

进补不用急 润燥最重要



随着初秋节气的到来,秋燥也随之而来,干燥、流鼻血,秋季如何进补等都成为老百姓关心的话题。记者采访了相关专家,为大家支招。 殷江霞

秋燥引起鼻出血,后仰止血不可行

6岁的小刚最近直流鼻血,可把父母吓得可不轻。赶紧向医生求救。

医生提醒,这是秋燥引起的。原来,立秋之后,秋燥开始袭击人们,空气干燥、湿度较低的环境,很容易让鼻子吃不消,特别是对于小孩子,流鼻血的不乏少数。

专家说,受气候影响,鼻腔黏膜会因干燥而变得十分脆弱,特别是对于小孩子,他们的鼻腔黏膜更薄、更脆,当习惯性地用手指挖鼻孔时,极易损伤到鼻腔

黏膜,造成鼻出血。黏膜较薄、血管网遍布的鼻中隔前下方也正是比较常见的出血部位。

当孩子流鼻血时,千万不能使用后仰止血的土办法,不仅起不到作用,还可能引发更严重的后果。

正确的做法是,当流鼻血时,应将鼻腔内的血液立即擤出,以免因伤口无法闭合而无法止血。同时,保持头部直立或稍向前倾,并将拇指放在出血的鼻侧,食指捏住鼻头可活动的组

织来压迫止血,指压的力度应以感到轻微疼痛为准。可用浸了凉水的毛巾敷在前额鼻根部或脖子后面,使血管收缩,减少出血。

为了防止室内干燥,可在地面上洒些水,或用空气加湿器增加空气的湿度。在饮食上要尽量避免辛辣食物,多吃新鲜蔬菜和水果,并注意补充足够的水分,少喝含糖分多的饮料以防上火。另外要戒除孩子挖鼻孔的不良习惯,避免孩子做激烈运动。

秋老虎没撤别盲目进补

初秋进补易上火

我们平常所说的“秋补”是指到深秋,即可以明显感觉到气候变化的时候,像现在的初秋季节,天气闷热、潮湿,没有必要进补一些易上火的食物,应主要以滋阴、润肺为主,多喝一些滋阴润肺的粥类,并适当添加一些银耳、蜂蜜、山楂、萝卜等食材。再者,建议多喝一些汤类,秋季进补不一定非要喝像羊肉汤这样火气较大的汤类,以鱼汤、鸡汤为宜。这些

汤类可以适时为身体补充一些水分,并起到润肺作用。

秋天多吃些润肺食物

另外,秋季可以多食用一些清润甘酸和寒凉的食物,有缓急、和中、补益的作用,酸味食物有收敛、生津、止渴等作用。中医认为,肺与秋气的关系十分密切,因此应多吃有润肺生津作用的食物,例如百合、莲子、山药、藕、平菇、番茄等。

经历了漫长而酷热的夏季,由于人们频频冷饮,常食冻品,对脾胃造成了一定的损伤,而秋季是养胃的好时机,但是大量入食补品,会骤然加重脾胃负担,使长期处于疲弱状态的消化器官不能一下承受,导致消化器官功能紊乱,出现胸闷、腹胀、厌食、消化不良、腹泻等症。所以,专家建议,秋季进补之前要给脾胃一个调整适应时期,可先补食一些富有营养又易消化的食物,以调理脾胃功能。

快报

常食爆米花危及健康

“再吃爆米花,你的肺就要‘废’了!”近日,一则关于爆米花的消息在微博中热传,令网友震惊。

其实,爆米花的奶香并非玉米本身所有,而是来自于其中一种掺杂在产品中的名为双乙酰的化学食品添加剂。双乙酰因为有奶油香气,常用于配制人造奶油、乳酪,或焙烤食品、各类零食等,为的是增加奶油的香气。

