动量最大，也最容易受伤，颈、腰痛也是临床上的常见病和多发病。

颈、腰痛作为脊柱病变所致的常见疾病，已严重威胁到人们的健康。但目前人们普遍缺乏对脊柱健康重要性的认识，忽视了对脊柱源性疾病的预防。

“中华医学会湖北物理医学与康复学会年会”近日在武汉召开，这次年会的主题是“颈、腰痛康复”。武汉同济医院康复科主任、主任医师黄晓琳在年会上呼吁人们注意呵护脊柱健康。

黄晓琳说，颈、腰痛过去主要是中老年人椎间盘组织退行性改变引起的，但长期生活、工作姿势异常也可导致此病的发生。

近年来，随着电脑、汽车等的普及和生活节奏的加快，人们“伏

案”的时间越来越长，颈、腰椎病的发病率也越来越高，且呈年轻化趋势，她说她就曾接诊过一名 9 岁的颈椎病患者。

呵护脊柱健康，预防脊柱源性疾病迫在眉睫。她说，要注意正确姿势，合理调整桌面与凳子的高度，操作电脑要保持头部不过分前倾，脊椎正直，不要使腰椎过度向后弯曲，同时避免长时间处于一种体位；静坐大约 30 分钟后做一次自我锻炼操，轻轻让颈部做屈伸、旋转、侧屈和头部水平后缩等运动；睡眠时枕头要承托颈部及部分肩部，使肌肉放松。床不宜过硬或过软，不要俯卧或伏案睡觉，以防损伤颈部；夏季避免长时间受空调或风扇的冷风刺激，冬季要注意颈、腰部保暖；注意营养，加强体育锻炼。

（黎昌政）



熬汤七“要诀”

进入冬季，很多主妇喜欢熬制不同的汤给家人喝。想要熬出一锅好汤，应该掌握熬汤的 7 个要诀。

选料要精湛 选料是熬好鲜汤的关键。要熬好汤，必须选鲜味足、异味小、血污少、新鲜的动物原料，如鸡肉、鸭肉、猪瘦肉、猪肘子、猪骨、火腿、板鸭、鱼类等。这类食品含有丰富的蛋白质、氨基酸、肽、核苷酸等，它们也是汤的鲜味的主要来源。

食物要新鲜 即选用鲜味足、无膻腥味的原料。新鲜并不是过去人们所说的“肉吃鲜、杀鱼吃跳”的“时鲜”，现代讲的鲜，是指宰杀 3~5 小时后的鱼、畜、禽，此时鱼或禽肉的各种酶使蛋白质、脂肪等分解为氨基酸、脂肪酸等人体易于吸收的物质，营养最丰富。

炊具要选好 熬鲜汤用陈年瓦罐效果最佳。瓦罐是经过高温烧制而成的，具有通气性好、吸附性强、传热均匀、散热缓慢等特点。瓦罐能均衡而持久地把外界的热能传递给里面的原料，相互渗透的时间越长，熬出的汤的滋味就越鲜美。

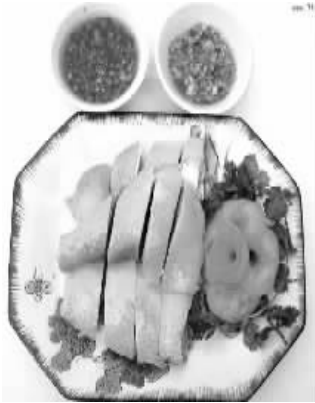
火候要适当 熬汤应先用旺火烧沸，再用小火慢煨，这样才能把食物内的蛋白质等物质尽可能地溶解出来，汤更加醇鲜味美。

配水要合理 水温变化、用量多少对汤的营养和风味有直接影响。用水量一般是熬汤主要食品重量的 3 倍。熬汤不宜用热水，否则肉的表面突然受到高温，外层蛋白质就会马上凝固，使里层蛋白质不能充分溶解到汤里。此外，如果熬汤的中途往锅里加凉水，蛋白质也不能充分溶解到汤里，汤的味道会受影响而不够鲜美。

