

蜂蜜还能做蜂蜜栓

萧奶奶最近真是喜上眉梢,原来萧奶奶的大孙子出生了。转眼一个多月过去了,萧奶奶却心事重重,她的孙子已经好几天没有排便了,这可怎么办?

其实,有蜂蜜就好办啊。蜂蜜除了内服,还可以外用。今天,就教大家做个简单易学的蜂蜜栓,中医里叫蜜煎导法。大人孩子都可以用,尤其适合老年人、产妇和新生儿。

一起做蜂蜜栓

- 1.取一个家里熬粥熬汤用的不锈钢大勺勺。
- 2.倒入适量的蜂蜜,以距离勺子边缘一个拇指宽度为宜。
- 3.把煤气点燃,开至最小火,把勺子放在火上加热,可以轻微地晃动。看到蜂蜜开始冒泡,用一根筷子快速搅拌,防止蜂蜜焦糊,这是蒸发掉蜂蜜水分的过程。
- 4.等到蜂蜜开始冒较大的泡(牛眼泡)并且颜色转深,伴有蜂蜜的香味溢出时,我们把勺子远离火源,用筷子蘸一点蜂蜜,滴在水中,若蜜在水中迅速成珠不散开就代表熬好了。“滴水成珠”是中药制剂中检测炼蜜老嫩程度的方法。
- 5.把熬好的蜂蜜倒在干净的盘子里,晾至不太烫手的温度,揪下一部分在掌心搓成条,给新生儿可以搓得细一点,直径0.2至0.3厘米为宜,成年人可以搓得粗一些,0.5至0.7厘米。长度为一枚一元硬币的大小即可。
- 6.多余的蜂蜜栓可以放在保鲜膜上排列好,放进冰箱保存。

不同人群用法有别

婴幼儿的用法 使用蜂蜜栓时在其表面涂一点婴儿的抚触油或是橄榄油、香油都可以,起到润滑的作用。轻轻塞入婴儿的肛门内,整条没入即可,塞入后用手扶住宝宝的臀部向内夹紧,维持十几秒,再穿好纸尿裤就可以了。因为蜂蜜栓很细,表面又润滑,宝宝不会有什么感觉。由于蜂蜜在采集过程中可能会携带肉毒杆菌的芽孢,婴幼儿口服是不推荐的。蜂蜜栓的制作是蜂蜜经过高温熬制成老蜜,这个炼制的过程也是杀灭芽孢的过程,所以蜂蜜栓外用还是很安全的。

成人的用法 把蜂蜜栓表面涂上香油或橄榄油,戴上指套将蜂蜜栓缓缓推入肛门内,深度以手指指节没入一节为宜。

一日三餐巧搭配

合理的膳食搭配,能够提升人们的体质和抵抗力,有效帮助人们预防疾病。一日三餐,如何搭配更加健康?营养专家从选购食材、营养搭配、烹饪方式等方面为您支招。



选购食材“安全、新鲜、应季”最重要

食物从农场到餐桌,我们接触食物的第一步就是在超市、商场、菜市场购买食材,食材的品质参差不齐,“食材选购,关键是安全、新鲜,大部分选择当地应季的就更好。”营养专家表示。

安全 意味着在正规场所购买有质量检验的食物,在食用农产品安全生产体系中,还有绿色食品认证、无公害食品认证以及有机食品认证的农产品,在包装中会标识出来。

新鲜 意味着食物风味、营养价值都处于最好的状态。蔬菜、水果、水产类、肉类等容易变质的食材,最好是每天或两三天选购一次。蔬菜、水果无干瘪、软塌或腐烂,质地清脆,水果有

独特香气,避免有发酵酒精味的水果,这意味着过度成熟。水产类和肉类可以选择新鲜品或冷冻品,新鲜品肉类质地润泽、色泽正常,按压后缓慢回弹,无异味,无水分渗出。冻品选择正规厂家。

