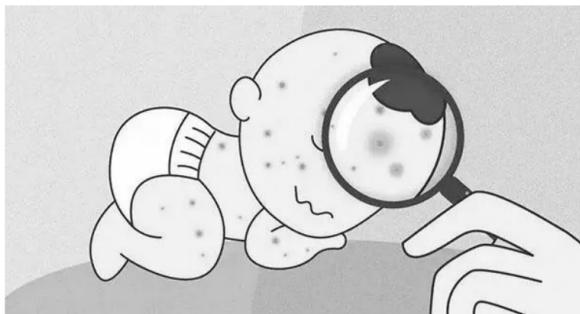


“三伏天”当心儿童常见皮肤病

本报记者 李莹

儿童皮肤细嫩，抵抗力较低，三伏天如何做好预防和治理显得尤为重要。日前，记者采访了宁夏中医医院暨中医研究院皮肤科副主任医师尚华，她介绍了三种儿童易见皮肤病和治理措施。



(资料图片)

A 痱子：中药熏洗 清热止痒

“夏天我们所处的环境温度高、湿度大，小儿容易起痱子，主要发于头面部和躯干，症状为起水泡或者红色的小疙瘩，有的呈红色小丘疹。”尚华说，医生一般对接诊的患儿进行对症治疗，口服抗过敏药物，外用炉甘石洗剂达到止痒消炎的效果。

中医还有一些比较简便的小妙招，比如可用金银花、艾叶或者蒲公英煎煮，加温水洗澡，清热止痒。还可以用甘草、滑石碾成末，起到解毒的效果，用药两三天后症状可以缓解。尚华说，日常生活中，注意给孩子穿轻薄透气的衣服，质地最好是纯棉的。有的痱子是季节性发作，过一段时间可自愈。

B 湿疹：内服+外敷 忌食高蛋白类食物

“湿疹也是儿童常见皮肤病，与夏季皮炎有很大相似度，分急性湿疹、亚急性湿疹、慢性湿疹等型。”尚华说，成因主要与夏天天气重、湿热有关，日晒和吃鱼、虾、蟹等高蛋白类食物都可加重症状。尚华提醒，湿疹在临床中很常见，门诊患者很多，分婴儿期、儿童期、成人期，特别在低龄儿童中高发。还有婴儿湿疹，一般在出生40天

左右出现。其症状表现为丘疹、小水泡等，严重的患儿可能出现脓包流黄水，且易反复发作，患者多有家族史。湿疹皮损表现为多型皮损，医生目测诊断为准。治疗上可选氯雷他定等口服抗过敏药物，外用可选地奈德药膏等，还有医院配置的药膏可以缓解病症。饮食上忌食鱼、虾、蟹等高蛋白类食物，避免局部搔抓、烫洗，避免日晒。

C 沙土皮炎：避免外界刺激源及时就诊

夏天孩子喜欢玩水和沙子，让沙土皮炎有了可乘之机。“沙土皮炎，又称摩擦性苔藓样疹，易发于儿童。儿童皮肤娇嫩，在受到污水、沙土、橡皮泥、塑料玩具等摩擦刺激后，双手背起红色米粒大小皮疹，症状比较单一，分布较密集伴痒，以手背、指背、手腕处多见。”尚华说。沙土皮炎的成因除受沙子、冷水等刺激外，也可能由病毒感染引起，有病症表现应及时到皮肤科门诊就诊。一般医生首先会进行抗过敏治疗，根据诊断情况综合使用抗病毒口服药物，适当选用中药让患者熏洗。需提醒患者注意的是，沙土皮炎重在预防，平常家长带孩子要避免沙土、草地外界刺激源，不要接触粗糙物体，外出时尽量穿长袖长裤，减少皮肤暴露部位，一旦出现红疹、皮肤瘙痒等症状时，千万不要用手随意抓挠，以免造成皮肤感染。

全脂、低脂、脱脂奶哪种好？

3招教你选到适合自己的一种

买牛奶时，看到“全脂”“低脂”“脱脂”的字样，会不会有点纠结？到底买哪种更好？

为什么劝你多喝奶？

奶及奶制品营养成分丰富、组成比例适宜，容易被消化吸收，可以提供优质蛋白质、维生素A、维生素B2和钙等。牛奶中蛋白质含量约为3%，消化率达90%以上，其必需氨基酸比例符合人体需要，属于优质蛋白质。牛奶中脂肪含量约为3%至4%，并以微脂肪球的形式存在，有利于消化吸收。牛奶中的碳水化合物主要为乳糖，具有调节胃酸、促进胃肠蠕动和消化液分泌的作用，并能促进钙、铁、锌等矿物质的吸收。牛奶富含钙、磷、钾，是膳食中钙的最佳来源。保证每天吃适量奶或者奶制品有利于骨骼健康，促进儿童的生长发育。