搭配要适宜 有些食物之间有固定的搭配模式，营养素有互补作用，即餐桌上的“黄金搭配”。最值得一提的是海带炖肉汤，酸性食品猪肉与碱性食品海带的营养正好能互相配合。

操作要精细 熬汤时不宜先放盐，因为盐具有渗透作用，会使原料中的水分排出，使蛋白质凝固而使汤的鲜味不足。熬汤时温度应控制在 85℃~100℃。如果在汤中加蔬菜应随放随吃，以免维生素 C 被破坏。汤中可以适量放入味精、香油、胡椒、姜、葱、蒜等调味品，但注意用量不宜太多，以免影响汤本来的鲜味。

（饶先华）



最佳蔬菜 既能提供丰富的营养成分，又有抗癌功效的蔬菜最佳。红薯既是维生素的“富矿”，又是抗癌能手。资料表明，就抑癌作用而言：红笋、花椰菜、卷心菜、花菜、芹菜、茄子、甜椒等表现不俗。

最佳水果 根据对维生素、矿物质、纤维素以及热量进行综合评估，结果确定了 10 种营养最佳的水果，首为番木瓜，次为甜瓜，以下依次为草莓、橘子、柑子、猕猴桃。

桃、芒果、杏子、柿子和西瓜。

最佳肉食 鹅鸭脂肪量虽不少于畜肉类（猪、牛、羊等），但其化学结构接近橄榄油，不仅无害且有益于心脏。德国专家则称鸡肉为“蛋白质的最佳来源”，其脂肪量也比牛肉低得多。此外，兔肉美容减肥，鱼肉健脑护心，其保健作用均优于畜肉，堪称为肉食中的佳品，值得推荐。

最佳食油 油有动物油与植物油之分，相比之下，后者为优，玉米油、米糠油、红花油、芝麻油等尤佳，如能与动物油调配食用更好。

最佳酒类 少量饮酒可增加体内高密度脂蛋白胆固醇的含量，从而保护心脏，这种作用是任何药物所不能取代的。红葡萄酒更为有益，内含丰富的槲皮酮（使酒呈红色），能抗氧化、消除自由基，使血管保持年轻，这也是地中海沿岸居民少受心脏病之害的奥妙之一。

最佳汤食 各种汤食中以鸡汤最佳，除向人体提供大量优质养

分外，还有医疗效应。特别是母鸡汤中含有的特殊物质，有防治感冒与支气管炎的作用，尤其适宜在冬春两季饮用。

最佳零食 合理吃零食对健康有一定益处。合理原则之一是选择能获取养分，又不使人发胖的食物，梅干、葡萄干等可堪当此任。

最佳纠酸食物 肉、蛋、米、面、糖等在体内的代谢产物为带阴离子的酸根，可使血液偏酸，但此类食物营养丰富，是人们的主要食物。为防止变成酸性体质，需要吃一定量的碱性食物，如蔬菜、水果、牛奶等，以抵消体内过多的酸性成分，恢复人体正常的酸碱度。其中海带的碱度最高，享有“碱性食品之冠”的美称，故每周吃 3~4 次海带可保持血液的正常酸碱度，从而达到防病强身的目的。

（耿玉婷）



冬季护肤护发应重视控油和保湿

肌肤和头发是反映天气变化的镜子，气候的变化最容易在皮肤上显现。冬季选择护肤、护发品的诀窍就是重视控油和保湿。

能在去除油脂的同时补充水分才是好的护肤品，很多人误以为凡是国外进口的护肤品就好用，其实还是要看成分。

选清洁产品，看清洁效果及温和性

很多清洁产品如洗发水、洗面奶、沐浴液、香皂等，都要尽量选择非皂性、非脂性的产品，这就要看它们的酸碱度，也就是 PH 值。4.5~6.5 是清洁用品的最佳 PH 值，太低则过酸，会引起皮肤色素沉着；太高则过碱，会引起皮肤干燥。

有人认为秋冬应该勤于去角质，于是三天两头地敷去角质面膜，一星期两次或更多地使用含有果酸成分的去死皮膏，这些都是不当的做法。人的皮肤正常代谢周期是 28 天，所以这种去角质的大扫除一个月有 1~2 次就足够了。

对那些有头皮烦恼的朋友，可



以先尝试不超过 2 次/周的洗发频率，若情况仍未改善，可使用 2% 的采乐洗剂。

选护肤产品，看保湿成分及润肤成分

不同牌子的保湿护肤品虽然价格上高低不一，但成分却大同小

异，主要有保湿剂和润肤剂两大成分。保湿剂增加水合作用，润肤剂形成屏障，防止水分丢失。（杨慧兰）