出品 生产日期和产地标示清晰的产品,外观无异常,解冻后肉质正常。

营养专家提醒,谷类、豆类、薯类作为主食,不宜存放时间过长,根据食用量采购相应数量,注意生产日期,一年内的新鲜谷类、豆类味道更香,营养物质保留更多。坚果及油脂容易氧化变质,因此宜少量购买或买小包装,一旦有哈喇味就不宜继续使用。

保持食材多样性和定量

中国膳食指南建议每天食物品种有12种以上,一周有25种。落实在每日,蔬菜有3至4种,水果2种,肉类2种,主食有2至3种,加上蛋类、奶类和豆制品,基本就达标了。因此建议家庭采购食材可少量多品种,或采取隔日不同食材的策略,更容易达到营养均衡。

采购量可根据人数和食用天数决定,

尤其是水产类、肉类、水果类和蔬菜类。如一般成人肉类和水产类每餐推荐摄入40至75克,水果200至350克,蔬菜300至500克,这些都是可食部分的生重计算,若购买3人一天量,即可确定购买每日纯肉类120至225克之间,带骨带壳水产类200至500克左右,水果约2斤左右,蔬菜2至3斤。其余食材如此类推。

三大类食物合理搭配

食材一般分为谷薯类、鱼肉蛋豆类、蔬菜类、水果类、菌藻类和奶类,参考中国居民平衡膳食餐盘,安排三餐食谱的各类食材构成比,就是均衡的饮食。

试着把一餐的食物放在餐盘上,按照大致的比例放置,这是一餐的平衡,也可以把一天的食物放在餐盘上,这是一天的平衡,例如中餐蔬菜不足,晚餐

看奥运比赛 莫乱了生活节奏

四肢、双眼多活动

长时间盯着电视屏幕易导致临时性近视,同时由于眨眼次数减少也会引发视觉疲劳,眼睛干涩、发红,甚至有灼热感。因此不要看电视或电脑屏幕超过1个小时,最好利用赛事休息间隙时多做眼球运动,如上下转动、左顾右盼,可有效放松眼部肌肉以缓解疲劳。如果眼睛感到过分干涩,可选用缓解疲劳、清凉滋润的眼药水,或者将两手掌摩擦至热,然后贴盖在眼部,促进眼部血液循环。此外,不要久坐在电视机或电脑前不动,可利用比赛间隙多站起来活动活动,尤其是活动肩颈部和头部。

适当放松缓解情绪

观看比赛时易使人精神紧张,情绪激动,以致交感神经兴奋,肾上腺素分泌增加,从而引起血管收缩,心跳加快,血压急剧升高,造成高血压、动脉硬化

不少观众常驻电视机前观看东京奥运会,欣赏精彩赛事。在此提醒大家,看奥运,切莫乱了生活节奏,影响身心健康。

患者发生中风,冠心病人心肌缺血缺氧出现心绞痛、心肌梗塞,甚至危及生命。既往患有心、脑血管疾病的人,一定要注意控制情绪。观看比赛时,要注意放松面部肌肉,不要咬牙、握拳和耸肩,若感到情绪紧张,可做几次深呼吸,或嚼点口香糖,以降低大脑皮层兴奋,缓解紧张情绪。

倒头就睡不科学

看完各类比赛,很多人倒头就睡。但刚刚观看完激烈的竞技比赛,人的整个机体仍处于兴奋状态,很容易失眠。这时,可以先走一走,平复一下情绪;冲个凉做好皮肤的清洁;进行一些热敷促

进血液循环,或者睡前喝一杯牛奶,这些都可以起到安神、助睡眠的作用。

合理安排看赛事

夏天昼长夜短,对于许多晚睡早起的人们,应保证不少于半小时的午睡,以缓解和消除疲劳以及各种不适。要根据自己当前身体状况,在保证身体健康前提下,有选择性地观看自己感兴趣的比赛项目。有两类人群不宜熬夜观看比赛:一是年龄偏大、身体肥胖,有潜在心脑血管疾病的人群。因为精神过度兴奋,会导致心动过速,血压升高,诱发脑梗塞、心绞痛,严重的会出现猝死的情况;二是焦虑、失眠、抑郁等症

