

经常挤眉弄眼 孩子可能不是做鬼脸,而是生病了

今年8岁的涵涵近期面部表情突然多了起来,一会儿耸耸鼻子,一会儿嘬嘬嘴巴。刚开始,家长以为孩子只是在做鬼脸,但是一周过去了,涵涵挤眉弄眼的次数不断增加,即使在吃饭的时候,脸上的“表情”也控制不住。

“他会不会是鼻子不舒服呀?”爸爸的一句提醒,让涵涵妈妈警觉起来,立即带着涵涵来到杭州医学院附属义乌医院耳鼻喉头颈外科就诊。

“这是过敏性鼻炎!尤其是他耸鼻子的动作,就是很典型的症状表现。”一进入诊室,经过简单的询问,耳鼻喉咽喉头颈外科副主任黄一就做出了判断。随后,黄主任为涵涵进行了详细检查,在鼻镜检查

查下发现其双侧下鼻甲肿大,鼻黏膜苍白、水肿等。万幸的是,孩子过敏性鼻炎发现得及时,根据目前症状,只需要正确用药即可有效改善。

“很多时候,孩子无法正确表达自己的感受,只有通过‘挤眉弄眼’‘做鬼脸’带动面部肌肉运动来缓解症状,因此家长需要格外引起重视。”黄主任介绍,小儿过敏性鼻炎最常见的4大症状是打喷嚏、流清涕、鼻塞和鼻塞。但并不是所有儿童患过敏性鼻炎后都会同时出现这4大症状,而是根据年龄不同产生不同的变化。婴幼儿时期(出生-3岁)患过敏性鼻炎后主要症状就是鼻塞,例如孩子突然张口呼吸、打鼾、揉鼻

揉眼,甚至出现喂养困难等。学龄前儿童(3岁-6岁)患过敏性鼻炎的主要症状也是鼻塞,还可能伴有眼部症状和咳嗽。到了学龄期(6岁-16岁),患儿的主要症状就会有些不同,主要为清水样涕,可能伴有眼部症状和鼻出血。除了呼吸以外,鼻炎久了还会影响孩子其他身体方面的问题,如影响牙形、脸型——鼻塞使孩子不得不张口呼吸。久而久之,面容就会发生改变,造成龅牙,影响脸型美观,或是引发鼻窦炎、咽炎、腺样体肥大、呼吸和睡眠综合征等其他疾病。

据介绍,小儿过敏性鼻炎的治疗方法主要包括一般治疗、药物治疗和生活管理三个方面。1. 一般治疗:首先要避免接触

过敏原,如花粉、动物皮毛、螨虫、冷空气、粉尘等,注意鸡蛋、海鱼、虾等食物也可能造成过敏,生活中要避免食用;家长可以带孩子去医院筛查一些常见的过敏原。2. 药物治疗:可以遵医嘱使用抗过敏药物,如盐酸西替利嗪、孟鲁司特等,也可以使用糖皮质激素类鼻喷剂进行喷鼻治疗,还可使用生理盐水或者高渗海盐水冲洗鼻腔,保持鼻腔湿润清洁。3. 生活管理:多吃营养丰富的食物,如蔬菜、水果、瘦肉等,从而增强身体抵抗力;保持适当体育锻炼;用温水洗脸,增加面部血液循环,促进呼吸通畅;引导孩子按摩鼻翼侧缘,有助于缓解症状。

