

冷热交替宝宝易外感

这些调理小知识要记牢

孩子反复感冒,是因为体质弱吗?

其实孩子之所以常感冒,往往有这几个原因:宝宝本身的特点就是五脏六腑成而未全、全而未壮,稍微冷了、热了、积食了,就容易引起风寒、风热外感。外邪易从口鼻入,呼吸道总是首当其冲被感染。孩子脾胃多虚寒,家长给孩子吃多了,导致脾胃受损。脾土生肺金,呼吸系统就更容易患病。

感冒病那多在表,是小儿常见病中相对比较轻的疾病。预防和治疗都不难,有一些方法可循:对内做好科学喂养、顾护脾胃,不让宝宝多吃、乱吃。对外做好御寒措施,比如外出时戴好口罩、围巾,适度穿衣;外出当风后,及时泡脚、用食疗方驱寒。



伤风感冒



(据科普中国网 图片均为资料图片)

以下为您梳理有关防治宝宝感冒的这些小知识:

- ① 孩子打喷嚏、流鼻涕,可能是感冒,也可能是过敏性鼻炎。两者治疗起来南辕北辙,千万别弄混。
如何区别感冒和过敏性鼻炎?
看有没有发烧:感冒往往伴随发烧,过敏性鼻炎不会。
看喉咙痛不痛:感冒会导致喉咙痛,过敏性鼻炎不会。
看病程长短:感冒一般不超过一个星期;若一个星期以后症状仍严重,可能是过敏性鼻炎。
- ② “感冒不用吃感冒药”是错的。
感冒属于自限性疾病,大多数人不吃药也能硬抗过去;但孩子体质娇弱,吃药好得快,减少痛苦。
- ③ 孩子不慎感冒,风热、风寒要先分清。
风寒感冒常见特征:恶寒重、发热轻、喜温、不怎么出汗、鼻塞、流清涕、咽喉痒、咳嗽稀白痰、伴有头痛、舌质淡、苔薄白的症状。
风热感冒常见特征:恶寒轻、多发热、喜凉、出汗、鼻塞、流黄涕、嘴唇红、咽喉红肿疼痛、口干喜饮、咳嗽黄稠痰、舌质较红、薄黄苔。
- ④ 吃感冒药无效?可能是吃错了,风寒、风热感冒常用药不一样。
风寒感冒常用药:藿香正气口服液(无酒精)、九味羌活丸等。
风热感冒常用药:小儿翘翘颗粒、小儿热速清颗粒等。
寒热兼治感冒药:小儿葫芦散、银胡感冒散(外用)等。
- ⑤ 感冒一般无需服用抗生素、消炎药,一般感冒药就能好。
- ⑥ 一感冒就喝板蓝根、凉茶,感冒未必能好,大寒的中药还可能伤及脾胃。
- ⑦ 孩子感冒初期,会有精神、睡眠、食欲、大便等都不太好的征兆,还会稍稍打喷嚏、流鼻涕、咳嗽等。这些是正常的感冒症状。
- ⑧ 孩子有感冒征兆,“将感未感”时,可以服苏柏方防感冒、流感。
- ⑨ 不建议立即给有感冒征兆的孩子吃药,可以通过安全有效的清淡饮食、控制情绪、多休息,还可配合小儿推拿“工字搓背法”及时遏制感冒发展。
- ⑩ 风寒感冒初期,可以喝葱白红糖姜水辛温解表;风热感冒初期,可以喝桑菊饮、竹蔗马蹄饮辛凉解表。
- ⑪ 孩子感冒反反复复,往往“元凶”就在于积食,顾护“后天之本”脾胃永远是预防感冒等小儿常见病的第一步。
- ⑫ 外感夹滞时,可以用小儿葫芦散、保济口服液、四磨汤口服液等药,兼顾治外感,同时消食导滞。
- ⑬ 孩子如果本身免疫力低下,反复呼吸道感染,家长还要留心是否属于虚人感冒。
- ⑭ 体虚感冒的孩子多先天不足、后天失调,大多为气虚。
感冒好后,消化好的时候,可以服太子参白术水调理。或者用玉屏风颗粒、益气健脾口服液等中成药。
- ⑮ 天气忽冷忽热,非时之气导致疫疠之气肆虐,必须提防流感、手足口病、疱疹性咽峡炎等时行感冒。
- ⑯ 感冒、鼻窦炎同时发作,外滴清鼻涕或粘稠鼻涕,出现本虚标实的情况,要先治外感再扶正。
- ⑰ 预防外感,防寒很重要,最容易着凉的时间是下半夜,一定替孩子盖好小肚子和小脚丫,或者给孩子用睡袋。
- ⑱ 清晨、傍晚阳气弱,孩子容易着凉、咳嗽、外感,这段时间尽量别外出运动,出门尽量戴口罩,天冷可以用围巾防寒。
- ⑲ 出汗多、常盗汗的孩子抵抗力也偏弱,汗出当风易感冒,可以喝红枣浮小麦茶,益气固表防外感。
- ⑳ 秋冬转凉,预防孩子外感,可以每周泡脚1—2次。

