



5 释疑

崴脚之后怎么办？

踝关节扭伤俗称“崴脚”，是最常见的运动损伤。不少人在崴脚后处理不当，导致恢复缓慢，严重影响工作、生活和运动能力，甚至发展为反复崴脚，继发关节炎。

崴脚之后，第一时间应按压痛点。发现韧带断裂以后，首先是给受伤部位固定石膏，但是石膏相对来说不太透气，很多患者不能接受，因此还有一种替代品就是护踝。

血管撕破之后千万不要热敷，而要选择冰敷，这样才能让血管发生收缩，血液的流出进一步减少，起到消肿的作用。

做了这些处理之后，还需要有相应的包扎和抬高处理。弹力绷带、弹力袜等都能起到加压作用，可以减少出血。另外，还要注意抬高患肢，因为患肢是由外围到心脏进行回血的，如果下肢长期下垂，就会使关节持续处于淤血的状态，不利于康复。 ■据《人民日报》

骨折康复应该注意什么？

骨折对患者自身生活质量会造成很大影响，因此采取有效方法对其立即及术后进行干预，对于减少并发症、提高患者生活质量具有重要意义。骨折治疗包括手术治疗和保守治疗，都包括复位、固定及康复三个阶段。

康复早期，患者受伤部位存在稳定性差、疼痛、肿胀等状况，在这个阶段主要以休息、消肿、止痛为主。除常规抗感染及药物镇痛治疗外，采用冰敷等物理因子治疗对患肢进行处理，避免患者发生肿胀，缓解疼痛感。

康复中期，术后患者可在专业康复师的指导下进行患肢的小范围活动。四肢骨折患者可进行牵引训练，于术后3周后开始，以牵引训练改善患者肌肉组织运动形式，提高肌肉活力，从而加速骨折部位恢复。

康复末期，开始扩大患者关节活动度，增加活动阻力，最后进行渐进性负重训练。在此阶段，患者骨折部位已达到痊愈或已将固定去除，主要训练目的为扩大患肢关节活动度，增强肌肉力量，确保每个关节恢复正常功能，以帮助患者尽快回归生活。

■据《北京晚报》

T 提醒

眼皮跳不停，不要太大意



眼皮跳分为生理性、病理性两大类，生理性眼皮跳只是短暂性、间歇性现象，诱发因素有很多种，如经常睡眠不足、爱吃油炸食品或辛辣食物、服用影响神经的药物、长时间看电视或电脑屏幕等，只要将这些诱发因素加以改善，即可不药而愈，不会影响到身体健康。

眼皮跳多半属于生理性的，人们大可不必在意。但是，倘若若是病理性眼皮跳就要当心了。如果遇到眼皮跳个不停时，应先请医师诊断，辨别到底是生理性还是病理性的，然后再决定是否需要进行治疗。

■据《大河健康报》



小满时节
要吃“苦”尝“鲜”

小满时节，要注意饮食调养。养生特别要注意吃“苦”和尝“鲜”。

吃“苦”能消炎明目

《周书》中有“小满之日苦菜秀”之说。苦菜可以炒食或凉拌，凉拌时先将苦菜择好洗净，过水轻焯控干晾凉，姜蒜切末，加入少许盐、鸡精、香油、白糖、米醋、辣椒油，搅拌均匀后装盘即可。

中医认为，苦菜有抗菌、解热、消炎、明目等作用。从营养学的角度来说，苦菜中含有丰富的胡萝卜素、维生素C、钾盐、钙盐等，可以预防、治疗贫血，维持人体的生理活动，促进生长发育。苦菜中含有蒲公英甾醇、胆碱等成分，对金黄色葡萄球菌耐药菌株、溶血性链球菌有较强的杀伤作用，对肺炎双球菌、脑膜炎球菌、白喉杆菌、绿脓杆菌、痢疾杆菌等也有一定的杀伤作用，因此对咽喉炎、细菌性痢疾、感冒发热、慢性气管炎、扁桃体炎等均有一定的疗效。

尝“鲜”能杀菌补铁

小满节气饮食除了要吃“苦”，也要记得尝“鲜”，多吃黄瓜、蒜薹和樱桃。

黄瓜

大家如果吃腻了炒黄瓜和拌黄瓜，也可以偶尔喝一杯黄瓜汁，帮助预防小满时节多发的口腔疾病。黄瓜中含有大量维生素，一定程度上可以缓解发炎症状，帮助治疗口腔溃疡。饮用黄瓜汁的时候，如果觉得稀释后的黄瓜汁有点苦涩，可以适当加一点蜂蜜来调味。

