

秋高气爽丰收季 感冒娃娃要注意

“秋高气爽的季节,为什么孩子容易感冒?”眼见的孩子都入托、入学,一些家长却因孩子感冒心焦,医院儿科诊室聚集着不少感冒娃。儿科专家表示,近期儿童感冒多因空调使用不当等原因引起,夏秋之交防感冒关键在于莫贪凉。

近期儿童感冒,大多与贪凉有关

近日,朱女士带着4岁的外孙女彤彤(化名)到医院看病,她抱怨道,立秋这么久了,孩子的爸爸妈妈还整夜吹空调,孩子也跟着吹,所以感冒了。

该院儿科副主任医师介绍,眼下是中医讲的“长夏”时节,白天暑气未消,早晚凉,整夜吹空调,确实是造成孩子感冒的诱因。最近各医院的临床数据显示,儿童感冒大多与贪凉有关。在温差较大时,小儿自身调节能力差,免疫力低,更易患感冒。医生建议,早晚宜停用空调,开

通风,适当进行户外活动。白天温度高时,连续开空调两三个小时后,要注意开窗通风,保持室内空气清新。

空调房较干燥,要让孩子少量多次喝水。孩子出汗后不要马上进入空调房,应擦干汗水后再入内。

“孩子们在幼儿园或校园聚集,易造成病毒传播、扩散。”医生提醒,幼儿园或学校应注意环境卫生,教室勤开窗通风,教小朋友勤洗手,必要时戴口罩,避免交叉感染。

感冒没有特效药,家庭护理是关键

在儿科门诊,很多家长为了一场感冒三番五次带孩子看病,其实容易造成交叉感染。

“目前临床上治疗感冒并没有特效药,一般是对症处理,减轻症状带来的不适,其中家庭护理很重要。”医院儿科医生建议,家长可对症做好护理。

鼻塞流涕是感冒最常见的症状,影响进食、睡眠,可用毛巾湿敷,吸入蒸汽的方式缓解。如果鼻涕较多而引起明显不适,可用吸鼻器轻柔地吸出,睡觉时可枕枕头适当垫高。

咳嗽是人体的一种保护性反射,通过咳嗽将分泌物排出,防止阻塞气道,所以咳嗽时不能盲目吃镇咳药,饮用温水、吸入蒸汽使气道湿润对缓解咳嗽有所帮助。

发热最易让家长焦虑,体温升高到一定程度后,退热最有效的方法是服用退热药,温水擦浴、冰枕等物理降温可辅助退热。

孩子感冒发热,哪些情况该及时就医?儿科医生表示,3月龄内的孩子,只要发热就需及时就医。3至6月龄的孩子如果体温达38.5℃,建议马上就医。6月龄以上的孩子,如果精神状态好,没有严重的腹泻、呕吐等症状,可在家服用退烧药,注意观

察;如果精神状态不好,嗜睡、长时间哭闹、呕吐腹泻,则应就医。

从日常生活着手,提高孩子免疫力

不少家长向医生咨询,孩子每年要感冒七八次,是不是免疫力太差,能不能吃点增强免疫力的药。医生建议适当让孩子锻炼耐寒能力,不挑食,增加户外活动时间,避免去通风不畅、人流拥挤的场所,检查孩子是否缺少微量元素锌等。一些刚入托的孩子容易感冒,可能是由于幼儿园的交叉感染,随着入托时间延长,情况会有所好转。部分反复咳嗽的孩子与过敏性体质有关,应到呼吸科检查治疗。

如果孩子确有反复呼吸道感染,对于0至2岁的幼儿,每年上呼吸道感染7次以上,肺炎2次以上,有慢性腹泻,反复皮



肤化脓感染,应去医院检查免疫功能,排除免疫缺陷性疾病。

医生建议,提高孩子免疫力主要从日常生活着手。首先要满足营养,食物中的营养物质对支持孩子的免疫系统起着关键作用。要重视母乳喂养,断奶后重视水、蛋白质、脂肪、碳水化合物等能量供给,维生素和矿物质也不可少。让孩子适当锻炼,保证充足睡眠。常晒太阳,完成计划免疫程序,能保护孩子健康。



近年来,我区市民越来越注重养生和运动,他们通过爬山、练瑜伽、骑行等运动,来加强自身的体能,提高生活、工作的质量,享受生活的美好。图为区中医医院的骑行队队员们整装待发。
李云芳/摄影 江雪/文

鉴别优质装修公司“四步走”