痛风患者一点海鲜都不能吃?

秋季是收获的季节,种类繁多的海鲜涌入市场,是否也让你蠢蠢欲动、垂涎三尺?但对于痛风患者而言,味道鲜美的海产品似乎是可望而不可及的,明明就在眼前,但却因居高不下的高尿酸不得不将它们拒之千里。北京中医药大学东方医院风湿科副主任医师韦尼认为,只要能做好四个方面,痛风患者也能在秋季享受海鲜的美味。

选择进食嘌呤含量较低的海鲜

如果要求所有痛风患者都只能食用绿叶蔬菜、水果、鸡蛋、牛奶等低嘌呤食物,这是不科学的,也是不现实的。目前医学上允许痛风患者在整体病情稳定,尿酸已经达标或接近达标的情况下,适量进食中等嘌呤食物。这就要求每一位痛风患者坚持遵医嘱接受治疗,定期复诊,按时复查尿酸水平,通过运动等方式减轻体重,长期保持病情稳定。

海鲜种类繁多,不仅有螃蟹、鱼虾,也不是所有的海鲜都属于高嘌呤食物。我们知道,每100克某种食物中,若嘌呤含量大于100mg,则该食物属于高嘌呤食物。按照这个标准,海鲜中的沙丁鱼、三文鱼、鲑鱼、鱼卵、小鱼干、虾类、贝壳类(干贝、蛤蜊、牡蛎等)嘌呤含量较高,痛风患者应该避免进食。但海参、海蜇等每100g中嘌呤含量不到10mg,甚至比某些蔬菜都要低,痛风患者是可以进食的。除此之外,鲱鱼、鲈鱼、比目鱼等属中等嘌呤食物,痛风患者在病情稳定情况下可以限量进食,如每周或每10天进食1次,每次进食100g左右。

多喝水,不喝酒,不喝海鲜汤

大多数痛风患者伴有体重超标、血脂升高、脂肪肝等并发症,这就要求海鲜烹饪方式要尽可能简单,以清蒸、清炒、炖煮为主,避免油炸、煎烤等。这样既可保证营养物质不被完全破坏,也降低了食盐、油脂的摄入。

冰凉的啤酒搭配美味的海鲜,虽然吃起来感觉上很爽,但这不适合痛风患者。酒精是痛风患者的绝对禁忌,不仅可造成尿酸升高诱发痛风,还可加重脂肪肝等并发症。因此,痛风患者吃海鲜时绝不能喝啤酒,可以选择白开水或者苏打水。

此外,海鲜经过高温炖煮后嘌呤释放入汤中,此时肉中嘌呤含量反而减少,尽管海鲜汤更加鲜美,但痛风患者却不能饮用。如果能做到以上几点,痛风患者就可以安全的进食海鲜,但一定要控制进食量。

(据科普中国网)

科普园地

乐山市科学技术协会 协办



如何使用84消毒液

84消毒液的化学成分是什么?

84消毒液是含氯消毒剂中的一种,其主要消毒成分是次氯酸钠(NaClO),市场销售的84消毒液呈无色或是淡黄色,闻起来有点刺鼻。使用的时候,喷洒或稀释的84消毒液中的次氯酸钠和空气中的二氧化碳产生反应,生成具有漂白性的次氯酸,从而发挥消毒作用。

使用84消毒液要注意什么?