全媒体记者 柳青

你穿秋裤了吗？

秋裤：其实我也是有点东西的……

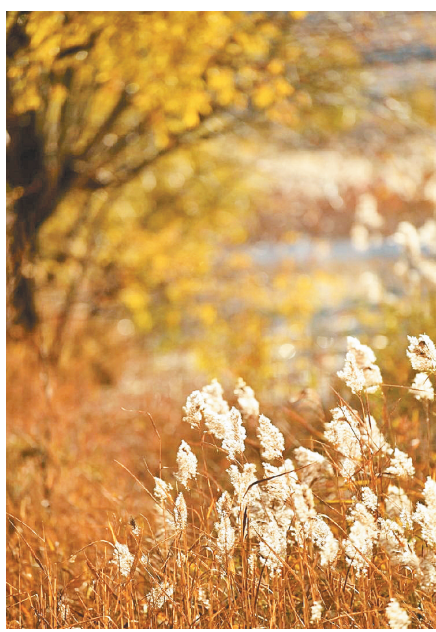
●秋裤,南方也叫棉毛裤

秋裤,顾名思义,一般是在秋天天气转凉时,穿在外裤里面的一条贴身的长裤子。不过,很多南方的同学其实管这种裤子叫棉毛裤。注意,秋裤属于内衣类,不搞行为艺术的话还是不要直接穿出门了。

●外国人不穿秋裤吗

据说全世界只有中国人才穿秋裤,这个说法并不可信,其实外国人也是穿秋裤的,只不过人家不叫这个名字而已。实际上,秋裤本身就是个舶来品。大概三四百年前英国就出现了最早的秋裤,后来逐渐改良成现在我们穿的秋裤。

“你穿秋裤了吗?”最近冷空气来势汹汹,很多人见面都会这么问候对方一句。穿上秋裤,是进入秋冬不可或缺的仪式感。不穿秋裤会得老寒腿吗?秋裤是宽松的的还是紧身的更保暖?据说外国人不穿秋裤?关于秋裤的那些事儿,咱一次说明白!



●不穿秋裤会得老寒腿吗

专家表示,冷、热和感觉有关,但和疾病发生与否没有直接关系,所以不穿秋裤并不意味着会得老寒腿。然而,如果在寒冷的季节里不注意腿部保暖,可能会造成腰腿痛、坐骨神经痛、膝关节酸痛等问题。

●不穿秋裤能更耐寒吗

有一些人执着地不愿意穿秋裤,并认为不穿秋裤能让人更耐寒抗冻,但这种说法并无科学依据。与人体耐寒能力相关的是一组能量代谢、免疫机能有关的基因,不同地域的人耐寒能力本就不同,个体差异也很大。耐寒能力与饮食结构也有关系,摄入肉类等高蛋白食物,耐寒能力也会增强。此外,耐寒能力还可以通过锻炼身体、增强体质来提高。

●气温多少度该穿秋裤

老话说“春捂秋冻,不生杂病”,秋天不是该冻吗?其实,“秋冻”指的是刚入秋气温微微下降时,不必急于添加太多衣服,让身体逐渐适应下降的气温。而且,“秋冻”只适合身体素质本就比较好的人,老人、小孩以及体质虚弱的人还是别了。穿不穿秋裤,气温多少度就该穿秋裤,没有硬性标准,更取决于你个人觉得冷不冷。如果感觉腿都快扛不住了,那还是别扛了,还是乖乖穿上秋裤吧!

据工人日报

●秋裤不是越紧身的越保暖

市面上的秋裤有很多种,比如纯棉的、抓绒的、各种化纤材质的等等,该如何挑选呢?保暖性最佳的是抓绒材质的,其次是普通棉质的,化纤材质的保暖性稍差。同样材质的秋裤,越蓬松保暖性能越好。蓬松度如果差不多,则是越厚的越保暖。

●纯棉秋裤不容易让皮肤过敏

秋冬季节本就容易皮肤干燥,很多人冬天脱下秋裤,腿会掉一层白花的皮屑。除了要加强身体皮肤的保

湿,选择纯棉材质的秋裤,更不容易让皮肤过敏。羊毛、羊绒材质的秋裤保暖指数高但容易让人皮肤过敏,含涤纶等化纤材质的秋裤则是“静电专业户”。相比之下,纯棉秋裤透气性更好,舒适感更高。

