

早餐所吸取的营养应占全天吸取营养的30%左右。这样才能保证身体健康和消化需求，因此，早餐应有足够的营养，可在蛋、奶、肉松、咸蛋、芝麻酱、蜂蜜之类的营养价值较高的食物中作些选择。

儿童节，关注儿童意外伤害

三种常见伤害处理要“速战速决”

马上就到六一儿童节了，宝宝的健康问题也更加引人关注。对于宝宝们常出现的“意外伤害”，家长们也需要学着处理。为此，请教了咸宁市第一人民医院急诊科主任吕平，教各位家长一些日常伤害的急救小常识。

常见伤害1:割伤

家住咸安区鱼水路附近的张小姐有一个4岁的女儿，前几天，女儿橙橙趁大人不注意的时候拿起了放在桌上的水果刀，在玩耍的时候，不小心割伤了自己的左手臂。“手臂上的血直冒，只知道拿着卫生纸给她止血。”张小姐表示，如果能够多了解一些意外伤害知识，就不会那么惊慌失措了。

吕平表示，如果家里的小孩，无意中被刀剪、玻璃片或锋利的器具割伤，要先用清洁物品止血，再用绷带固定住。当伤口流血不止时，就要用直接压迫法止血，即用手指或者手掌直接压住伤口，依靠压力阻止血流，使伤口处的血液凝成块，或用干净纱布压迫伤口止血。

如果是手指出现割伤，而且伤口流血较多，应紧压手指两侧动脉，在施压5-15分钟后，一般便可止血。如果实在止不住血，可用橡皮筋在出血处以上部位扎紧，阻断血流，并立即上医院处理。需要注意的是，每次橡皮筋止血扎紧的时间不宜超过15分钟，不然会因为血流阻断时间过长而导致肢体坏死。

常见伤害2:擦伤

小孩子磕磕碰碰是常事，可是如果受伤的伤口不进行处理，在炎热的夏天特别容易发炎感染。”吕平表示，所以，一旦小孩子出现了擦伤，一定要及时进行消炎处理。

一般来说，擦伤是指宝宝摔倒擦伤的伤口，仅仅是表皮受伤，所以伤势比较轻微，在家治疗就可以了。对于很浅、面积较小的伤口，可用碘酒、酒精涂抹伤口周围的皮肤，然后用干净消毒纱布包扎好。如果家里没有碘酒、酒精，可用干净的水清洗伤口，然后涂上抗菌软膏，再贴上创可贴。

如果擦伤面积太大、伤口上沾有无法自行清洗掉的沙粒、污物，或受伤部位肿胀、严重疼痛、周边机体组织破碎、血流不止，建议还是带宝宝就医。对于大而深的伤口，更应及时带宝宝去外科做局部清创处理，并注射破伤风针剂。

常见伤害3:咬伤

“大部分小孩子在没有被动物攻击之前，都对动物充满了好奇心，可是往往就是在和动物玩耍的时候，容易被动物咬伤。”吕平表示，一般来说，在被猫猫狗狗咬伤或抓伤后，都需要进行一些处理。

吕平介绍，被狗、猫等动物咬或抓伤后，切忌像被毒蛇咬伤一样对伤口进行挤压，以防病毒以更快的速度进入神经系统。最好的办法是，先用肥皂水、清水、洗涤剂或对狂犬病毒有可靠杀灭效果的碘制剂、乙醇等，彻底冲洗伤口。在彻底冲洗后，用2%-3%碘酒或75%酒精涂抹伤口，以清除或杀灭局部的病毒。

(黄珊)

