

避开两大误区 孩子更少生病

古人常说:“若要小儿安,三分饥与寒”,这是非常有道理的,但是现在好多家长在养护孩子方面容易陷入以下两大误区:

误区一:过多添衣物

好多父母认为新生儿从母亲肚腹而来,不耐寒冷,因此总给宝宝穿厚衣盖被子,里三层外三层裹着,天气稍有点冷房间里便开暖气,唯恐宝宝受凉。广州中医药大学第一附属医院儿科黎世明教授指出,这种做法是不可取的。

隋代医家巢元芳说:“小儿初生,肌肤未实,宜旧絮护其背,

不可太暖。” 黎世明认为,这句忠告提醒父母,宝宝满月后就宜多出门晒太阳,稍大点就应该多带到户外活动,冬天也不要总待在温室里,要让宝宝适当接触外界的寒冷,适应四时的变化,增强自身抵抗力才能健康成长。

如何穿衣服才能保持宝宝“衣着暖而不过”呢? 黎世明建议,一要背暖,二要肚暖,三要足暖,四要头凉,五要心胸凉。

他解释,因为背部有肺腧穴位,如果伤风受凉,小朋友就容易出现鼻塞、咳嗽、气喘等症状,

所以日常要保持“背暖”;而“肚”为胃肠所居,如果受凉则容易出现呕吐、腹泻、腹痛等症,所以保持“肚暖”有助顾护胃肠;中医认为足底则有经络绕行,如果寒从足下生,则会影响全身,所以防寒保“足暖”也很重要;而头部为人阳气汇集的地方,过热则易满头大汗,容易出现头晕头痛、头部生疮、眼赤等症状,所以平时保持头部温凉就可以了;中医认为心属火,过暖则会内外热盛,容易出现口干舌燥、睡眠烦躁多汗等症,所以日常也要常保“心胸凉”。

他建议,一般正常情况下,小儿穿衣服比成人多一件外套或背心即可,以手足温暖为度,活动或进食时可酌情减衣服,多汗时勤更换衣服或在背部添加汗巾,足部穿袜子保暖,腹部也可适当穿肚兜保暖等。

误区二:过多喂食

现在好多家长唯恐孩子吃不饱,婴儿啼哭,不论原因,即予哺乳,毫无规律。黎世明提醒,小孩零食冷饮不断,不定时进餐,反使饮食积滞,损伤脾胃。

古人言“忍三分饥,吃七分

饱”,可谓至理名言。黎世明指出,一般初生婴儿可2~3小时哺乳一次,3个月后可延长至4小时一次。小儿可在三餐规律进食前提下稍加一餐。

要使孩子脾胃健康,建议宝宝的日常饮食不要太过肥厚甜腻、辛辣香燥,不宜常以煎炸快餐代替主食,更不要多饮碳酸、冰冻饮料、经常吃零食。规律进餐,每次吃个七八分饱,使宝宝在下一餐进食时有饥饿感,这样喂养宝宝更合适、更健康。

(中国妇女报)

润肺去燥 这些秋花养生又入药

专属秋季的花卉不多,但依然有一些美丽的鲜花专门在秋季绽放。这些花朵不仅极具观赏价值,而且具有显著的秋季养生效果,非常适合用来煲汤泡茶。广州市第一人民医院南沙医院副主任中医师邓聪给大家介绍了几款中药养生价值大的秋花,感兴趣的街坊不妨一试:

1.菊花

菊花不仅可观、可闻、可药,亦可食,用菊花来养生是秋天的一大特色。菊花性微寒,味甘、苦,归肺、肝经,具有散风清热、平肝明目、清热解毒之功效。

菊花泡茶是人们喜爱的养生方法之一。常饮菊花茶能使人提神醒脑、精神焕发、胃口大开,久服能明目、美容、益寿。菊花也可以做成菜肴、美食来养生,无论是做馅、做汤、涮锅还是凉拌,味道均很好,具有疏风清热、明目解毒等功效,适用于头痛、眩晕、目赤、心胸烦热、疔疮肿毒等,尤其适合秋季风热型感冒、心烦咽燥、目赤肿痛等。