●久坐的人应该早点穿秋裤

经常久坐,或者末梢循环不好的人,到了秋冬容易感到双腿冰凉,建议应该早点穿秋裤保暖。此外,女性在经期、孕期也应早点穿秋裤,怕冷的老年人也应该及时添衣保暖。

慢性病人群如何抵御疫情？

近日,关于奥密克戎变异株致病力减弱的话题受到社会关注。心血管病患者感染后是否有重症风险?以心血管病和糖尿病为代表的慢性病患者如何抵御疫情?国务院联防联控机制组织有关专家进行权威解答。

心血管病患者要重点控制基础病

秋冬季节天气寒冷,人们如果劳累、激动、饱餐,心脏病、高血压等心血管病的发病率会增加,甚至加重病情。

“如果心血管病发作,不要害怕、焦虑,一定要及时服药。”首都医科大学附属北京安贞医院常务副院长、北京心肺血管研究所常务副所长周玉杰说,心血管病患者要在家中常备降压药。血压升高,不要害怕,要按时服药,不可中间停药。另外,如果出现心肌梗塞,要及时到医院接受介入治疗。

“我们发现,心血管病患者把基础病控制好,感染奥密克戎变异株后,风险度并没有增加。”周玉杰表示,在临床救治中,除了发烧的感染者对身体可能有影响,没有发烧的患者与其他无症状感染者一样。所以,心血管病患者不要恐惧新冠病毒,要把重点放在控制基础病上。

周玉杰说,心血管疾病的防病胜于治病。保持健康的生活方式是最好的预防方法。首先要合理膳食,不要大油大盐和高胆固醇饮食;其次,要戒烟限酒;第三,要适量运动,在家里或者在开阔的场所走动,也可以做一些无氧运动,锻炼手臂和腿部的肌肉,对心血管有益;最后,保持心态平衡,别焦虑。

感染新冠病毒是否影响降压药的效果?周玉杰表示,目前没有发现新冠病毒会对降压药产生影响。

糖尿病患者要避免血糖紊乱

“糖尿病患者抵御疫情,最重要的是把血糖控制好。”北京医院国家老年医学中心内分泌科主任、主任医师郭立新说,一是让血糖总体水平平稳,争取使糖化血红蛋白控制达标,二是减少血糖的波动。做到这两点,一方面要合理膳食,也就是按照医生给糖尿病患者指导的健康饮食,合理膳食,适当增加营养,增加优质蛋白摄入;另一方面,要适量运动,比如慢跑、快走,也要进行一定的力量训练。同时,还要定期监测血糖,包括空腹血糖和餐后血糖。糖尿病患者一旦出现低血糖症状,要随时检测血糖,适当进食碳水化合物,调整药物和生活方式,尽可能保持血糖平稳。同时,要关注糖尿病合并的血脂异常、血压异常以及其他代谢异常。这样就能够增强抵抗力,平稳度过疫情。

糖尿病患者要坚持用药。郭立新说,糖尿病是一个终身性疾病,虽然部分糖尿病患者可以一定程度上临床缓解,但终究还是需要生活方式干预和药物治疗。患者要选择合适的药物,通过监测血糖及时调整治疗方案。需要注意的是,即使是血糖控制良好,也不能随意停药,因为一旦停药就会出现血糖波动,增加感染风险。

糖尿病患者要避免焦虑。郭立新表示,糖尿病患者一旦焦虑,尤其是长期焦虑,就会出现多种“应激激素”水平的升高,应激激素拮抗胰岛素的降血糖作用,引起体内激素分泌失衡,容易加剧血糖异常。此外,焦虑也容易导致失眠和睡眠结构紊乱,进一步加重血糖紊乱。因此,糖尿病患者要保持平和的心态,把血糖控制在相对良好的水平。

据人民日报

食用碱和小苏打都是食品添加剂吗？

小苏打和食用碱是厨房中常用到的两种调味品,但是很少有人把它们和食品添加剂联系在一起。那么,食用碱和小苏打是不是食品添加剂,它们是天然提取还是化工合成的?