个人简历



吕平

男，1968年5月出生，临床医学本科毕业，副主任医师，中共党员。

教育及专业背景：

1988年9月至1993年7月就读于湖北医学院咸宁分院医疗系，本科毕业，获学士学位。

1999年4月获主治医师资格，并同时获得国家执业医师资格。

2001年4月-2002年4月在华中科技大学同济医学院附属同济医院骨科进修。

咸宁市第一人民医院急诊科简介

咸宁市第一人民医院急诊科是2001年在内外科门诊和门诊部基础上成立。2002年成立120急救中心，急诊科肩负着院前急救和门急诊抢救工作，其主要任务是对生命垂危的患者进行诊治。急诊科技术力量雄厚，拥有固定医护人员35人，其中副主任医师3名，主治医师8名，副主任护师1人，主管护师4人，护士14人，司机5人。设有诊室、抢救室、输液室、观察室、治疗室、换药室及急诊清创手术室。急救医疗设备齐全，有大型呼吸机、心电图机、多功能心电监护仪、除颤

仪、洗胃机、心肺复苏仪等急救设备十余台套。年急诊量近万人次，开通了重危孕产妇、重型颅脑外伤、心肌梗塞等“急救绿色通道”。拥有中央空调、中央供气、中央呼叫系统等，患者的留观条件明显改观。重症抢救室按国际流行方式设立了医疗抢救柱，将氧气、负压吸引器、监护输液泵、除颤器等抢救设备全部安装在医疗抢救柱上，优化了急诊抢救操作的程序。急诊科全体医护人员秉承“以人为本，以病人为中心”的服务宗旨，坚持“高效、准确、快速”的服务理念，严格执行疾病诊

疗常规和危重病抢救流程，为病人提供24小时优质、高效的急救医疗服务。

目前急诊科救治范围：

- 1、心肺复苏
- 2、急性心梗的监测与救治
- 3、哮喘持续状态的抢救
- 4、急性心力衰竭的诊断与救治
- 5、常见心律失常的诊断与救治
- 6、肝肾功能衰竭及呼吸衰竭的抢救
- 7、各种大出血的初步抢救
- 8、中毒疾病的抢救
- 9、常见急性脑血管病的诊治
- 10、急腹症的诊治
- 11、多发伤的诊断与救治
- 12、昏迷的抢救
- 13、各种急性出血性疾病的抢救
- 14、突发公共卫生事件的应急处理

★新农合定点医院
★市、区两级职工医保
居民医保定点医院

★铁路医保定点医院
★大病救助定点医院

办公电话:0715-8332914

院址:鱼水路与107国道交界处
网址:www.xndyrmmyy.com

夏天来了，别让宝宝得了“季节病”

防受凉 防腹泻 防叮咬 防晒伤

一年一度儿童们的节日就要来临了，在欢乐玩耍的同时，可不要忘了照顾好身体，谨防在炎热的夏天出现健康问题。那么，家长应该替孩子们注意哪些方面的问题呢？记者进行了了解。