专家提醒,爆米花中所添加的双乙酰在烘焙过程中易挥发出来,被人体吸入就可能引起“闭塞性细支气管炎”,俗称“爆米花肺”。婴幼儿和学龄前儿童的肺部尚在发育中,最好少吃此类食品。 摘自《大河健康报》

百科

腰椎病是软席梦思惹的祸

据卫生部门调查统计,国内中老年人腰椎发病率已达53%,而且还在逐步上升。腰椎病人逐渐增多,扭、摔、撞击等外力因素显而易见,但更多人并没有外伤史,为什么也会发病呢?专家提出,“席梦思”有可能是罪魁祸首。

专家长期跟踪部分腰椎病患者的日常生活习惯,发现这些人一直使用“席梦思”,且很多“席梦思”在使用几年之后,下面的弹簧开始逐渐变形。

随着时间推移,变形的弹簧越来越成为腰椎病变的“推动者”,人体腰椎部位不断受到不良外力挤压,脆弱的椎间盘开始出现损伤,最终引发腰椎间盘突出、膨出、错位或者腰椎骨质增生等病症。因此专家建议,尽量睡硬一点的床,或者质量过硬的“席梦思”。 摘自《健康时报》

2013新丝路中国国际少儿模特大赛全国总决赛圆满落幕

“星隆宝贝”喜获殊荣

8月12日,2013新丝路中国国际少儿模特大赛全国总决赛颁奖典礼在人民大会堂隆重举行,来自世界各地数千名小选手云集北京。

新丝路中国国际少儿模特大赛是在中国关工委的指导下,具有国际影响力的著名赛事,近年来吸引了来自法国、澳大利亚、新西兰、印度、美国和台湾地区等国家和地区少年儿童积极参与。中国关心下一代工作委员会主任、原第十届全国人大副委员长顾秀莲在颁奖礼上做重要讲话,高度称赞了此次大赛。

星隆梦—中国梦—美丽中国—从我做起。充实文化创意产业,增强国家软实力,为创建美丽中国做出积极的贡献。“星隆宝贝”们参加本次少模大赛全国总决赛,在他们的不懈努力与安徽地矿置业的悉心培养下,终获佳绩:

少年组:全国冠军 谢淑涵 (合肥赛区)

少年组:全国亚军 谭子怡 (宣城赛区)

少儿组:全国季军 殷成鑫 (芜湖赛区)

其余的小选手们同样获得了优异的成绩,分别获得金、银、铜奖。安徽赛区主办方安徽地矿置业与青桦传媒共获最佳教育奖。

在京参赛期间,安徽的选手和来自全球的选手进行了充分的交流,大赛评委也对安徽选手的出色表现给予高度肯定。

对于安徽首次选送选手参赛,并取得如此优异的成绩,安徽地矿置业副总经理曾玉兰欣慰表示,“安徽作为底蕴深厚的文化大省,孩子们天赋优异,训练刻苦,家长们积极配合,老师们悉心教导,取得优异成绩在情理之中,而安徽地矿置业作为安徽本土知名企业,当身体力行,为孩子们搭建梦想的舞台,顾秀莲女士赞扬我们为给孩子们做了一件有意义的好事,我们也非常认同。

川豪秋季家装盛会,周六开幕

“2013年川豪装饰秋季家装咨询展览会暨消费者最喜爱的建材团购预订会”即将于本周末开幕。

此次参展家装、建材品牌都将承诺以全年最低价格来回馈广大的业主朋友们,本次展会将有129名设计师坐镇,而且也为主业朋友们准备好了589户小区户型诊断方案,解决广大业主的装修问题!同时展会共涉及60大类建材10000多品种,不管你是来

装修的,还是来购买建材的,都将不会遗憾此次秋季家装之旅。

8月24日,川豪装饰秋季家装咨询展览会将隆重开幕,如果你觉得势单力薄的话,还可组团前来,实现真正意义上的“聚划算&巨划算”,净省3万元,还有好玩的互动活动,花一天时间,省一年工资。

活动当天只要你携带户型图而来,川豪装饰的设计师们将会一对一的与你交流,免

费为你提供家装设计服务,为你家的装修出谋划策。此外川豪装饰还为广大业主朋友们准备家装课堂,教你家装省钱攻略,用最划算的价格装一个完美家居!如果你家是别墅豪宅的话,那你就更得来参加这次展会了,因为川豪的资深设计师将会为你们深度解析别墅豪宅的设计盲点,同时还可以选择一个别墅设计小组共同为你们服务,让你畅享尊贵的装修之旅!

