

家庭急救箱必备啥



都说“家是避风的港湾”，可日常生活难免会有意外发生。在意外不幸降临前，你做好充足的准备了吗？近日，美国红十字会列出了家庭急救箱中，最该配备的 10 样急救工具，用来应对日常意外。包括各种尺寸的创可贴、无菌纱布及医用胶带、一次性手套、镊子、体温计、抗生素药膏、消毒纸巾、急救手册、局部抗组胺药和阿司匹林（或其他类型的非处方镇痛药）、口罩。

急救手册：国际红十字会统计，全球只有 12% 的成年人能够在突发事件中采取紧急抢救措施，而其中仅有 5% 的措施是有效的。很多家庭急救药箱里的东西很多，但不懂急救方法。欠缺急救常识使得我们很多人在意外发生时手足失措，所以，一本急救手册是最重要的。一般书店里都能买到急救手册，网上下载装订也可以。

创可贴：用于小创面、伤口包扎，大中小各种尺寸都要有。防水创可贴、带药创可贴都要备全。

无菌纱布及医用胶带、一次性手套、镊子：这是在发生稍大一点的外伤时使用的。无菌纱布用于伤口隔离及止血包扎，直接接触患处，同时需用医用胶带固定。镊子用于拿取酒精棉球等医用品，一次性手套可以防止人体直接接触伤口，避免交叉感染。

口罩：主要用于隔离口腔气体对创面的污染。需要提醒的是，佩戴前后必须洗手，佩戴一次以后立刻更换。

消毒纸巾：用于清洁皮肤，杀菌消毒，撕开包装直接涂擦皮肤即可。

体温计：使用水银体温计时要先将水银柱甩下，擦去腋下汗水夹 10 分钟即可；使用电子体温

计时，需将探头放在需要测温的位置，直到听见蜂鸣声，读出测量值。家用电子体温计也有使用寿命，一般在 5 年左右。

抗生素药膏：如金霉素软膏、红霉素软膏，用于膝盖、肘关节擦伤等情况，以保护外露的内层皮肤。

局部抗组胺药和阿司匹林（或其他非处方镇痛药）：抗组胺类药物主要是为了抗过敏，如扑尔敏、息斯敏（阿司咪唑）、苯海拉明等。镇痛药如阿司匹林、去痛片、消炎痛等，用于缓解轻度至中度疼痛，如头痛、关节痛、牙痛、肌肉痛、神经痛、痛经，应至少备足三到五天的量。家庭急救箱里的药物每 3~6 个月应清理一次。

需要提醒的是，如果您的家人中有各种慢性病、心脏病等，还要针对个别情况补充急救箱。（赵侃）

胃不好避开苦寒中药

很多人认为中药副作用小，不管大病小病、头疼脑热，都会吃些中药。其实对于很多胃不好的人来说，盲目吃中药反而会诱发胃部不适。

平时常见的一些胃病，如慢性胃炎、胃下垂、胃溃疡等在中医上大多属于脾胃虚寒证，表现为腹部隐痛，喜温喜按，神疲乏力，大便稀不成形，这类人应服用温运脾阳、健胃和中的药物。平时生活中，胃不好的人可能会得其他疾病，如果不慎服错了药，可能让胃更受伤。

第一类伤胃气的药是苦寒类的中药，即味道较苦，属寒性的药物，如大黄、黄芩、冰片、黄连等，可能导致胃病复发。

例如治疗外感风热感冒常用的柴黄颗粒、双黄连口服液、银黄颗粒等含有黄芩的药物，易伤胃气。因此，有发热口干等风热感冒的症状可短期适量服用，待症状消失后应及时停用。

如病人有口疮、牙痛、咽痛等症状，常会选择一些清热的药物。但清热药如黄芩、黄连、大黄、冰片等都属于苦寒药物。如果有咽喉干

痛、脉搏细而快等虚火症状选择了这类药，不能“清火”反而可能会伤胃。

化痰止咳药多含有黄芩、贝母、瓜蒌等苦寒成分，可能伤脾胃，如牛黄蛇胆川贝液等。此类病人宜选择服用橘红丸类来止咳。

如果有胃病合并高血压需要长期服药，最好不要选择含有罗布麻、黄连等缓解高血压头痛眩晕的药物，可用含有天麻和杜仲的药物替代。

含草决明、泽泻的降血脂药，容易腹泻的病人应慎用，可咨询医

生后选择合适的降血脂药。

第二类是阻碍消化的中药。特别是治疗心悸、失眠的安神类中成药，如枣仁安神液等，消化不良者不宜服用。可改服刺五加片或安神补脑液等。

此外，脾胃虚寒病人服药时应注意，标有“脾胃虚寒者忌服”的最好换药，标有“脾胃虚寒者慎服”的应注意调整用量，密切观察腹痛、食欲和大便的情况，如有异常要及时停药或改服其他药物。