防受凉

夏天的炎热天气，有些人家已经早早的开起了空调。可是对于儿童们而言，身体的抵抗力远不及大人，所以，一定要防受凉。

室内温度最好控制在25℃-28℃，维持冷气房在适当的温度，宝宝不需要特别

添加衣物，只要睡眠时加一件薄被或毛巾被就可以了。

另外，使用空调的时候应保持空气新鲜，每小时开窗换气10分钟，多食新鲜瓜果，适量饮水。

防腹泻

吃了不卫生的东西，细菌感染后就会出现腹泻。所以，一定要注意调整好孩子的饮食，特别是已经出现腹泻的孩子，体内营养物质丢失较多，所以应给予足够的食物以防止营养不良。

不要吃一些高脂肪、高蛋白的食物，加重

胃肠的负担，也不要给孩子禁食。

另外，应及时补充水分，防止脱水，可以到医院补充口服补液盐。

防叮咬

夏季是蚊虫出没的季节，防止蚊虫叮咬也是十分重要的。

最好的治疗方法是做好预防工作，如使用防蚊液，如果发生虫子咬伤，不要乱抓，用一些止痒的药膏，长时间不好应看医生。

另外，平日家中应保持清洁，不要有积水，安好纱门、窗。宝宝睡觉时最好加上蚊帐或使用捕蚊灯、杀虫剂除蚊。

用杀虫剂时，最好全家外出，紧闭门窗，喷洒驱虫剂，回来后通风一段时间待气味散尽后再进入室内。

防晒伤

夏天紫外线照射强烈，如果没有做好防护，皮肤就有晒伤的可能。

家长们要特别注意，让孩子避开阳光，及时补充水或果汁，如果被晒伤，可以把孩子安置在一个通风良好的房间里，或者洗一个温水澡，这都能让孩子舒服一点。如果皮肤已经晒伤出现了水泡，最好到医院检查。

(黄珊)

奖销两旺 大乐透呈现火爆态势

高奖池+大派奖，追加更超值，复式出奇效

全民世界杯 等你来挑战
又一个四年轮回，又一次金杯旅程。
从圣保罗到里约热内卢，四年一度的世界杯将重燃战火，五大洲32支国家队将激情碰撞，争夺大力神杯。

6月13日之后，8个小组谁占鳌头？7月14日，哪两支球队巅峰对决？经历32天惊心动魄的赛程后，谁又能最终捧起大力神杯？为了让竞猜世界杯的乐趣伴随赛程始终，7种竞彩足球游戏，贯穿大赛始终。

此次世界杯竞彩足球游戏共有7种游戏玩法供彩民选择，分别为：胜平负、让球胜平负、比分竞猜、总进球数、半全场胜平负、冠军竞猜和冠亚军竞猜。彩民可灵活选择，在享受比赛的同时，赢取竞彩好运。

冠军之路永不独行，全民世界杯，等你来挑战！

超级大乐透，时下彩市最火爆的玩法。

530亿元，奖池累积的新厚度；172亿元，单期销量的新高点。近期，大乐透不断创造彩市新纪录，其超强实力使之成为中国彩市最具魅力的玩法之一。

销量涨 奖池升

受高奖池和大派奖的双重影响，大乐透单期销量连创新高。14059期销量冲高至172亿元，创下新高。

总体来看，大乐透期销量保持着稳健上行态势：年初，14002期达到13亿元，14020期提升至14亿元；此后仍继续攀升，连创新高，14053期越过16

亿元，14056期突破17亿元，逼近2亿元关口。

销量高，奖池更利于累积。据统计，自14052期奖池滚存4.48亿元以来，水位一路飙涨，多期奖池超过5亿元大关。其中，14061期达到53亿元，创下新高。

追加购 中巨奖

派奖期间，开奖10期中出23注一等奖，18注为1000万元以上超级头奖。其中有5注进行了追加投注。

14054期，一彩民以一张3元追加票擒得2400万元，震惊彩市；14057期，一彩民追加投注中奖2071万元，多拿奖金777万元；14058期，一彩民追加

投注中奖1889万元，多拿奖金708万元；14059期，一彩民追加投注中奖1385万元，多拿奖金520万元；14060期，开出2215万追加头奖，比基本投注头奖多出830万元。

追加投注，已成为大乐透的独到优势。彩市中频见精明的彩民巧用“1元钱的优势”，创造数百万的“意外之喜”。

复式购 有奇效

派奖期间，复式投注亦形成一道亮丽的风景线。23注头奖中，有7注出自复式票。

14057期，一张“15+3”大复式票，投入18018元，疯狂中奖6405注，总奖金达1366多万元。

14058期，一张“9+3”复式票，投入756元，单票中奖368注，总奖金高达1214万元。

14059期，一张“13+2”复式票，投入2574元，单票中奖1287注，总奖金达881万元。

这就是复式投注的优势，一旦中奖，则中奖成串。

目前，大乐透奖池仍高达53亿元，再加单期派奖1500万元。复式+追加，可冲刺2400万元封顶头奖；再选择倍投，更可冲击亿元巨奖！

体彩排列3排列5

第141期开奖号码

排列3 810

排列5 81021