桑菊茶:桑叶3g,杭白菊6g,乌龙茶3g,以上材料同人杯加适量沸水冲泡即可饮用,可代茶频饮。

2.桂花

秋季燥邪当令,易伤肺脏,常服桂花可化痰润肺。

桂花粥:桂花10g,粳米100g。锅内加水,先将米煮至熟为止,然后放入桂花,文火煮10分钟后,即可食用。

3.金花茶

金花茶不仅观赏价值高,同时其花、叶富含多种天然活性物质,具有极高的保健功效。金花茶具有清热解毒、利尿消肿作用,用于治疗肾炎、水肿、尿路感染、咽喉炎、高血压等病,有降血糖、降胆固醇、预防肿瘤、抗衰老、增强免疫力等作用。

传统的开水冲泡法对金花茶活性物质的利用率较低,需要特殊技术对其进行加工,目前市场上已开发了金花茶袋泡茶、金花茶饮料、浓缩液、口服液、酵素等系列保健食品。

4.木芙蓉

木芙蓉,味淡、微辛,无毒,归肺、肝经,具有清肺、凉血、散热、解毒、消肿排脓以及止痛等功效,治痈肿、疔疮、烫伤、目赤肿痛、跌打损伤、肺热咳嗽、吐血等。

木芙蓉花还可食用,古人曾用芙蓉花煮豆腐,红白相衬,有色有香,好像雪霁之霞,美其名曰“雪霁羹”。《山家清供》记载其方法:采芙蓉花,去花之心蒂,与豆腐共煮。

5.木槿花

木槿花作药传统上以白色为上品,有清热、利湿、凉血之效,对肠风泻血、赤白痢疾、气逆反胃、妇人白带、疮疖疔肿有较好效果。木槿花菜制作简单,可凉拌、炒制、做汤,滑嫩可口,味道清香,能润燥、利小便、除湿热。作蔬菜种植以纯白色、淡粉红色、重瓣种为佳。

木槿花炒鸡蛋:首先将鸡蛋打散,加点盐搅拌,入油锅炒散,捞起备用;然后将洗净的木槿花用开水焯一下,起锅,备用;热油锅加入炒熟鸡蛋和木槿花,加料酒、盐调味,即可食用。

木槿花炒肉片:首先热油锅加入切成丝的瘦猪肉、生姜、大蒜,一起放入锅中煸出香味;然后加入用开水冲泡并沥干的木槿花,倒入适量的料酒、盐等调料,稍焖片刻,即可起锅食用。

胃口不好,喝点椰青奶白菜肉丸汤

推荐:广东省中医院临床营养科

主要功效:促进食欲,清理肠胃。

推荐人群:进食不规律导致腹胀、胃纳不佳的人。

材料:猪肉250克(带少量肥肉)、嫩奶白菜600克、红萝卜半个、椰青2个、生姜1小块(3~4人量)。

烹调方法:奶白菜摘去老叶洗净、沥干水后备用;猪肉绞成肉馅;生姜、胡萝卜切细碎后放入肉馅中,加入少量料酒、盐、酱油和胡椒粉调味后顺时针方向搅拌均匀,捏成小肉丸备用;打开椰青后将椰汁倒入锅中,加入600毫升清水,煮沸

后放入肉丸大火烧开后转中火煮5分钟,加入奶白菜煮沸后加盐调味即可。

汤品点评:白菜谐音为“百财”,有聚财、招财、百财到来的含义。因此,春节时吃白菜是对新的一年的美好祝愿。

椰青中的透明椰汁清润可口,生津解热。红萝卜肉丸则主要取其提鲜增色的效果,所以不用放太多。

大鱼大肉吃多了肠胃容易不适,蔬菜往往变成最受欢迎的菜肴,这时候来一道以蔬菜为主的甜润汤水,不仅开胃解腻,还能增加膳食纤维的摄入,促进胃肠蠕动,从而起到清理、养护肠胃的作用。