蒜薹

小满时节天热雨水多，人容易出现腹泻、便秘。蒜薹能杀灭病菌和寄生虫，起到预防流感、防止伤口感染和驱虫的作用。蒜薹含有的大蒜素等物质可以抑制金黄色葡萄球菌、链球菌、痢疾杆菌、大肠杆菌、霍乱弧菌等病菌的生长繁殖。此外，蒜薹外皮含有丰富的纤维素，可以刺激大肠排便，调治便秘。

樱桃

小满之后，不少地方正式进入夏季，夏季人体出汗较多，铁的流失增多。此外，夏季运动后，机体的肌肉量增加，对铁的需要量也会增加，樱桃的含铁量很高，所以这个时候要多吃些樱桃来补铁。

■据健康中国

L 常识

这些药不能掰开服

标注着缓释/控释的药物进入体内后，缓慢释放保持持久的有效血药浓度，不能掰开使用。包衣片有糖衣和薄膜衣，掰开不仅破坏药物稳定性、影响疗效，还会增加不良反应的风险。划痕药片表面的划痕只是装饰，不是用来提供分割服务的。

■据《上海大众卫生报》

加湿器应使用纯净水

使用加湿器最好添加纯净水，而不是自来水。自来水中含有钙和镁，会导致白色粉末产生，污染房间里的空气，还可能诱发哮喘、支气管炎等疾病。

■据《健康咨询报》

M 美味

炸蒜虾酱蒸肉筋

材料：肉筋350克，嫩豆腐一盒，虾酱40克或适量，蒜头、葱花、蚝油、花生油、酱油、米酒、胡椒粉、生粉各适量。

做法：将蒜头去皮切粒，用油炸香后沥干油备用；将豆腐切成薄片，放入碟中；把猪肉筋切成一厘米的条状，加入适量的虾酱、蚝油、酱油、米酒、胡椒粉、生粉调味后下花生油拌匀，均匀铺在豆腐上，放入锅蒸8分钟至肉筋熟透，取出，放上炸蒜和葱花即可。

■据《广州日报》

天麻鱼头汤



材料：天麻10g、大鱼头1个、盐、生姜适量（1~2人量）。

做法：天麻洗净后备用，大鱼头洗净去鳃，切大块；炒锅烧热后加入烹调用油，油热后放入生姜和鱼头，转小火将鱼头两面煎至微黄，之后加入热水约1.5L，放入天麻，大火煮开后改小火继续煲半小时，最后根据个人口味酌情加入葱花、香菜、芝麻油及白胡椒等调味后即可食用。

■据《广州日报》

5 生活

剩菜剩饭如何保存？
这四个坑别踩

居家过日子，谁家的掌勺人能做到可丁可卯，一点剩菜都没有？那剩菜怎么办？扔了，太可惜了吧？怎么保存剩菜又能保证食品安全，这是值得关注的事情。

要在安全的温度下保存食物，需要注意以下几点：

剩饭剩菜应及时冷却并在冰箱中存放

熟食在室温下不得存放2小时以上，所有熟食应及时冷却并冷藏，冷藏温度最好在5摄氏度以下。

将剩饭剩菜放入冷而干净的容器中，使用敞口的盘、碗来盛放。

剩饭剩菜不宜在冰箱中存储过久

在冰箱中存放的剩饭剩菜不宜超过3天。应尽量减少重复加热的次数，重复加热不能超过一次。可以给剩菜剩饭贴上小标签，标记存放的时间。另外，每次应尽量按照就餐人数和饭量准备少量的食物，减少剩饭剩菜。

食物化冻应在冰箱中或冷的环境下进行

冷冻的食品要避免在室温下进行化冻，尤其是大块的肉类，其化冻的时间较长，可能会导致微生物迅速繁殖，带来食品安全隐患。在冷的环境下进行化冻可以减少微生物的繁殖。

在食用前，应保持食物达到足够的温度

对于剩饭剩菜和容易腐败的肉类、水产品、蛋类和奶类食物，不论之前如何储存，在食用前均应加热到安全的温度，即至少达到60℃以上。60℃以上的高温下大部分的微生物都不能繁殖。

■据《北京青年报》