如何判断孩子牙齿不齐与咬合不良

正常的乳牙列和恒牙列,牙齿排列整齐,上下后牙尖窝交错,上前牙覆

的人群,有这些症状的人群熬夜看比赛可能导致植物神经功能紊乱,也会诱发心脏方面的疾病。

观赛饮食有选择

看比赛时吃东西是一些体育迷的习惯,也是他们补充体能消耗的方法之一。但尽量不要深夜吃,夜晚的肠胃处于休息状态,消化功能相对较弱,夜间饮食不仅打乱了平时正常的饮食规律,而且容易导致消化系统和胃肠道系统的功能紊乱。高糖虽有高热量,短时间内会让人兴奋,但会加速消耗体内的B族维生素,使人更容易疲劳,且容易引来肥胖问题。因此,夜晚应尽量少吃或不吃。夜间如果实在饥饿,所选食物应以清淡为主,如喝碗粥或喝些汤水,吃点水果,也可吃一些花生米、杏仁、腰果等干果类食品,以补充蛋白质、维生素B、维生素E及钙和铁等矿物质。

据《大众卫生报》

雷雨天“五避四忌”

雷电给日常生活带来的伤害不可小觑,当电流通过水或其他介质进入人体,可引起全身或局部的组织损伤和功能障碍,甚至发生心搏骤停和呼吸骤停,因此雷雨天气一定要做好“五避四忌”。

雷雨天气要“五避” 避免雷电入“户”,勿敞开门窗;避免雷电入“器”,勿开启电器;避免雷电入“树”,勿在树、杆等下躲雨;避免雷电入“顶”,勿在山顶、楼顶等高处逗留;避免雷电入“墙”,勿触摸墙上避雷针等金属。

闪电的电压很高,为1亿至10亿伏特。一个中等强度雷暴的功率可达1000千瓦,相当于一座小型核电站的输出功率。如果雷电触碰到人身上,轻者可出现头晕、心悸、面色苍白、惊慌、四肢软弱和全身乏力,重者出现抽搐和休克,可伴有心律失常,并迅速转入“假死状态”,即心搏和呼吸处于极微

弱状态,外表看来似乎已经处于死亡状态。遭受雷击伤者多数立即进入假死,应积极进行心肺复苏,甚至超长期复苏。下雨天往往伴随着雷电的发生,尤其是夏季雷电频发,应该注意避免引雷电上身。

雷雨天用伞有“四忌” 忌选择金属把的雨伞;忌在电器设施下撑伞;忌高处使用雨伞;忌收纳雨伞时紧贴雷电设备。

“伞电”伤害主要是指因使用雨伞不当而触电导致的电击损伤。市面上销售的雨伞材质、颜色、功能各有不同,而有部分雨伞是金属把柄,还有的带有金属尖部,这都是促成“伞电”发生的危险隐患。当在雷雨天使用这种伞时,雨伞就变成了一根避雷针,很容易将雷电引至身上,发生电击伤害。因此要选用木质、碳纤维等绝缘材料的伞骨,避免靠近电器设施等危险区域。

花露水使用莫入误区



夏天人们用花露水来驱蚊止痒、杀菌除臭,要提醒大家的是,花露水使用也应注意事项,以下是常见的四个误区:

使用过量 为了避免蚊虫叮咬,有些人喜欢将很多花露水涂抹在全身各个部位,殊不知,过量易致身体出现发痒、冒冷汗的症状,所以抹花露水要适量。

患皮炎后使用 花露水含有一种叫“驱蚊脂”的成分,可导致皮肤出现过敏反应,加重皮炎症状。

涂花露水后立即进厨房“点火”做饭 很多人都忽略了花露水使用后的注意事项:请避开火源使用和储藏。这是因为花露水中含有75%的酒精和5%的香精成分,一旦靠近火源就会点燃。所以抹完花露水后不要立即使用火或靠近火源。

