

□ 宝宝健康

# 小儿秋季腹泻药粥疗法

每年一入秋，儿科门诊就会接诊不少腹泻的患儿。有的家长认为宝宝是吃东西吃坏了肚子，因此盲目给宝宝限食。也有家长认为宝宝由于拉肚子失去了许多营养元素，需要大量补充营养，因而盲目给宝宝喂食牛奶、鸡蛋等高蛋白的食物。其实，这些做法都是不正确的。

河南中医学院一附院儿科副主任医师琚玮说，秋季小儿腹泻高发，主要是婴幼儿年龄小、自身抗病能力低下，而秋季轮状病毒比较活跃，这种病毒会在肠道中繁殖、侵袭肠黏膜，导致肠内渗透压增高、肠内水分增多，而致使稀水样便的出现。

中医治疗小儿秋季腹泻有个基本方剂：二花6克、连翘6克、苍术6克、藿香3克、山药6克、乌

梅5克、地锦草6克、车前草9克。医生可根据患儿自身病情进行辨证治疗，如果患儿“湿多于热”，可辅以泽泻、猪苓等中草药；如果患儿“热多于湿”，则可再加入适量的滑石、白头翁等。如果患儿腹泻非常严重，应加入一些收涩止泻的药物，如芡实、赤石脂等。

家长需要注意的是，腹泻后的宝宝脾胃功能差、失水量多，因此在饮食上应适当补充一些清淡的、易消化的食物，多为宝宝补充水分。家长可选用一些具有健脾止泻、消积导滞作用的中药做成药粥进行调养。

下面介绍两道效果很好的药粥。

**山药扁豆粥：**去皮山药30克、白扁豆15克、粳米30克。先将粳米、扁豆放入锅中加水煮八成熟，

再将山药捣成泥状加入一起煮成稀粥，加白糖适量调味，每天2次。

**山楂神曲粥：**山楂50克、神曲15克、粳米30克。先用纱布将山楂、神曲包好放入锅中加水适量，煎煮半小时后去掉药渣，再加入粳米煮成稀粥，加适量白糖调味，每天2次。

宝宝腹泻时该如何防护呢？

要注意饮食卫生，婴幼儿使用的奶瓶及用具要定时消毒，不用时要用清洁布盖好。因为奶瓶容易污染，要尽量用水杯和碗勺代替奶瓶。不要把婴幼儿食品放置太长时间，最好做一顿吃一顿。小儿吃饭前一定要洗手。

由于腹泻可引起尿布皮炎和尿道上行性感染，所以每次宝宝大便后应及时换尿布，并用温开水冲洗肛门及臀部。  
(何世楨)

## 胆红素高是咋回事儿？

小王是白领一族，身体、饮食都很好，但今年体检结果中有一项叫“胆红素”的，检查了三次都一直偏高，不知道该怎么办。

体内的胆红素大部分来自于衰老红细胞代谢产生的血红蛋白，胆红素升高是黄疸的前兆，与胆管炎、胆结石等胆管、胆道系统阻塞密切相关。像小王这样的情况，排除溶血疾病外，患肝胆疾病的居多，应该进一步进行B超检查。

对于这样的疾病，一般中医认为是由于肝胆湿热所致，消炎利胆片是祖国传统的治疗肝胆疾病的首选药物。白云山消炎利胆片因其疗效显著、质量稳定、副作用小而深受患者好评，是目前治疗急、慢性胆囊炎、胆道炎的首选药物，已被列入国家基本医疗保险药品目录。在服务上，白云山中药因与华人首富李嘉诚先生合作而实力大增，白云山和黄中药每年斥资8000万元，与各地药店联手，在全国推出6600家“永不过期”的药店，凡购买白云山中药，均可以旧换新，这意味着白云山和黄中药将“永不过期”。

去年公司设立自主创新基金3000万元，在中药抗菌消炎领域不断加强研究力度，白云山独家采取双频超声强化萃取技术，使中药的有效成分快速溶出，提取时间较传统方法缩短70%以上，并且提取更充分，使白云山消炎利胆片有效成分比传统方法提高了3倍~5倍，从而使该产品具备了短时高效的特点。白云山和黄中药在中药现代化方面的突出成绩也得到李嘉诚先生的肯定。  
(广 高)

## 秋天最容易得眼病

秋天人的身体阴虚燥热，这是人们眼疾频发的重要原因。如果肺火、肝火旺盛的话，容易导致结膜炎、青光眼。如果虚火上扰，则容易引起眼痛、眼底出血。如果是身体长期在燥热的环境下，就会引起干眼症、过敏症和视疲劳等症状。