《中国居民膳食指南(2022)》建议，吃各种各样的奶制品，保证每天吃相当于300ml以上液态奶。

全脂、低脂、脱脂奶哪个好？

市面上销售的牛奶有全脂、低脂、脱脂之分。顾名思义，这三类牛奶的差别主要在脂肪含量上，其他的营养成分差别不大。以市售某品牌全脂、低脂、脱脂牛奶为例，将全脂、低脂、脱脂牛奶的能量及产能营养素含量进行对比，发现4点：

1. 三种牛奶的蛋白质、碳水化合物含量相近。
2. 三种牛奶中脂肪含量差别较大。全脂牛奶的脂肪含量约为低脂牛奶的两倍，而脱脂牛奶中几乎不含脂肪。
3. 脱脂牛奶在脱脂过程中，除降低了牛奶中的脂肪含量，溶解在脂肪里对健康有益的脂溶性维生素，如维生素A、D、E等，也被一并脱去了。
4. 全脂奶及其制品摄入与乳腺癌发病风险无关，但增加摄入低脂奶及其制品可降低乳腺癌发病风险。

应该如何选择牛奶？

- 根据自己的身体情况，选择适合的牛奶。
1. 乳糖不耐受症：选择酸奶或舒化奶。
 2. 体重超重或肥胖：选择低脂牛奶或脱脂牛奶。
 3. 没有乳糖不耐受症，体重也没有超标：选择全脂牛奶。
- 市面上销售的牛奶通常每个包装为250毫升，约合9.3克脂肪。而手掌心大小的肉，约为一两(50克)，一两猪肉含有18.5克脂肪，羊肉含有7.1克脂肪，牛肉含有2.1克脂肪，鸭肉含有9.9克脂肪，鸡肉含有4.7克脂肪。所以说，就算喝了一瓶全脂牛奶，摄入的脂肪含量也就相当于一块肉。
- 其实，体重正常者完全没必要纠结喝全脂牛奶多出来的几克脂肪，合理膳食才是最重要的。
- (据《北京青年报》)

健康提示

身体最累的5个器官

身体中有5个器官，每天受到的压力最大，想要放松就需要了解它们的压力源。

心脏 心脏24小时不停地跳动，支撑整个生命的运行，外界刺激容易让心脏受到压力，比如经常看恐怖的新闻报道、听到别人压抑的话语、经常受到指责和批评等。此外，情绪波动也会让心脏受到压力，比如经常感到心情焦虑、抑郁、急躁等；缺乏锻炼、经常久坐不动也会让心脏受到压力。

肾脏 肾脏负责调节体内水分电解质的平衡，调节血液的酸碱度，还负责排泄体内的毒素和废物，是人体重要的排毒器官，每天的压力很大。把肾脏折腾坏的方式有很多，如饮食不规律、吃太多油腻的食物、缺乏蔬菜水果；夜晚的睡眠时间太短，让肾脏得不到休息疲劳；长期过量饮酒，会损害肾脏细胞；长期服用激素类药物，导致肾脏病变；过量运动会影响血液循环，肾脏的血液循

环不畅。

肝脏 肝脏负责消化和吸收营养物质、人体的新陈代谢和毒物代谢。把肝脏折腾得不堪重负的方式有很多，如常吃垃圾食品，摄入的脂肪多、糖分多，蛋白质、维生素、矿物质等营养素含量很低；常吸烟、喝酒，让肝脏每天承受大量毒素；每天熬夜使肝脏承受负担。

胃 胃负责将食物分解吸收营养物质，还负责排出体内的毒素和废物。每天早上起床后的一些习惯会让胃受损，比如不吃早餐、只吃一点或只吃一些不健康的食物，因为胃没有得到足够的营养，会影响胃的正常功能；常吃零食或油腻的食物，会使胃变得更加脆弱，从而影响胃的正常功能；经常熬夜或太晚吃饭，会使胃无法正常休息。

