

中国人针对疾病有很多“民间智慧”，不同的季节会有不同的“处方”。这些“智慧”靠谱吗？来听听专家的说法。

网传 腹泻患儿可以喝电解质饮料

专家 此类做法并不适宜 甚至可能加重腹泻

中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞介绍，诸如病毒是引起儿童急性肠胃炎的主要原因之一。儿童感染诺如病毒后，会出现频繁呕吐、水样腹泻等症状，目前还没有特效药。大多数孩子通过护理后，3到7天可以恢复。居家护理的关键是合理饮食、科学补水。喝电解质饮料的做法并不适宜。

合理安排饮食

患儿处于剧烈呕吐期时，先短暂停止饮食1小时至2小时，可小口多次喂口服补液盐预防脱水，待症状缓解后再逐步进食。

6个月以下婴儿无需暂停母乳，照常哺乳，可适当增加喂奶次数；喝配方奶的宝宝可按照原浓度喂食，如腹泻严重，可按照医嘱更换为无乳糖配方奶。

6个月到3岁的幼儿，呕吐缓解后可选择米汤、稀粥、烂面条等易消化食物，少食多餐；急性期避开鲜奶、甜饮料、高油食物、蛋类等，好转后可少量补充优质蛋白。

3岁以上儿童不用刻意禁食，选择馒头、苹果泥等清淡易消化的食物，全程不吃油炸、生冷、高糖甜品和含糖饮料，大便成形后逐步恢复日常饮食。

科学补水 防止脱水

网络上推荐腹泻患儿喝电解质饮料的做法并不科学，这类饮料糖分较高，甚至可能加重腹泻。建议首选口服补液盐，按说明用温水冲调，每次喂10毫升至20毫升，间隔5分钟至10分钟喂一次。如果孩子喝不下补液盐，也可以用米汤加适量食盐代替。

做好家庭防护 避免交叉感染

家长在照顾孩子后，要用肥皂和流动水洗手至少20秒。清理呕吐物和粪便时要避免直接接触。

需要注意的是，酒精对诺如病毒无效，应选用高水平消毒剂或有效的物理消毒方法。少量污染物可用一次性吸水材料蘸取含氯消毒剂完全覆盖，大量污染物应使用含吸水成分的漂白粉完全覆盖，消毒至少30分钟后清除干净。清除污染物后，对其表面及周边区域要用含氯消毒剂进行喷洒或擦拭消毒。孩子的餐具、毛巾等物品应单独清洗使用。

症状好转后，建议继续居家72小时后再返校。

最后提醒大家，如孩子持续发热、频繁呕吐、腹泻加重、大便带血或呈黑色，或尿量减少、口唇干燥、抽搐等，应及时就医。

网传 喝碳酸饮料、喝醋溶化结石

专家 目前都缺乏科学依据

夏季天气热、出汗多，肾结石也进入高发期。发现结石后应如何规范治疗，平时又该怎样预防？北京大学第一医院主任医师李学松介绍，肾结石是泌尿系统结石中最常见的结石类型。简单来说，它是尿液中的钙、草酸、尿酸、胱氨酸等成分浓度过高，逐渐形成结晶，最终聚集形成的“石头”。

出汗增多、饮水不足、高盐饮食、过量摄入动物蛋白等，都会导致结石形成。此外，近年来职业人群中的结石患者明显增多，这与长期久坐、运动不足以及高热量饮食等生活方式密切相关。

如果怀疑自己患有肾结石，应及时到医院检查。诊断肾结石最常用的方法是B超检查，它经济、方便，没有放射性。典型结石在超声检查上会表述为“肾脏内可见强回声光团，伴声影”。

明确诊断后，应该由医生根据结石大小、位置以及患者具体情况制定治疗方案。

需要提醒大家的是，一定不要轻信网络上治疗结石的偏方。比如“喝碳酸饮料、喝醋溶化结石”等说法，目前都缺乏科学依据；一些宣称能够治疗结石的茶饮，可能通过增加尿量帮助排出部分结晶颗粒或较小结石，但没有充分证据说明能够溶解结石。

对于普通人，预防结石最有效、最简单的方法就是多喝水。建议养成主动饮水的习惯，不要等渴了再喝水，要少量多次、均匀补充水分。同时，要避免高盐、高糖、高蛋白以及高草酸饮食。已经确诊结石的患者，建议根据结石成分分析结果，在医生指导下进行针对性饮食调整。

网传 烫伤后抹牙膏、涂酱油、用冰块冷敷？

专家 这些做法都不正确

夏季衣着单薄，烫伤更容易发生。有些人烫伤后会抹牙膏、涂酱油，或直接用水冰块冷敷。北京中医药大学东直门医院主任医师马洪明介绍，这些做法都不正确。

不要盲目相信涂抹牙膏、酱油、香油等偏方。牙膏、酱油等附着在创面表面，既可能刺激皮肤、增加感染风险，也会遮挡创面颜色和范围，影响医生判断烫伤深度，增加后续清创难度。冰块也不建议直接接触创面，过低温度可能造成冻伤，使局部血液循环变差，加重组织损伤。