秋季护肤不只是补水

进入秋季,气候变得干燥起来,很多人的皮肤都会出现变干、泛红、发痒,护肤后有刺痛感、化妆后卡粉脱妆的问题。大多数人认为出现上述现象的原因就是皮肤缺水了,于是,给皮肤补水成了人们秋季护肤的唯一选择。

其实,在秋天天气逐渐转凉,空气中湿度下降,日夜温差大,皮肤表面水分蒸发多,遇冷空气时血液循环降低,容易出现干燥和敏感的现象。因此,肌肤在这个时节特别需要精心呵护,除了补水之外,还需要全面护肤。

防晒护理。很多人觉得,秋季阳光明显没有夏季强烈,所以不用防晒也没有关系。实际上,不论春夏秋冬,紫外线都有不同程度的辐射,因而防晒需要一年四季都坚持。在秋季,你可以选择质地相对轻盈的防晒产品,从而达到防晒效果。

温和洗脸。为了给肌肤清爽通透的感觉,一般适合夏天使用的洁面产品清洁力通常都比较强,但在秋季,空气湿度降

低,肌肤的皮脂分泌量也不如夏季时汹涌,如果再接着使用强效洁面产品会导致肌肤的屏障受损,皮脂膜被破坏,不仅肌肤变得干燥,还有可能引发一系列的问题。建议大家在秋季最好更换一款相对温和的洁面产品,另外,在洗脸时大家记得一定要用温水。

深层清洁。秋风会带来很多灰尘,空气中的很多物质会依附在皮肤表面,堵塞毛孔,从而引发各种肌肤小问题,例如,长痘痘、毛孔变粗、长黑头、肤色暗沉等等。所以做好肌肤的深层清洁很重要,例如给自己的身体和脸部去角质,尤其是脸部的角质。但需要注意的是,深层清洁不需要频繁进行,否则你的角质层越来越薄,皮肤越来越敏感脆弱。

夜间保养。秋季人们身体的新陈代谢相对较慢,因此需要保证睡眠来促进皮肤新陈代谢,这样肌肤中的垃圾才得以及时排出,同时皮肤分泌油脂的能力才能加强,从而让你的肌肤变得水润、有活力。

(辑)

头发出油怎么办?

有些人一天不洗头,头发就油油的,无论换什么样的洗发水都无济于事,青岛市海慈医疗集团皮肤科主任医师郑玮清介绍,头发出油过多往往是由日常饮食油腻、压力过大、头发洗得太勤或太少等原因导致,如何减少头发出油,以下几方面要注意。

洗发频率勿太勤洗头发不能太勤,至少间隔2天,一般2~5天洗一次,洗头发过勤会伤害头发毛鳞片,让头发变得暗淡毛糙。

作息规律皮肤及毛发的新陈代谢主要在晚上,特别是晚上10点到凌晨2点之间,因此保证这一段时间睡眠充足,对维持毛发正常的新陈代谢具有举足轻重的作用。

保持心情愉快现代人压力大,情绪很容易受周围环境影响,这可能会影响到头发营养的供应和生长,从而引起出油、脱发。所以大家在工作生活中要保持一颗平常心,做到“不以物喜,不以己悲”,同时要注意劳逸

结合。

合理膳食头发的生长、代谢与饮食营养有很大关系,铁、硫、维生素A、维生素E和优质蛋白质,都是头发“喜欢的食物”。另外,多吃粗粮能够减少油脂分泌。

适当按摩按摩头发可促进头皮血液循环,减少头发出油,可每天起床后和睡觉前,将双手十指插入头发内,从前额经头顶到后脑揉搓头发,每次2~4分钟。(李均雁)