信地红星美凯龙聚家装 惠千万

生活,更多的时候需要的是品质的填充,一个充满品质感的家,能让你更加享受与家人在一起的美好时光,品质生活,就从信地红星美凯龙开始,8月24-25日,仲夏时节最欢乐的品质生活家装PARTY,为你开启奢华品质生活,购物满额即送空调、IPAD,再赢钻石、泰国游!

千万钜惠,空调、IPAD满就送

8月24日-25日,信地红星美凯龙为您准

备了IPAD、空调、冰箱等豪华大礼,购物满额免费送,满90000元即送IPAD1台再送泰国游;满60000元即送品牌空调1台;满50000元即送电视1台……还有品牌冰箱、电压力锅等缤纷豪礼,数量有限,先到先得哦。

订单有礼,钻石、泰国游来就赢

8月24日-25日,在信地红星美凯龙聚集了超多惊喜,购物满2000元就能领取1个幸运红包,满4000元即领取2个,充满惊喜的

泰国游,超多实用的品牌家电,幸运就掌握在自己的手中,也许,你就是最幸运的那个人!

千件买断,9元置家

千款畅销潮品,9元就购了!这里汇集了最解暑的降温利器,最新潮的家居潮品,超多劲爆产品买断价出售,让您的家多了一次奢华的机会!9元的25寸银旋风筒灯,99元的地毯、地板、瓷砖、壁纸……夏季置家,就是要冰爽低价!数量有限,赶紧行动起来。

台湾微整形之父王笃行

韩式专场注射会火热启动

8月24日,台湾微整形之父王笃行亲临安徽韩美整形外科医院,举办台式微整形专场注射会,邀你一起揭秘明星不老“针”相,为你的蜕变,演绎美丽魔幻。消费1000送1000,消费10000送10000。

王笃行博士介绍:如今注射美容已经成为众多台湾明星们的美丽秘笈,大家也不避着掩着,在娱乐圈里早已成了一个公开的秘密。如台湾著名综艺节目主持人阿雅曾公开称自己打过玻尿酸,大S更是美肉针和肉毒杆菌的忠实粉丝。早前著名歌手周华健也在《康熙来了》大方坦白,自己有注射过Botox。

韩美国际微整形抗衰老中心不断汲取国际国内先进的整形技术及方法,韩式台式微整形,就是联合台湾权威微整形专家共同研发的一种快速实现面部年轻化的注射美容疗法。它在运用目前亚太地区最权威的微整形技术和产品的基础上,根据人的面部情况进行综合设计,通过提拉松弛、祛除皱纹、美塑五官、改善肤质四个层面快速便捷地美化、年轻化面部,全面改善面部问题。 邹传科

陈李济壮腰健肾丸的亿元传奇

陈李济“壮腰健肾丸”是广州白云山陈李济药厂有限公司于1958年发掘民间秘方、以传统的炮制方法所创的,对肝肾亏损、肢软无力、神经衰弱、腰膝酸痛、风湿骨痛、夜多小便等诸症,确有显著疗效。

1975年经广州市卫生局、医药工业局和第一商标局编入《广州市药品地方标准》。1984年9月11日,在全国优质产品评选中,获得国家经委颁发的银质奖章,香港《大公报》刊文报道。

2012年广州陈李济药厂有限公司更名为广州白云山陈李济药厂有限公司。“壮腰健肾丸”现已遍销全国,单品销售已经超过1亿元人民币。