秋天里如果想保持明眸似水的状态，一定要益气养阴，除了注意不要让眼睛过度劳累外，

饮食调养也是重要的保健措施。秋天要多吃藕、竹笋、菱角等食物，或者吃一些地瓜、山药等。这些食物能起到滋阴的作用，对眼睛也很有好处。平时比较忙、用眼较多的人，可以经常给自己做一些生地粥吃，即用生地黄加适量清水在火上煮沸，反复煮两次，滗出的药汁混合在一起，加在煮好的米粥中。  
(吴 尧)



# 8月台北经典倾力打造 薰衣草 主题婚纱摄影

相传  
薰衣草是等待爱情  
记忆是阵阵花香  
我们说好谁都不能忘  
守着黑夜的阳光  
你我都要勇敢  
等待爱情  
迎接爱情  
把幸福托付给一个值得信赖的团队  
一个注重品质的团队  
【台北经典】



所有婚纱套系全面优惠中……  
主题摄影免费升级拍摄

# 主题婚纱摄影

新区：台北经典 电话：0392-3327866  
老区：喜洋洋 尊爵 电话：0392-2658789

■ 膳食主张

# 健康专家的养生经

这样就会昏昏欲睡,进入梦乡。

我调整睡眠还有一个秘方,把灵芝水当茶喝。到中药房去买中等大小的灵芝50克,洗净、水发、剪片,加水约25杯(每杯200毫升),烧开后,文火煮30分钟,浓缩成7杯水,冷却后放在冰箱里。每天早晨醒来空腹喝一杯,长期坚持必有助于睡眠和保健。

## 早餐必吃粮食

我的健康还得益于我“吃得下”。我现在每餐都能吃三两米饭,中午在单位食堂吃饭时,许多人都惊讶:“老头子能吃这么多?”

我每天早上必吃粮食,吃泡饭(用米饭再煮成的粥)150克,一瓶牛奶,一个鸡蛋,再吃点花生酱或豆腐乳等,夏天外加一条黄瓜,冬天吃一个应季的橘子。中午在单位吃,一般是两荤一素一个汤,米饭要吃150克。晚餐回家煮泡饭,量比早餐要少些,再做一菜一汤,简单而清淡。

在我的营养餐里,主食一定要吃够,而这一点正是许多人营养中欠缺的。因为我比较忙,所以吃泡饭,如果时间充裕,我会煮八宝粥(也就是腊八粥),这样吃营养价值更高。

我多年以来,学习了国内外营养学,与实际相结合,编制了“健康膳食十要素”:1.每人每天一袋奶。2.每人每天一个蛋。3.天天要吃豆制品。4.每周吃两顿海鱼。5.用兔、鸡、鸭肉代替猪肉。6.每人每天500克蔬菜。7.将菌菇类纳入日常食谱。8.口味淡些,淡些,再淡些。9.控制高糖、高脂饮食。10.主食不能少。

## 9个动作的健身操

除了吃和睡,适度运动也是十分重要的。我的运动就是步行,而步行也是21世纪最好的运动,即“走得动”。我将古代养生学与现代健身方法相结合,编制了一套健身操,随时随地都可以做。健身操分为9个动作:

**叩头。**双手握空拳,用手指轻叩头部,从前额向头顶两侧叩击,然后从头部两侧向头中央轻叩,50次。每天早晨或晚上睡前做,可刺激头部穴位。

**梳头。**用木梳或手指,从前额经头顶向后部梳理,速度逐渐加快。梳时不要用力过猛,以防划破皮肤。然后斜向梳,顺着头形梳,将头发梳顺,再逆向梳,再顺着梳。每分钟20~30次。每天一次,每次3~5分钟。这样可以刺激头皮神经末梢和头部穴位,对中老年脑力劳动者尤为适宜。

