

夏天家中备盒思密达

安全无毒,全家能用

冰爽的西瓜、因炎热的天气而极易腐败的饭菜、夜间贪凉吹空调不盖被子……这都是导致夏季腹泻频发的“罪魁祸首”,让人既渴望又不得不为之苦恼。夏天腹泻如感冒一样常见,因而家中也要像防备感冒一样,常备腹泻药。然而,儿童、老人、孕妇等特殊人群的用药要求,会使得家中的小药箱负荷满满,家里需要的,是能符合全家人各方面要求的腹泻药。

婴幼儿胃肠道发育不够成熟,酶的活性较差,但营养需要相对较高,肠道负担重。同时,婴儿未发育成熟,调节机能较差,免疫功能也相对不够成熟,更容易患肠炎。对

于正处于发育关键期的宝宝来说,腹泻不但直接影响他们对营养物质的吸收,假如护理不当导致病情加重,甚至可能危及生命!有些腹泻药虽然能缓解成人病情,但对于婴幼儿来说,它们不仅不“灵”了,还有可能变成儿童成长中的一大“杀手”。孩子若是出现腹泻,无论是感染性还是非感染性,可以先用些胃黏膜保护药,如思密达(蒙脱石散),它不但对消化道黏膜具有极强的覆盖能力,还能吸附病原体,对儿童病毒性腹泻疗效较好。另外,思密达可以和牛奶、果汁一同服用,不会影响药效,并有多种口味,方便喂服,非常适合作为儿

童腹泻用药。

随着年龄增长,人体的免疫能力逐渐降低,细菌就容易乘虚而入;老人患中风、糖尿病、动脉硬化等病会导致胃肠道动力减缓,给细菌繁殖创造了条件;很多患有慢性疾病的老人长期服药,特别是抗生素药物,抑制了肠道中有益菌群生长,使肠内菌群失调,导致抗生素相关性腹泻,所以更要避免滥用抗生素。如果是非感染性腹泻,可以首先采用消化黏膜保护剂如思密达,以增强黏膜屏障的防御作用,提高免疫力。

妊娠期间出现频繁或剧烈的腹泻,治疗不及时,会影响孕妇对

营养物质的吸收,从而影响胎儿的营养状况。其次,腹泻时女性体内会分泌一种叫前列腺素的天然化学成分,它会刺激子宫收缩,可能导致流产和早产。治疗孕妇腹泻用药应格外小心,特别是抗生素类、磺胺类、喹诺酮类及四环素等,对胎儿有致畸作用或潜在的危害,不能使用。思密达有多层结构,吸附面大,不被母体所吸收,比较安全,有止泻和抗菌的双重作用,可以选用。

在腹泻多发的夏天,备上一盒男女老少都能使用的思密达,全家人都能快乐无忧。

(徐文婷)



出汗别用冷水洗脸

有人大汗淋漓地从外面回到家,图凉爽痛快,打开水龙头就用冷水洗脸。殊不知,突然受到冷水的刺激,会引起面部皮肤毛孔收缩,毛孔中的油污、汗液不能被清洗干净,最终导致毛孔扩大,甚至可能会发炎,出现粉刺和痘痕。

此外,人在出汗时,皮下血管扩张,毛孔放大,如果用冷水洗脸,皮下血管会立刻收缩,毛孔闭住,汗腺立即停止分泌,体内的热量不能继续散发,不仅不凉快,还容易患感冒或其他疾病。

无论是夏季还是其他季节,用温水洗脸最适宜。温水和肌肤本身的温度较为接近,不会刺激毛孔瞬间张大缩小,而且能够帮助护肤品更好地工作。

(北青)

鸡蛋集中注意力 抑郁多吃糙米饭

10种食物能防病

民以食为天。某些食物不但可以提供人体必需的能量,还具有防病治病的功效。美国《健康》杂志最新载文盘点出10种食物疗法。

1.肌肉痛:吃点酸樱桃。喝1~2杯酸樱桃汁,有助于消除肌肉疼痛。因为酸樱桃中富含具有抗炎属性的酶,其镇痛效果与布洛芬相当。

2.记忆力减退:吃点葵花籽。葵花籽富含维生素E,有助于保护大脑神经元免受氧化的危害,有助于保持记忆。建议每天吃1~2把葵花籽。

3.视力差:吃点甘蓝菜。甘蓝菜等绿叶蔬菜中富含的叶黄素有助于保护视力,缓解老年性黄斑变性。

4.肌肉损伤:每天吃一个苹果。苹果皮中富含熊果酸,有助于促进胰岛素样生长因子IGF-1和胰岛素的产生,这两种激素对肌肉生长至关重要。

5.注意力不集中:每天吃一个鸡蛋。鸡蛋中富含胆碱,有助于提高记忆力,使注意力更加集中。

6.皮肤老化:每天吃一个橘子或者喝170克橙汁。它们富含维生素C,有助于胶原形成,保持皮肤弹性。

7.抑郁症:常吃糙米饭。糙米等高碳水化合物和低热量食物,能调节控制情绪和抑制焦虑的血清素。

8.黑眼圈:饭后喝1杯绿茶。绿茶能够利尿,有助于排除体内不需要的体液,帮助消除黑眼圈和眼袋。

9.头发干枯:每天吃菠菜。菠菜叶中富含维生素A和C,有助于毛囊产生皮脂,让头发更加光亮。

10.浑身没劲:每天吃一根香蕉。香蕉不仅富含钾,且富含对产生和储存能量至关重要的镁。

(徐澄)