给孩子用成人花露水 妇幼专家建议家长给孩子要选专用花露水,应先稀释4至5倍以免刺激孩子娇嫩的皮肤,且避免眼睛直接接触。

锁骨骨折术后如何康复锻炼

锁骨骨折术后长时间制动将会导致肩关节僵硬,甚至可能导致整个上肢功能障碍,因此患者及早进行早期康复运动非常重要。早期康复锻炼的目标是消肿镇痛、保持肌肉容积、维持关节活动度、预防功能障碍。

术后1天

体位摆放 患者去枕仰卧于床上,肩胛区垫枕使两肩后伸,同时在患侧胸壁侧方垫枕,防止患侧上肢下垂,保持上臂及肘部与胸部位于平行位。

功能锻炼 肩部制动,可进行邻近关节功能锻炼,每个动作重复10次/组,2至3组,每日两次,包括:1.手掌握拳、伸指、分指练习;2.腕关节掌屈、背伸练习;3.前臂旋前、旋后练习;4.肘关节屈伸练习。

术后2至7天

体位摆放 仰卧位(同第

1天)、坐位,患肢前屈摆位。**增加动作** 每个动作重复10次/组,2至3组,每日两次。

疼痛缓解后,可进行小幅度钟摆摆动运动。

术后2周

功能锻炼 以下每个动作保持10秒,放松重复10次/组,3至4组,每日两次。

1.肩关节被动运动:前屈后伸、外展内收。

2.肩关节助力运动:健侧带动患侧,或体操棒辅助。

3.肩关节内外旋主动运动:屈肘,上臂内收并内外旋运动。

4.肩关节肌力训练:前屈后伸、外展内收、内外旋等长收缩。

术后2周可以拆线,此后要对骨折愈合情况、肩与上肢功能进行评估,再制定中后期康复方案。



7月22日至8月6日是大暑节气,这是一年中最热的日子。同时,这段时期降雨多,空气湿度大,暑湿交杂,典型的“桑拿天”。解闷热,推荐大家喝荷花荷叶茶。

荷叶是药食同源的植物,性平、味苦,归肝、脾、胃经,可清热解暑、醒脾开胃、静心安神,常用于治疗暑热烦渴导致的鼻出血和牙龈出血。荷花同荷叶相似,味甘而温,有清热祛湿、凉血解毒的作用。两

者作为解暑良品,还能清心火、平肝火、泻脾火、降肺火,对保持体形有帮助。

茶饮制作方法 荷叶最好选择生长中期的荷叶,比较嫩,泡制出来比较清香;新鲜荷花以花苞最佳,晾干。取荷叶3克、荷花3克,倒入开水加盖泡2至3分钟或煮沸3分钟,将泡好的茶水过滤即可饮用。需要提醒,脾肾虚寒者、低血压和身体瘦弱人群不能长期喝,以免引起不适。



牙齿矫治 12岁是关键时机

孩子的牙齿不齐、咬合不好,什么时候该做矫治

早发现早解决,还是等12岁左右牙齿换完后再说?……这是很多家长纠结的问题。想要解决这些疑惑,首先得了解孩子牙齿是如何发育的。

孩子大概从6个月左右开始长第一颗乳牙,到2岁半左右所有乳牙萌出完毕,上下颌各10颗乳牙,叫乳牙列阶

段。6岁左右,在下颌乳磨牙的末端,开始萌出第一颗恒牙(六龄齿),这时,上、下前牙开始逐渐替换,替牙一般从6岁持续到12岁左右,叫替牙列阶段。待上颌两颗尖牙完全萌出,所有乳牙替换完毕,进入恒牙列阶段,从此不再替换。