高浓度的84消毒液不能达到有效的消毒效果,相反还会灼伤皮肤,倾倒入下水道或土里还容易造成环境污染,所以使用时要注意以下几点:

1、使用前最好佩戴手套和口罩,不让84消毒液直接接触皮肤,也不要吸入84消毒液气体,因为呼吸道粘膜比皮肤更娇嫩。

2、消毒前要读懂使用说明书,

根据消毒对象的不同,选用不同稀释浓度的84消毒液。居家、街道、社区、安置点等场所物体表面、墙壁、地面可采用500mg/L 84消毒液喷洒、擦拭。家具、卫生洁具、办公用品等清洁后,用浓度为500mg/L的84消毒液冲洗、擦拭或浸泡30分钟。

3、使用84消毒液消毒的物品,最好先做预清洗。此道工序是因为某些有机物会影响次氯酸钠效能的发挥。

4、应用84消毒液消毒后应以清洁水冲洗干净,不留残渣。尤其是消毒厨房用具、儿童玩具等,更要注意此项操作。

5、84消毒液绝不能与洁厕剂混合后使用。这两种清洗剂混合在一起会产生氯气,而少量的氯气会刺激并损坏呼吸道,使人咳嗽、呼吸困难,甚至头晕。而氯气的浓度达到3000毫克/立方米时,能致人死亡。

(据乐山市健康教育所)

夹江天农食品有限公司夹江县天农光荣种猪场 环境影响评价意见征询(第二次)

一、建设项目情况简述

项目总投资18000万元,占地面积约260亩,主要建设内容为:新建猪舍5栋,建筑面积为29547m²,其中配怀舍2栋、分娩舍2栋、后备舍1栋,公猪舍1栋,配套建设洗消房、饲料中转库、配电房、死猪无害化处理区、粪污处理设施、员工宿舍等。种母猪存栏量为8500头,种公猪存栏84头,年出栏仔猪20万头。

二、公众查阅环境影响评价报告书全本,以及公众认为必要时索取补充信息的方式和期限

本公告发布之日起10个工作日内,公众可下载报告书征求意见稿(<https://pan.baidu.com/s/10bplA5Ty5v1HNFxiOyz5Bg> 提取码:bcar),公众也可向建设单位或者评价单位索取报告书。公众提出意见的方式:可通过信件、电话和电子邮件等方式向建设单位或环境影响评价机构提出意见,公众意见表可同步下载(公众参与表下载方式http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html。)

三、提交公众意见表的方式和途径

(1)建设单位联系方式
项目单位:夹江天农食品有限公司
单位地址:乐山市夹江县吴场镇丰收村4社
联系人:肖正清
联系电话:19923709283
邮箱:632853985@qq.com

(2)评价单位联系方式
单位名称:河北悦朗环保科技有限公司
联系人:史保军
联系电话:15633800007

四、征求意见起止时间
本次征求公众意见的期限为自本公示发布10个工作日内,公众均可向建设单位提出与环境影响评价相关的意见。

夹江天农食品有限公司
2020年10月17日

夹江天农食品有限公司夹江县天农丰收育肥猪场 环境影响评价意见征询(第二次)

一、建设项目情况简述

项目总投资3000万元,占地面积约150亩,主要建设内容为:新建6栋育肥猪舍,建筑面积约为20000m²,配套建设洗消房、配电房、死猪无害化处理区、粪污处理设施、员工宿舍等。年出栏商品猪3万头。

二、公众查阅环境影响评价报告书全本,以及公众认为必要时索取补充信息的方式和期限

本公告发布之日起10个工作日内,公众可下载报告书征求意见稿(<https://pan.baidu.com/s/123SS314OBLhmOgJGcyZ9hA> 提取码:zhpb),公众也可向建设单位或者评价单位索取报告书。公众提出意见的方式:可通过信件、电话和电子邮件等方式向建设单位或环境影响评价机构提出意见,公众意见表可同步下载(公众参与表下载方式http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html。)

三、提交公众意见表的方式和途径

(1)建设单位联系方式

项目单位:夹江天农食品有限公司
单位地址:乐山市夹江县吴场镇丰收村4社
联系人:肖正清
联系电话:19923709283
邮箱:632853985@qq.com

(2)评价单位联系方式
单位名称:河北悦朗环保科技有限公司
联系人:史保军
联系电话:15633800007

四、征求意见起止时间
本次征求公众意见的期限为自本公示发布10个工作日内,公众均可向建设单位提出与环境影响评价相关的意见。

夹江天农食品有限公司
2020年10月17日