保持点饥饿感更健康

适度饥饿感,有助于更好地控制血糖。如今糖尿病患者的数目越来越多,控制饮食对预防糖尿病非常重要。保持适当的饥饿感可以减少碳水化合物的摄入,有助于更好地控制餐后血糖水平,还能让血糖不至于忽然大幅度地升高,引起瞬间高血糖症状。

吃得少而精可以活得 longer。有人做过一个有趣的试验,只给老母鸡喂水和喂抗饥饿的植物,经过两个月的饲养,老母鸡羽毛脱落处重新长毛,81%的老母鸡重新生蛋。其实人类也是同样的现象。世界最长寿且年老时健康状况最好的是我们的邻国:日本,一般的日本人的平均

寿命都在80岁以上,其中最重要的因素就是饮食。到日本旅游或念过书的朋友都知道,传统的日本饮食与西方国家有个不同之处,就是量少质精,吃得清淡,吃得少。

适度饥饿有助于强化免疫功能。所谓免疫力,就是指白细胞以及身体内多种免疫细胞的吞噬力和杀菌力。这种免疫力的强弱取决于巨噬细胞的多少和活性的高低。其中数量的多少,取决于人的营养状况;而活性的高低,取决于人的饥饿感。

这就是为什么营养不良的人容易生病,因为他体内的巨噬细胞少,免疫力自然低下。长期吃山珍海味的人也容易得病,因为他们的巨

噬细胞数量虽然多,但都偷懒不工作。长期没有了饥饿感,一旦饿了就有吃的,这样巨噬细胞也被养肥了、养懒了,不去工作,因此免疫力同样低下。当人饱食终日时,人体的免疫系统就会降低,反之,饥饿感则会激活巨噬细胞的“战斗力”,因此免疫力也得到了提高。

饿着点,不发胖。少吃、多运动一直是成功减肥的不二法则。我们每天摄入的能量一方面用于新陈代谢以及各种活动,多余的能量则会在体内转化为脂肪储存起来,而饥饿时则会分解脂肪。所以对于超重的人来说,每天少吃一点自然是最有效的减肥方法。

(杨志红)



美国“环境工作组”最新公布

会伤人的清洁剂

用白醋、苏打替代,天然又安全

穿着干干净净的衣服、置身于一尘不染的环境中,让人舒适又安心,却不曾想,就在你打扫的过程中,已经不知不觉地受到了清洁剂的侵害。近日美国“环境工作组”研

究机构最新公布了一些最有害健康的清洁产品。

1.全效清洁剂。它适用面广,不论是油污、灰尘还是锈渍,都可以轻松解决。但通常它们都含有乙

二醇单丁醚溶剂,会透过皮肤破坏红细胞。一些消费者不看产品说明,不加稀释,所用剂量越大,危害越大。有的清洁剂含有致癌物甲醛和D-柠檬油精,后者会与空气中的臭氧反应,诱发肺部疾病。

替代方法:将白醋和水按1:9比例混匀,喷洒灭菌。对于已被细菌污染的物品,可用过氧化氢消毒,再用白醋水,灭菌更彻底。

2.洁厕剂。使马桶和水池光亮如新的洁厕剂可能致命或导致永久损伤,它能穿过皮肤,伤害皮下组织及骨骼。

替代方法:将白醋倒入马桶,浸泡一夜,次日早晨刷洗即可。

3.洗衣产品。洗衣粉、柔顺剂等可能含有致癌物甲醛,长期使用可诱发过敏和哮喘。

替代方法:洗衣物时,加入半杯白醋,杀菌消毒,还防止衣物起皱。

4.地板清洁剂。美国加州禁止地板清洁剂中添加壬基酚聚氧乙

干扰人体激素平衡。有些地板清洁剂含有的化学物质,还可能会对胎儿造成伤害。

替代方法:自制白醋水,同样有杀菌作用。

5.去油污剂。去油污剂可能刺激肺脏,或烧灼皮肤及眼睛,还可能含致癌成分,某些晶状清洁剂可能会致盲或致命,或产生危险化学反应。应避免接触到皮肤、眼睛、黏膜及衣物。使用时要避免误吞或吸入喷雾,务必戴上胶质手套,并尽量保持室内通风。

替代方法:在两杯热水中加入1大勺肥皂水和1茶匙硼砂,喷洒在灶台边、微波炉内壁等油污多的地方,20分钟后用干布擦净。如果积垢过多,可先用废旧报纸擦一遍。

6.瓷砖清洁剂。一些瓷砖清洁产品刺激肺脏,有的还会导致不可逆的眼部损伤。

替代方法:将半杯苏打粉倒入碗中,慢慢加入肥皂水并搅成霜状,用海绵蘸取擦洗。也可以用柠檬擦瓷砖,再用水冲净即可。

7.空气清新剂。香味蜡烛等空气清新剂含有苯类致癌物和导致肥胖症的芳香化学物质,容易引起上瘾。大量吸入有害健康,甚至会致命。

替代方法:找出臭味源头,彻底清除。房间放一小碗白醋,也能吸收异味。

(陈希)

