

毛巾使用久了,会散发一种怪味而且发粘。通常人们习惯用肥皂洗涤,反而越洗越粘。此时,可用浓盐水搓洗,然后用温水烫一下再搓洗,最后用清水洗净。这样,毛巾就没有怪味,也不发粘。

注意！4种夏季病易缠上宝宝

别急！良医有良方

□记者 黄珊 实习生 焦永熙

孩子能够健健康康的成长是对父母最好的礼物。夏天到了,孩子们可能会出现这样那样的问题,看似问题不大,却也令家人头疼万分。对于儿童而言,哪些疾病在夏天容易发生?又该如何预防呢?记者请教了咸宁第一人民医院儿科主任医师操安宁。

肠道疾病

“夏季,幼儿易患急性胃肠炎、腹泻、细菌性痢疾等肠道疾病。”操安宁表示,此类疾病多以细菌感染为主,因为气温高,病菌繁殖快,各种食物、饮品很容易受到病菌的污染,加上幼儿肠道的抵抗力弱,自我保健意识差,吃了被病菌污染的食物就易患病。

另外,受凉受热、过食冷饮、暴饮暴食都会导致孩子们的消化功能紊乱,继而招惹肠道疾病。

支招:预防肠道疾病的关键是把好“病从口入”这一关。“避免孩子暴饮暴食,让孩子饭前便后洗手。”操安宁说道,吃瓜果前要洗净、削皮;不喝生水;不吃过期、变质的食物;尽量少吃冷饮和街头小吃;放入冰箱的剩饭菜要重新热透再食用。

感冒发烧

“不要以为感冒发烧在冬季常见,其实在夏季也是孩子们常见的疾病。”操安宁说道,夏季气温高,湿度大,很容易促使细菌生长、繁殖迅速。

宝宝的体温调节中枢以及皮肤散热、保温调节功能都差,如果室内空调温度过低,室内外温差过大,宝宝就很容易伤风感冒。

支招:家长应尽量少带宝宝去人多、空气流通不好的场所。洗手要洗得彻底,多让孩子饮水。如果家里有感冒的大人,尽量避免与宝宝接触,以免将感冒病毒传染给小孩。天气炎热时使用空调温度不宜调得过低。不要让孩子总是呆在屋里,要多出来进行户外运动,增强孩子自身的抵抗力。

中暑

夏季气温高,儿童在室外活动时间过长的话极易发生中暑。“一旦发现孩子大量出汗、头昏、眼花、耳鸣、胸闷、心慌、乏力、体温略升高时,就表明已经出现中暑先兆了。”操安宁介绍道,如果小孩体温持续升到了38.5℃以上,并有心跳加快、脉搏变细及尿

液减少等早期循环衰竭情况,那就是进入了轻度中暑阶段。

如果有高热、躁动、说胡话、抽筋、昏迷、无尿及呼吸循环衰竭,那就是重度中暑阶段了。

支招:居室要注意开窗通风,用电风扇或空调降低室温。给孩子穿宽松透气的服装,勤洗澡、勤换衣、勤喝水。户外活动时,避开强烈阳光,正午前后两小时最好不要外出,外出时戴遮阳帽。

痱子

夏天气温高、湿度大,孩子的活动量大,出汗多,排汗不畅,容易导致汗液储留,引起局部皮肤发红、发炎,生出痱子。尤其是肥胖的孩子更易长痱子。痱子有瘙痒及轻微的烧灼感,易形成囊肿和毛囊炎,抓破后或继发细菌感染很容易形成脓包疮。

支招:操安宁建议,首先要保持皮肤清洁,经常用温水给孩子洗澡,当孩子出汗时应及时擦干,保持皮肤干燥,勤换衣服,宜穿棉布做的宽松衣服。注意给孩子多饮水及吃清淡易消化的食物,少吃油腻和有刺激的食物。室内注意通风。



操安宁

年龄:52
职务:儿科主任医师、科室主任

科室介绍:

儿内科是医院较大的综合性科室,服务对象是14周岁以下的儿童。今年十月份新生儿专业分离,成立独立新生儿科,以利专业的发展。但与内科、外科系统相比,没有对各系统疾病进行细分,儿内科涵盖儿童各系统疾病的诊治。自组建以来,我们以保障儿童的健康为己任,立足本区、面向周边县市,努力打造重点专科品牌,科室现有一批年富力强的人才团队,设有儿科门诊和病房两个病区,开设床位54张,依托辅助科室大型现代化设备及检验标本外送等方式,对儿童各系统疾病进行诊治,主要是儿童常见多发的诊治。如:肺炎、哮喘、贫血、脑炎、肾炎、肾病、川崎病、消化道出血,并承担本城区儿童急、危、重症的救治和转运任务。

咸宁市第一人民医院

★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:渔水路与107国道交界处
网址:www.xndyrmyy.com