家庭急救要掌握“冲、脱、泡、盖、送”五步规范操作。“冲”是指小面积烫伤后，立即用清凉流动自来水持续冲洗15分钟至30分钟，直到疼痛明显缓解，但注意不能用冰水或冰块。“脱”是指

在冲洗降温的同时，尽早去除受烫衣物、戒指、手表等物品，如果衣物已经粘在皮肤上，不要强行撕脱，可剪开周围衣物，将粘连部分交给医生处理。“泡”是指用常温的水继续浸泡半小时，进一步缓解疼痛和肿胀，但是不要使用冰块或冰水，以免造成二次损伤与冻伤。“盖”是指用干净纱布或清洁棉布轻轻覆盖创面，不要用纸巾、卫生纸直接贴在伤口上，也不要自行挑破水疱。“送”是指根据伤情及时到医院处理。

最后提醒大家，出现以下三种情况要尽快就医。烫伤面积较大，部位特殊的，比如发生在面部、手足、关节、会阴等部位。出现明显水疱、皮肤发白、发黑或出现感觉迟钝。儿童、老人、基础病患者发生烫伤。

(据央视新闻)



知道吗？你每天可能在不经意间，就吃下了几十颗方糖——而且它们很可能不是来自甜食。你以为只要不喝可乐、不吃甜点，糖摄入量就不会超标？太天真了！真正的“糖衣炮弹”，往往披着咸、鲜、酸的外衣。今天，我们就来揪出这些隐藏在日常饮食中的“隐形糖”。



隐形糖“重灾区”大起底

世界卫生组织(WHO)建议，成年人每日添加糖的摄入量，最好控制在25克以内，最多不应超过50克。这是什么概念？

1块方糖≈4.5克糖。下面就来起底那些你认为不甜的食物到底藏了多少隐形糖。

调味酱料

名副其实的“糖罐子”。这些我们用来提味的酱料，加糖丝毫不手软。

沙拉酱(特别是千岛酱、蛋黄酱、烘焙芝麻酱)：每100克约含15至25克糖。吃下一份淋酱的沙拉，可能就等于吃了3至5块方糖。

番茄酱/番茄沙司：每100克约含20至25克糖。蘸薯条吃掉的番茄酱，含糖量可能比薯条本身还高。

蚝油、叉烧酱、照烧汁：为了让菜肴呈现红亮光泽和醇厚口感，这些中

式酱料都会加入大量糖。一勺(约15克)蚝油，可能就有3至4克糖。

加工肉制品与零食 咸中带甜的美食“陷阱”。

肉松/肉脯：在制作过程中，为了调味、增色和保鲜，会加入不少糖。100克猪肉脯的含糖量可达30至40克，比一罐可乐还高。

话梅、蜜饯、果脯：这是“隐形糖”的王者。为了中和酸味，会加入大量糖。每100克话梅的含糖量可高达50至60克，吃一小包(约50克)，就等于吃掉了半罐可乐的糖。

辣条、某些风味豆干：甜辣口味是它们的御用法宝，糖是营造复合口感的关键。

速食与方便食品

快捷背后的“甜蜜负担”。

早餐谷物麦片：很多号称“健康”的麦片，含糖量高达20%至40%。尤其

是儿童款、果味款，一碗(约50克)甜甜的牛奶麦片，糖分可能超过20克。

风味酸奶：为了改善口感，会添加大量糖。一瓶200克的风味酸奶，含糖量通常在20至30克之间，相当于5至7块方糖。

包装面包：不仅是甜面包和夹馅面包，即便是吃起来咸香的肉松面包、香肠包，面团和表面的酱料里也含有不少糖。

饮品

不只是奶茶。乳酸菌饮料：常被误认为“助消化”的健康饮品，但一小瓶(100毫升)的含糖量就超过15克。

酸梅汤、柠檬茶等瓶装茶饮料：为了平衡酸味，糖是绝对的主角。

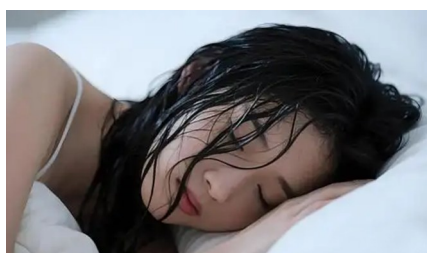
运动饮料：除非进行长时间高强度运动，否则其中的糖分对你只是多余的热量。

湿着头发入睡真的很伤阳气

晚上洗完澡，头发还没干透，困意袭来就直接睡了。这个看似无关紧要的习惯，却在悄悄伤害阳气。北京中医药大学中医学教授王彤特别提醒，夏季阳气浮于体表、毛孔开泄，寒湿之邪更容易乘虚而入，伤害比秋冬更深一层。