**击掌。**两手五指张开,用力击掌,越响越好,做20次。这样主要是刺激两手相应穴位。

**浴手。**两手合掌,由慢到快搓热,每次做20个左右。

**搓面。**搓热的手,反复揉搓面部,直到面部发热为止,20次。这是中老年人减少面部皱纹、预防视力减退的好办法。

**搓耳。**用两手食指、中指、无名指,前后搓擦耳廓20次。

**搓颈。**先用两手食指、中指反复按摩颈后的风池、风府穴,力量由轻到重,直到局部发热。然后左右前后转动颈部,速度要慢但幅度要大。这对预防感冒效果明显,一般20次左右。

**缩唇呼吸。**先腹式吸气停顿片刻,然后缩唇慢慢呼气,直到吐完为止,再深深吸一口气,反复10次。这样能延长氧气在肺泡内时间,促进氧气与二氧化碳交换。

**弯腰。**两手叉腰,先左右侧弯30次,再前后俯仰30次,然后两臂左右扩胸数次。

**编者按:**上海著名健康教育专家傅善来从上世纪80年代开始研究养生以来,开始注意营养。68岁的他,除了血压偏高一点,血脂、血糖和体重都较正常。他的“长寿六要素”是:想得开、睡得着、吃得下、走得动、适当进补和定期检查。

## 生气别超过5分钟

想得开,对老人很重要,只有想得开,才能睡得着;睡得着,才能吃得下;吃得下,才能走得动,健康长寿才有可能。

人不可能不生气,但生气时间一定不要长,我自己就是生气不能超过5分钟。到时间一定要想办法让自己从这种情绪中走出,比如去公园走走,听听音乐,看看书,做些体力活动等,或者让不愉快的情绪发泄出来,向亲友或可信赖的朋友诉说,不让怒气积压在心中。

不仅不要生气,老年人要有“三乐”,即知足常乐、助人为乐和自得其乐。保持心理健康是中老年人永葆青春、延年益寿的精神营养。

## 退休后自治失眠

我从小学开始睡眠不好,工作以后常常通宵写文章,更是严重失眠,失眠伴随了我五十年。退休之后,经过5年的调整,现在已经能正常睡觉了。我的助眠三部曲:

**睡前准备工作要做足,**吃得不宜过饱,不吃刺激性和兴奋性食物。9点以后,不看书,不看电视,开一会儿窗,关窗的时候留一点缝隙,即使冬天也一样,10点按时上床。暂时睡不着不要紧,平躺着慢慢就能睡着了。

**最重要的助眠方法还有坐浴,**具体方法如下:每晚临睡前,在专用的不锈钢盆放在方凳上,加半盆热水(温度以能耐受、不烫伤为度),臀部坐在盆中,用毛巾热敷在腰背上。夏天不需要加水;冬天气温低,水温容易下降,应随时添加热水,始终保持有一定温度为好。

**每晚坐浴一次,每次10分钟左右。**这10分钟也不是干坐,还要做一些运动。坐在盆里,快笑80次(不要笑出声,只是快笑的表情,即把嘴角上拉),慢笑80次(与快笑一样,只是动作稍慢),叩齿80次,这样可以使面部肌肉也锻炼到,预防面部皱纹,帮助人漂亮。

**然后,用热水接着泡脚,搓脚80次,叩足三里36次。**这种方法能助眠。此法还有助于痔疮的防治,特别是大便后再增加一次,效果更好。痔疮脱垂、内痔出血时,坐浴后涂少量红霉素眼膏也能缓解不适。

**坐浴之后,喝一杯热牛奶,同时吃几片奶盐苏打饼干。**热牛奶,并非把牛奶加热,而是把热水直接兑进牛奶中一起喝。喝了牛奶后,人体全身血液就会重新分配,胃肠道血管会逐渐增加血容量,而大脑的血流量相对减少,

■ 宝宝健康

## 德国老人打拍子健身

哪个职业的人最长寿?好像还真没见到过有关这方面的权威调查。不过早在1978年,美国医学博士阿特拉斯对35名已故世界著名指挥家寿命进行的调查,却至少说明了一个问题:指挥家大多长寿。

研究者对这些指挥家的寿命进行分析后发现,他们的平均年龄要比当时欧美男性平均年龄高5岁,比如,法国作曲指挥家圣桑,活了86岁;意大利指挥家斯卡尼尼,活了89岁。而也是基于这样的理由,现在,一种像指挥家一样打拍子的健身方法,在欧美老年人中流行起来。

星期六的早晨,德国柏林林德尔公园的草地上,一群老人正精神抖擞地运动着。只见他们个个两腿分开,身体挺直,随着音乐旋律和节拍,像指挥家指挥乐队那样,挥动着手臂。他们打拍子的动作,开始时较缓,然后逐渐转强,幅度也由小到大。经过大约半个小时,这群老人才乐呵呵地结束了运动。组织者库尔特告诉《生命时报》记者,这种“打拍子运动”,特别受到老人的欢迎。他们每天早晚都会锻炼一次,每次10—30分钟。

德国运动健康研究中心的舒华茨教授告诉记者,研究表明,指挥家的寿命通常较长,这跟他们经常跟着音乐做挥动手臂的动作有关。这种锻炼能利用音乐对神经系统起到良好的刺激,而且在“指挥”的过程中,心肺的功能逐渐增强,体力也能得到有效的锻炼,四肢肌肉,尤其是平时活动较少的上肢肌肉更加发达。

舒华茨建议,“打拍子”时,首先要尽量以四肢运动带动全身。其次,在音乐选择上,以古典音乐为佳,并注意层次变化。只有身体与音乐两者合一,才能达到延年益寿的最佳效果。(青木)