近日,公安经常接到许多装修业主报案,声称交了钱,但装修没有完成,装修公司却纷纷关门、跑路的案子。

原本等着交款后装修,谁想到却等来了装修公司无法动工、停工甚至跑路的消息。如何选择一家优质的装修公司,大致可以依照以下四个步骤考察。

初步了解 确定装修投入

首先了解装修公司的档次。市场上装修公司报价从每平方米几百到几千元不等,市场上高端的装修公司,一般来说装修品质有保证,但是价格不是普通人能承受的。而有些低品质的装修公司,抓住了业主不懂装修的弱点,一味打价格战,去的时候承诺几万元就能做全包装修,但结果往往是得不偿失。所以在首次接触装修公司时要考量这个装修公司的口碑,还要问清楚价格,不能只看低价装修,要全面考察再做决定。

与设计师沟通 确定中意家装风格

定装修前最重要的一步就是和设计师沟通。设计师的设计水

平和资历直接关系到后期的装修风格是否满意,每个人的居住要求不同,设计风格也不尽相同,优秀的设计师会根据业主的需求定制独特的设计方案。所以充分地与设计师沟通,看设计师是否能满足你不一样的设计需求。

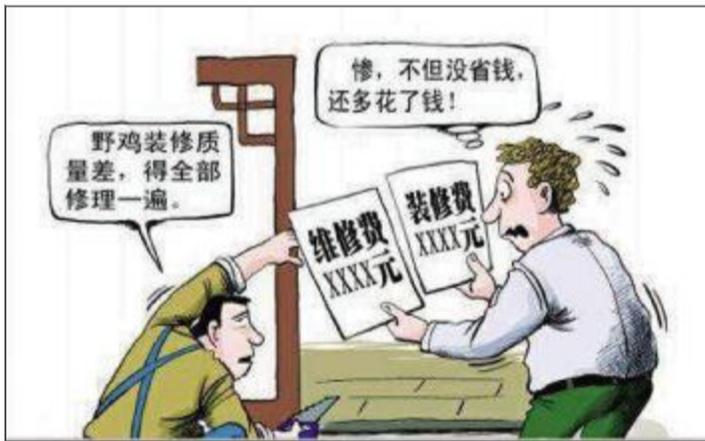
施工现场考察 确定装修公司实力

装修公司的施工现场在一定程度上体现出了一个装修公司的实力。从施工环境到做工工序,从工人素质到细节工艺,无不体现出这个装修公司的品质。一个优质的装修公司施工现场

一定是井然有序的,每一项做工都会按照标准施工。所以在签订合同之前不妨先到施工现场看一看,看工艺、看风格、看现场。

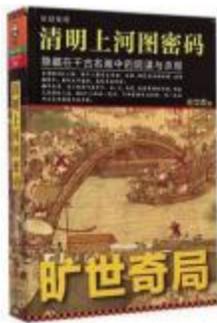
签订合同明确责任 确定付款方式

前几步都完成了,就到最后一步签合同了。要充分明确装修合同双方的责任和义务,在材料问题上要确定好所用材料的品牌型号,以免被以次充好。再确定付款方式,尽量使付款方式偏向于自己,避免大比例首付款,使自己陷入被动。



推荐书单作品简介

《清明上河图密码》



潜伏入画,824个人物逐一复活,只待客船穿过虹桥,就一起拉开北宋帝国覆灭的序幕。

推荐理由:《清明上河图》以精致的工笔,继承发展了久已失传的中国古代风俗画,以及北宋前期历史风俗画的优良传统。书画界认为,《清明上河图》描绘的是北宋首都汴京水陆运输和繁华热闹的日常生活。但是,翻开著名的历史推理作家冶文彪的《清明上河图密码》,隐藏在千古名画中的阴谋与杀局即徐徐地展开了。全图824位人物,每个人都有名有姓,佯装、埋伏在舟船车轿、酒肆楼阁中,在小贩的叫卖声中,金、辽、西夏、高丽等国的间谍、刺客已经

内容介绍:经过5年构思,三年写作后,《清明上河图密码》日前问世了。据冶文彪透露,按照计划,整个系列6部完成后,画中824个人物都将写到,“目前第一部中,有名有姓的人物有149个。”

全图824位人物,每个人都有名有姓,佯装、埋伏在舟船车轿、酒肆楼阁中。看似太平盛世,其实杀机四伏。翻开本书,在小贩的叫卖声中,金、辽、西夏、高丽等国的间谍、刺客已经



巧克力的妙用

一项最新研究结果显示,每月吃三块黑巧克力可以将心脏病风险降低23%,而巧克力食用过量则会将该风险提高17%。

参与此次研究的实验人数达575853人次,共分为五组。研究人员称还需要更多实验来探求食用巧克力与心脏健康的关联。近日,该研究结果在慕尼黑召开的欧洲心脏病学会会议

上发布。美国纽约伊坎医学院察雅科瑞特·科里塔娜望博士解释,巧克力是类黄酮的重要饮食来源,类黄酮能缓解炎症、增加有益胆固醇,还能提高人体内一氧化氮的含量,从而促进血液循环。巧克力还含有大量饱和脂肪,所以适量食用黑巧克力对健康有益。