寒湿伤阳，累及全身。头部阳气被遏，最先出现的是局部问题，比如晨起头痛、头重如裹、颈肩僵硬，久而久之，寒湿上犯，还可能引发感冒、鼻塞、咳嗽等。对于本就阳气不足的人来说，长期湿发入睡更是雪上加霜，容易形成“寒湿困阻而清阳不升”的恶性循环，导致整天提不起精神、面色晦暗。

如果湿发入睡后，晨起有头重头痛、脖子发僵等问题，可以立刻采取补救措施：用吹风机温风吹拂大椎穴(位于后颈，低头时最突出的骨头下方凹陷处)、风池穴(后头骨下，两条大筋外缘凹陷中，约与耳垂齐平)，驱散局部寒湿；然后喝一杯温热的生姜红糖水(取生姜3至5片，加红糖适量，煮水或开水冲泡)，以微微发汗为度，能帮助振奋阳气；之后用拇指按揉



(资料图片)

太阳穴(眉毛尾部与外眼角之间再往后约1横指的凹陷处)3分钟，缓解头部不适。与此同时，当天注意保暖，忌食生冷。

此外，日常要有意识地规避湿发入睡，务必将头发吹干吹透再躺下。吹风机温度选择中等温风，边吹边用手指拨散头发，重点吹发根处，吹到整个头皮干爽、发根蓬松，通常需要3分钟至5分钟。洗头时间不要太晚，尽量在睡前1小时至2小时完成洗发吹干等操作，给头皮“回温”的时间。睡前用手背贴紧头皮，温热无湿气再睡，尤其后脑勺和耳后要干爽。

(据《生命时报》)

你吃的『咸味』食物可能比可乐还甜！

学会看配料表 根据相关法规要求，配料表中的配料必须按含量从高到低排列。如果“白砂糖”“果葡糖浆”“麦芽糖浆”“蜂蜜”等字眼排在前

糖，这种“甜蜜的负担”，已经越来越多地与肥胖、糖尿病、心血管疾病，甚至加速衰老联系在一起。识别并减少“隐形糖”摄入，不是要过苦行僧的生活，

而是为了夺回健康的主动权，享受更纯粹、更长久的味觉幸福。

调味自己做 尝试用醋、香料、蒜蓉、新鲜辣椒、柠檬汁来替代部分酱料，体验食物原本的鲜美。

喝水/茶/黑咖啡 戒掉含糖饮料，这是减糖最有效的一步。

零食聪明选 用原味坚果、无添加糖的酸奶、新鲜水果代替高糖零食。

烹饪少用糖 在家做饭时，有意

识地减少放糖量，你会发现食材的本味更迷人。

尝一尝“本味” 多选择天然、少加工的食物。真正的食物，味道是丰富而平衡的，而不是一味靠甜来刺激味蕾。

从今天起，多看一眼标签，多一份对食物的了解，就是对身体最好的投资。

(据《北京青年报》)

三位，那它就是妥妥的高糖食品。

细读营养成分表 找到“碳水化合物”项下的“糖”含量。注意单位是“每100克/毫升”还是“每份”，自己换

算一下吃进去的总量。

警惕这些“健康”马甲 蔗糖、冰糖、红糖、果糖、葡萄糖、海藻糖、浓缩果汁……不管叫什么名字，本质上都是添加糖。

伸懒腰促进气血大循环



清晨醒来或久坐起身，很多人会不自觉地伸个懒腰。在中医看来，这个下意识的动作，是一次简短

而精妙的气血大循环。

随着年龄增加，老年人的气血逐渐不足，阳气虚弱，容易出现两大健康隐患：一是气血易滞，长时间不活动，血行缓慢，尤其末梢循环变差；二是筋脉易缩，中医有“筋长一寸，寿延十年”的说法，筋骨若总处于拘挛短缩的状态，气血通道就不顺畅。伸懒腰这个动作，恰好能应对以上问题。很多老人伸完懒腰会感觉头脑清醒、身体暖意融融，正是气血被瞬间激活的典型表现。

想让这个“零成本”的养生功法发挥最大功效，可以试试以下方法。

抓住时机，顺势而为。早上睡醒后，别急着起身。先在被窝里缓缓伸个懒腰，活动一下手脚，让沉睡的气血慢慢苏醒，能有效减少体位

性低血压的发生风险。久坐后，随时伸一伸懒腰，打破气血停滞。

动作到位，配合呼吸。

坐着、躺着都能做，双臂向上或向两侧尽量伸展，十指用力张开，同时脚趾下压、脚跟上抬(躺着做则绷紧双腿)，背部往后微仰，配合深呼吸，感觉气息从丹田上提，保持3秒至5秒后慢慢呼气，全身放松。

注意安全，量力而行。伸展力度以有舒适的牵拉感为准，不可猛然用力，以免拉伤或扭伤。有严重骨质疏松或脊柱疾病的老人，幅度应更小。

(据《人民日报》)