眼睛 长时间使用电子产品会使眼睛受到损伤，甚至出现眼睛发痒、眼睛发红、眼睛发紧的症状；习惯性的熬夜也会使眼睛变得很疲劳。因此，保护眼健康，每天应多休息，少用眼。(据《健康时报》)

预防药物性肝损伤做好这几点

药物性肝损伤，是指患病时，正常药物治疗过程中出现的肝损伤，不是指药物不当、误服或者过量服用导致的肝损伤。广州医科大学附属市八医院肝病中心主任医师肖光明介绍，明确可以引起药物性肝损伤的药物达到1100多种，可以说，药物性肝损伤是我们服药过程中比较常见的问题。

如何预防药物性肝损伤？这几点需要特别注意：

是药三分毒，在治疗疾病的过程中，我们选择药物往往只考虑药物的治疗效果，而忽略了药物对肝脏的毒性。有些药物需要经肝脏代谢，治疗过程中应该注意监测肝功能。比如临床上最常见的抗肿瘤化疗药、抗结核药及抗真菌药、一

些中草药如雷公藤、何首乌、柴胡等，都容易导致肝损伤。

用药存在个体差异，有的药物对大多数人是安全有效的，但是对少数体质特异的人可能会发生肝损伤。因此，用药要谨慎，千万不要自己给自己治病，应该在医生的指导下，根据病情，严格按照药物说明书来用药。

如果发生了药物性肝损伤，需要注意什么呢？肖光明介绍，首先一定要停用导致损伤肝脏的治疗药物，由医生进行全面评估，尽量降低继续使用的风险，必须用药的情况下选择其他药物，或者减量。

其次要合理使用护肝药物。最后，对于已经导致肝损伤的特异性药物，要避免使用。(据《广州日报》)

感冒时不宜运动

生活中，一些人在感冒发烧时仍然坚持每天运动，甚至认为像吃药一样，让身体出汗就好了。其实不然。

1. 身体发烧时产热增加，而进行体育运动时，肌肉的分解代谢增加，产热也增加，犹如火上加油，对身体会产生不良影响。

2. 发烧时组织内的蛋白质大量分解，维生素大量消耗，而进行体育运动又进一步增加体内能量物质的

消耗，这样就会更加消耗病人的体力，降低抵抗力。

3. 发烧时心跳加快、心搏出量增加、心脏负荷加重，这时如进行体育运动，会进一步增加心脏的负担。

4. 发烧常常是感染性疾病的体内发生和发展的反映，这时需要的是休息，而不是运动，以便使身体的防御过程不受干扰。(据《家庭医生报》)

养生有术

六种食物可助眠

营养学研究发现，日常生活中有些食物有助提高睡眠质量。

小米 小米中含有丰富的色氨酸，进入人体后，会转化成与睡眠相关的化学物质5-羟色胺，这是一种对食欲、睡眠、情绪的控制起到很重要作用的物质，能使大脑思维活动受到暂时抑制，使人产生困倦感。可取小米适量，加水煮粥，晚餐或睡前食用，可起到安眠之效。

红枣 中医认为，红枣具有补虚益气、养血安神、健脾和胃等作用，是脾胃虚弱、气血不足、倦怠乏力、失眠多梦患者良好的保健营养品。每晚用红枣30克至60克，加水适量煮食，有助于入眠。

猕猴桃 猕猴桃含有丰富的钙、镁和维生素C，有助于舒缓紧张的中枢神经系统。特别是钙质，能起到镇定神经的作用。每晚吃1颗至2颗猕猴桃，有助改善睡眠质量。

桂圆 桂圆有壮阳益气、补益心脾、养血安神、润肤美容等多种功效，可治疗心悸、失眠、健忘、神经衰弱等症。用桂圆50克，莲子、芡实各30克，共同炖汤，睡前服食。

蜂蜜 蜂蜜富含葡萄糖、维生素、镁、磷、钙等，可缓解神经紧张，促进睡眠，并有一定的止痛作用。每晚睡前取蜂蜜50克，用温开水冲1杯饮用。

牛奶 牛奶中含有色氨酸和肽类，两种物质均具有催眠的功效。对于由于体虚而导致神经衰弱的患者，睡前喝一杯牛奶，安眠作用更为明显。

(据《家庭医生报》)