最后需提醒的是，由于西医和中医在诊断和用药上均有所不同，如果有胃病而需要长期服用某些药物，最好咨询医生相关的注意事项。（吴红娟）

消毒湿巾只擦手 女性湿巾别老用 湿巾不是万能的

随身带着消毒湿巾，不仅免去洗手的麻烦，还可以消毒。擦桌椅、擦手、甚至擦私处……湿巾似乎变成了“万能巾”。然而，湿巾真的是万能的吗？

目前，市面上名目繁多、用途不一的湿巾全部可以归为两类，一类是本身被消毒，但不能消毒其他物品的普通湿巾，里面含有护肤的成分，只能做皮肤的滋润保养。另一类是不仅本身被消毒，而且也可以消毒其他物品的消毒湿巾，一般在包装上会注明消毒或杀菌成分。

消毒湿巾可以擦手、擦桌椅，饭前饭后或是没有水和香皂的情况下用来清洁手，但其作用仅限于此。因为部分消毒湿巾中所含的成分也对人体有影响，比如氯、漂白粉、酒精等，这些成分不会在包装上注明，却会刺激皮肤、黏膜、眼睛、破坏保护皮肤的皮脂膜，频繁使用会让皮肤变得干燥。因此，它不能用来直接擦眼睛、伤口、私处。

而女性护理湿巾，大都添加了除菌的药物成分，宣称“可以清洁隐私部位，避免细菌滋生，

清爽避味。”但不建议女性经常用其擦私处。它虽然在一定程度上能起到抑菌作用，但并不能杀菌，反而会打破女性体内本来的酸碱平衡，引发各种妇科疾病。

宝宝的皮肤非常娇嫩，因此，和成人湿巾相比，婴儿湿巾要求更高。婴儿湿巾分为普通湿巾（擦臀部）和手口专用湿巾。婴儿湿巾中不能添加酒精、香精、防腐剂、荧光剂等，但也不能掉以轻心。尤其是爱吃手的婴儿，就不能频繁用湿巾给其擦手，可以用纱布或毛巾蘸温水来擦拭。

在选购湿巾时要注意，优质的湿巾香味柔和，没有任何刺激性气味，而劣质湿巾则有明显的刺激性气味。一般来说，优质湿巾多采用无纺布，质地柔软洁白，没有杂质，劣质湿巾会有明显的杂质。在使用时，优质湿巾不会起毛，劣质湿巾则有明显起毛，对皮肤有刺激作用，容易让人产生瘙痒的感觉。如果使用，皮肤有痒、疼的感觉，应该立即停止使用。买婴儿湿巾前，可先在自己的手背上试用，看有无明显的酒精刺激感。（王永春）



奶酪防龋齿 吃糖止打嗝

8 种食物 治小病

在处理身体的一些小毛病时，食物疗法往往比药物更好。近日，美国《女性健康》杂志最新载文刊出了有助于解决小毛病，保持健康的 8 种食物。

奶酪防龋齿。忘记刷牙？那就吃点奶酪吧。研究发现，吃 1/4 盎司（约合 7 克）奶酪即可提高口腔 pH 值，预防龋齿，保护牙齿。

橄榄油防皱纹。《美国营养协会杂志》刊登一项新研究，与大量吃黄油的人相比，常吃橄榄油的人皱纹更少。橄榄油中单不饱和脂肪起到关键作用。鳄梨也有相同的抗皱作用，而且富含纤维素和 B 族维生素。

食糖止打嗝。《新英格兰医学杂志》刊登一项研究发现，打嗝时干吃 1 茶匙食糖，止嗝效果可达 95%。

绿茶助减肥。美国营养协会一份报告称，科学家发现喝绿茶的锻炼者比不喝绿茶的锻炼者减肥效果好两倍，腹部脂肪总体减少更多。

巧克力奶长肌肉。美国印第安纳大学最新研究发现，巧克力牛奶最有利肌肉恢复和生长。

燕麦+香蕉+核桃，助入睡。“温牛奶助眠”是一种误解，牛奶中的蛋白质会降低血清素水平，导致入睡时间延迟。其实，燕麦加香蕉片和核桃仁有助于提高褪黑激素水平，更容易入睡。

橙汁助解酒。橙汁中的果糖可使酒精代谢加速 25%。其中的维生素 C 还有助于防止醉酒导致的细胞损伤。

运动饮料+果酱面包，解宿醉。运动饮料有助于弥补因醉酒而导致的脱水 and 电解质流失。果酱中的果糖有助于酒精代谢，易于消化的面包可为身体提供能量。（陈希）

美国最新研究发现

每天吃点姜 助减肥

姜能杀菌解毒，亦是做菜必不可少的调味料，如果饮食中含有姜，还能帮助你减肥。美国哥伦比亚大学的营养学专家研究发现，吃了添加姜的早餐后，就能使人多燃烧 43 千卡的热量。

参试者为年龄在 40 岁左右的肥胖男性，他们平均体重指数(BMI)为 27，被平均分为两组。研究人员让两组参试者早餐食用松饼和橘子汁（其中含有 85 克碳水化合物、25 克脂肪、7 克蛋白质、595 卡路里的热量）。不同的是，其中一组早餐时喝一杯热水，而另一组的水里加入了 2 克姜末。6 小时后，研究人员测量了参试者的热量消耗。结果表明，姜末能增强餐后的饱腹感，并且早餐含有姜的一组多消耗了 43 千卡的热量。每日食用的话，这种作用可能会更大，如果每天饮食中能加点点姜，一年就能减掉 2 公斤体重。（龚蕊）