专家表示,小苏打和食用碱都属于食物膨化剂。虽然很多人并不认为它们和添加剂有什么关系,但事实上食用碱和小苏打都是不折不扣的化工合成食品添加剂。

小苏打是碳酸氢钠,而食用碱主要是碳酸钠和碳酸氢钠的混合物。两者都是碱性调料,但略有不同。小苏打碱性较弱,遇热分解成碳酸钠、二氧化碳和水,而二氧化碳会使得面食变得蓬松和柔软,所以人们一般都是用它来制作包子、馒头、面包、油条等面食;食用碱碱性较强,加热不会分解,主要用来中和面食烹饪后可能产生的酸味,同时还可以让面食变得蓬松、润滑。一般来说,制作面条、饺子皮、馄饨皮时,常用到食用碱。

从安全性上来说,小苏打碱性较弱,也可以用来冲调苏打水直接饮用。而食用碱因为碱性较强,不可直接饮用。小苏打除了食用功能外,还可以用于清洁,比如清洁砧板、锅壶,清洗果蔬,甚至可以疏通下水道,清除地上的污垢、炊具上的油污等。

据中国消费者报

减肥最快的方法是慢慢来

对于减肥来说,过度求快、过度自律苛求自己、过度追求结果,反而容易造成减肥失败,最理想的减肥方法是慢慢来。那么我们该如何做呢?

首先,对减肥速度要有合理预期

你不是一天胖起来的,也不可能一天瘦下去,所以制定减肥目标时,要有一个合理的预期。我们来算一下,减掉1公斤纯脂肪需要7700千卡的运动量。而大众有氧运动平均每小时消耗350千卡,中高强度间歇性运动平均每小时消耗500千卡,无氧运动平均每小时消耗400千卡。粗略算一下可以得出,你至少需要22小时的有氧运动,或15小时的中高强度间歇性运动,或19小时的无氧运动,才能够减掉1公斤的纯脂肪。即便不停歇地运动,需要多少天完成?所以制定减肥目标时,一定要清醒、理智。

其次,不盲目追求最快的方法

我们会下意识寻找一些快速、轻松的减肥方法或黑科技产品。能省事谁不乐意?但天下没有免费的午餐!若不加以判断地盲目选择,轻则没啥作用,重则可能导致闭经、内分泌紊乱、心血管疾病、肾脏疾病等不良后果。那有相对好点的减肥方法或减肥产品吗?有,但差别很小。举个例子,碳水循环是目前比较好的减肥方法,但与常规减脂饮食方法比,差别不会超过10%,且使用时需要一定技巧。所以,我们无需追求捷径,做好最基础的,就是最好的方法。

最后,不要过度地自我要求

身体像一根皮筋,不能一直紧绷。同理,减肥也不能天天运动,顿顿吃健康餐。

进行运动减肥时,建议有氧运动每次在40分钟以上时,连续运动4天休息1天;无氧运动每次在60分钟以上时,连续运动3天休息1天;高强度间歇性运动每次在30分钟以上时,连续运动3天休息1天。由于每个人的身体恢复速度、运动强度、运动时间和运动频率不一样,也可根据自身的精神状态和心理来确定是否休息。

据北京晚报(本版配图均来自网络)





义乌传媒第四届虫草山参滋补节

12月12日

盛大启幕

西洋参0.8元/克, 溯源燕窝燕盏13.50元/克, 国家参茸产品质量检测检验中心检定, 野生虫草货真价实, 枫斗红参西洋参, 鹿茸燕窝孢子粉, 产地直供。

特价折上折, 送专用炖锅, 买铁皮枫斗送打粉机。

冬令进补, 过节送礼, 健康全家!

地址: 义乌市融媒体中心一楼(江东路33号、博览中心对面) ☎ 咨询电话: 13505898326

●●●●●

●●●●●

●●●●●

广告