湿热烦闷没胃口 不妨试试生炒排骨

食材：排骨500克，生姜、小葱、蒜适量，食盐、鸡精、生抽、老抽、蚝油、胡椒粉少许，啤酒1罐。

做法：排骨洗净切断，加入食盐和清水浸泡15分钟，再用清水洗两遍即可。

热油起锅，放入排骨炒香至表面微焦，加入小葱粒、姜丝和蒜蓉，再加1勺生抽、1勺老抽、1勺蚝油和少许胡椒粉提香提色提味，继续翻炒。

加入1罐啤酒，慢慢翻炒均匀，盖上盖子，至啤酒差不多吸收，再加入少许食盐和鸡精，最后撒上葱花再翻炒均匀即可。

(据《大河健康报》)

想有好气色？

贫血可不单单是因为缺“铁”



抑制铁吸收的因素钙、草酸、鞣酸和咖啡因

1. 钙和铁最好不要同时补充 钙跟铁同样是非常重要的矿物质，但是两者却存在着竞争关系，最好不要同时补充。比如同一餐，高钙食物豆腐和高铁食物猪血不要同时出现。有研究证明，钙铁同时补，吸收率降低50%。
2. 草酸与铁结合，会妨碍铁吸收 草酸在食物当中很常见，尤其是绿叶蔬菜，如菠菜、豆类、土豆、番茄、芹菜等。草酸会与铁结合，妨碍身体对铁的吸收。
3. 把茶、咖啡等跟非血红素铁的食用时间间隔开来 茶叶中的鞣酸与咖啡中的咖啡因、可可中的多酚物质都会影响铁的吸收。但这种作用只会妨碍非血红素铁，对于肉类当中的血红素铁并不影响。只要把茶、咖啡等跟非血红素铁的食用时间间隔开来即可。

相关链接

补铁不能靠“神器” 对症下药很关键

1. 红枣 阿胶是驴皮熬制的，不属于血红素来源。可想而知，其补铁效果是很有限的。补铁首先要确定自己的贫血类型再“对症下药” 补铁的时候不要总是跟红枣、阿胶、铁锅过不去，而且要先确定自己是什么类型的贫血。
 2. 红糖 红糖中95%以上的成分是蔗糖，铁的含量只有2.2毫克/100克，与红枣含铁量相当。
 3. 铁锅 此铁非彼铁，单质铁、氧化铁虽然都是铁，但能够被人吸收的只有血红素铁跟非血红素铁。铁锅中的铁是很难被人利用的，而且铁很难溶解出来。到目前为止都还没有足够的证据证明铁锅可以补铁。
 4. 阿胶 阿胶是驴皮熬制的，不属于血红素来源。可想而知，其补铁效果是很有限的。补铁首先要确定自己的贫血类型再“对症下药” 补铁的时候不要总是跟红枣、阿胶、铁锅过不去，而且要先确定自己是什么类型的贫血。
1. 如果是缺铁性贫血，有动物的肝脏、肾脏、心脏、血、红肉，要同时摄入足够的蔬菜水果，保证充足的维生素C。
2. 如果是巨幼细胞性贫血，记得补充叶酸和维生素B12。
3. 如果你是个素食主义者，建议你购买铁制剂和维生素B12进行额外补充。
4. 其他跟贫血相关的营养素，如蛋白质、维生素E、铜等也有必要通过食物去摄取。(据《北京青年报》)

人体较好吸收利用的是动物性食物来源的铁

铁是对人体非常重要的微量元素，铁来源可以分成两类：血红素铁和非血红素铁。

血红素铁只存在于动物性食物当中，比如动物肝脏、动物血、红肉、禽肉等。

非血红素铁主要来源于植物性食物中，比如菠菜、豆类等。

虽然它们的作用相同，都可以为我们补充铁元素，但是补血的效果相差较大。

能够被人体较好吸收利用的是血红素铁，也就是动物性食物来源的铁。非血红素铁的吸收率很低，比较难被人体吸收利用。

促进铁吸收的因素 维生素C和蛋白质

维生素C具有还原性，能够将食物中的三价铁还原成二价铁，从而提高铁的生物利用率。

富含维生素C的蔬菜：各种辣椒、油菜心、芥蓝、花椰菜、紫甘蓝、大白菜、番茄、苦瓜等。富含维生素C的水果：鲜枣类、红心芭乐、草莓、奇异果、木瓜、橙子、柠檬、荔枝等。

蛋白质对于铁起到一定保护作用。动物性蛋白质跟铁结合，保护铁免于受到其他因素的干扰，从而提高吸收率。

优质蛋白质食物来源：肉类、蛋类、豆类、奶类。