中暑后切勿大量饮水

谨防4个中暑误区

现在正值三伏天,人们如果不注意防暑、消暑,很容易就“中”了这个暑。特别是对于常在室外劳作的人们,如果不小心中暑了,人们该如何处理呢?记者请教了医生。

误区1:中暑后应大量饮水

“汗流不止,感觉身体的水分都被汗液带走了,中暑症状越来越严重。”市民陈小姐表示,只能不断的大量喝水,感觉才能补充回身体中的水分。

“中暑的人,最好不要一次性大量饮水,应该采取少量、多次饮水的方法,每次以不超过300毫升为宜。”咸宁市第一人民医院急

诊科主任吕平表示,有些人中暑后,就狂喝水,这样不但不能减轻中暑症状,反而会适得其反。

因为,大量饮水不但会冲淡胃液,进而影响消化功能,还会引起反射排汗亢进。结果会造成体内的水分和盐分大量流失,严重者可以促使热痉挛的发生。

误区2:吃生冷瓜果能解暑

19岁的晶晶近日出现了中暑症状,家人为她消暑的办法是,多吃各种蔬菜瓜果。

“大多容易中暑的人都是属于脾胃虚弱的体质,所以在中暑后的饮食要特别注意。”吕平说道,像晶晶这样的情况,并不适合吃

太多生冷的瓜果。因为,大量的吃生冷瓜果、寒性食物,会损伤脾胃阳气,使脾胃运动无力,寒湿内滞,严重者则会出现腹泻、腹痛等症狀。

误区3:中暑过后要进补

中暑过后,人都会感觉乏力,没精神,认为要多吃点东西,补补身体才能恢复身体原本状态。

其实不然,人们中暑后,暑气未消,虽有虚症,却不能单纯进补。因为,进补过早的话,则会使暑热不易消退,或者是本来已经逐渐消退的暑热会再卷土重来,那时就得不偿失了。

误区4:中暑后饮食无禁忌

相信大多人都知道,中暑后的饮食应以清淡为主。但是,有些人则会误以为只能吃素菜。吕平建议,中暑的人也要适当的吃些鱼、肉、蛋、奶等,以保证人体所必需的营养成分。

另外,中暑后应该少吃油腻食物,以适应夏季胃肠的消化功能。如果吃了大量的油腻食物会加重胃肠的负担,使大量血液滞留于胃肠道,输送到大脑的血液相对减少,人体就会感到疲惫加重,更容易引起消化不良。

(黄珊 焦永熙)

中国体育彩票
CHINA SPORTS LOTTERY

超高奖池的大乐透,拿什么挖掘巨奖?

彩民激情出击 彩市劲刮倍投风

超级大乐透奖池居高不下,目前高达8.79亿元,且有继续走高的趋势。当下彩市,如何挖掘巨奖、甚或掏空奖池,已成焦点。彩市中,彩民自发的围剿超8亿元奖池的行动,亦正在火爆进行中。

奖池会否破10亿今年4月30日,大乐透14049期开奖后,奖池升至427亿元,一举打破保持了3年的奖池纪录。此后,大乐透奖池一路攀升,屡创新高。

5月17日14056期开奖后,奖池突破5亿元,达5.18亿元;6月2日14063期开奖后,奖池突破6亿元,达6.03亿元;6月23日14072期开奖后,奖池突破7亿元,达7.27亿元;7月14日14081期开奖后,奖池突破8亿元,达8.30亿元。

而从14049期至14085期,大乐透头奖仅三期空开。其余34期共开出头奖89注,单期最多开出头奖7注,平均每期开出2.6注。也就是说,大乐透的奖池是在头奖不断开出的情况下快速累积的。

以此趋势,大乐透奖池突破10亿元,或许要不了很长的时间。

彩市流行倍投风

而在彩市中,面对超高奖池,彩民屡屡倍投出击,并多次险些掏空奖池。

14073期,甘肃一彩民独中91注追加二等奖,收获奖金789万元。

14076期,山东一彩民中得20注追加二等奖,中奖296万元。

14077期,云南一彩民中得10注追加二等奖,中奖268万元。

14079期,新疆一彩民中得5注追加二

等奖,中奖107万元。

14081期,云南一彩民独中96注追加三等奖,总奖金达7355万元。

14083期,福州一彩民狂中100注三等奖,揽奖38万元。

14084期,福建一彩民独中40注追加二等奖,揽奖345万元。

这些选择倍投的彩民,若不是一号之差,都将攫取巨额收益,并大幅降低奖池高度或一举掏空奖池。

他们还有一个共同点——先追加再投注。尽管未能中得头奖,但因为采用了追加倍投,他们仍收益丰厚。

合理倍投有讲究

由于大乐透头奖封顶奖金为1600万元,想要一次性清空8亿多元奖池的最好办法就是倍投。有人测算,以追加后每注奖金800万元来计算,清空8亿元奖池资金只需要对1注号码进行100倍倍投即可,即花费300元。

不过,看似简单的倍投,也要讲究方法。投注时,可遵循小单多倍、大单少倍的原则,在控制资金投入额的前提下,将中奖面扩至最大化。如“5+3”、“6+2”、“6+3”、“7+2”等单张投注额在50元以内的小复式,适当倍投后,投入仍在可控范围内,中奖则能产生巨大效应。(郑晓莉)

体彩排列3排列5 第197期开奖号码	
排列3	974
排列5	97428