

小偏方

5种方法对抗口腔溃疡



1.西瓜霜:具有清热泻火、消肿止痛的功效,被历代医家视为咽喉、口腔疾病的良药,清代名医顾世澄将其正式载入《疡医大全》至今已有一百余年。将几片西瓜霜碾成粉状,敷于溃疡处,一天数次,效果不错。

2.蜂蜜汁含漱:蜂蜜内服具有清热解毒的功效,外敷可以敛疮止痛、促进细胞再生。治疗口腔溃疡,可用10%的蜂蜜汁含漱;或者将口腔洗净后用消毒棉签蘸蜂蜜涂于溃疡面,涂擦后暂不要进食。15分钟左右,可将蜂蜜连口水一起咽下,再继续涂擦,一天可重复数次。

3.云南白药:云南白药是著名的化淤止血、活血止痛、解毒消肿的中成药,据现代研究证实,可以抗炎、愈创,有利于伤口的消炎和愈合。用云南白药外敷于口腔溃疡创面,每天2次,2~3天即可痊愈。

4.西瓜:西瓜是天然的中药“白虎汤”,具有清热解暑的良效,西瓜霜就是从此而来。取西瓜半个,挖出西瓜瓢,挤取汁液,瓜汁含于口中,约2~3分钟后咽下,再含新瓜汁,重复数次。西瓜中最具清热功效的是西瓜翠衣,就是红瓢和绿皮之间的部分,用此疗法时,要多吃一些翠衣。此外,还可以直接用西瓜霜的粉剂喷到溃疡处。

5.冰片:到中药店买来冰片,直接蘸取点在患处,每天2次,3天基本就好了。但冰片辛凉走窜,不宜常用。

食疗

调整饮食
可安抚地震后心情



本版图片均为资料图片

四川汶川地震后,不少人长时间处在焦虑当中,心神不定,食欲减退。对此专家提醒说,可调整饮食安抚地震后的心情。

专家说,零食虽然不是镇静剂,但是却能起到调节情绪的作用,所以可考虑吃一些自己平时喜欢吃的东西,诸如葡萄干、蜜饯、花生、巧克力等零食,能够化解紧张情绪,消除不安。

专家说,应多补充一些碳水化合物,这对于改善焦虑、失眠、神经衰弱都有好处。葡萄糖、蔗糖、淀粉和纤维素等都属于碳水化合物,莲子、藕粉、蜜枣、百合等都是碳水化合物含量很高的食物。水果中的香蕉、草莓、龙眼、苹果也都具有安神效果,对消除疲劳和过度紧张大有益处。

老年人在震后比年轻人从内心上更容易担忧,进而出现精神紧张、食欲不振等状况。对此,老年人可吃一些有助于消化的食品,诸如稀饭、青菜、馒头等主食,可以改善食欲。

毛海峰

提醒

健康的零食
对儿童也并非多多益善

爱吃零食是孩子的天性,而且适当吃些零食对孩子也是有益的。但有关专家指出,面对琳琅满目的零食,家长们要适当选择,并要掌握适合的量。

中国青少年研究中心青少年儿童所助理研究员赵霞介绍说,适当地让孩子吃零食,能及时地为他们补充营养和能量,有益于孩子的身体健康。吃零食还有利于让孩子获得更全面、均衡的营养。



赵霞强调说,新鲜水果营养丰富,非常适合作为儿童的零食。各种奶制品,如牛奶、奶酪等含有丰富的钙和其他100多种对人体有益的成分。另外,豆浆及其他豆制品,各种坚果类食物,如花生、杏仁、松子、板栗等,是天然的健康保健食品,也可作为孩子们的零食。

健康的零食,对于儿童来说,是不是多多益善呢?专家认为并非如此。

赵霞说,即使是对孩子健康有益的食物,也不能一味地满足孩子的需求,而要适当控制。这是因为孩子如果整天吃零食,会使胃液分泌失调,消化功能紊乱,食欲不振,对正餐不感兴趣。而即使是营养再丰富的零食所含的营养素也不全面,如果孩子因为吃零食过多而不想再吃正餐,他们必需的营养素将得不到保证,甚至会导致孩子营养不良。另外,像花生、葵花子等坚果类食物脂肪含量也非常高,食入过多,容易造成热量过剩。

专家表示,孩子一般自制力较差,对于可口的食品很容易一次贪吃过多,因此,在允许孩子吃零食的同时,要有一定的限制。一个基本原则就是不要影响正餐的食欲和食量,如果孩子由于吃了零食,不想吃正餐或减少了食量,零食便是吃得过多了。

周润健

新知

“大脑越用越灵”有依据

俗话说:“大脑越用越灵。”但是以往的神学研究发现,神经在受到刺激兴奋后需要一定的时间才能恢复,按照这样的说法脑子用多了就不会灵了。但美国科学家的最新研究发现,神经在受到刺激后可以迅速恢复,因此“大脑越用越灵”是有科学依据的。以前的研究发现,神经突触的可塑性与学习和记忆能力有关。而且,N-甲基-天冬氨酸盐(NMDA)受体对于神经突触可塑性的启动



是必需的。但在最初的启动之后,NMDA会减弱神经突触的作用。这意味着,进一步的刺激将不能加强甚至会损害学习能力。这与人的大脑在实际生活中的表现相悖。新的研究表明,大脑虽然在短期记忆后再进行刺激会形成一定抵抗,但是稍作休息就能很快恢复记忆能力,而且随着刺激的增加似乎这种恢复能力也在增强,两种受体的共同作用使得大脑可以无穷无尽地记忆,就像人在学习的时候掌握规律后会越学越快一样。

王楠

这5种蔬菜吃错会死人



涎、腹痛腹泻等中毒症状。

正确处理方法:发芽的马铃薯、青色番茄坚决不能食用。

野蘑菇

中毒表现:有毒蘑菇毒素会破坏人的神经系统,让中毒者产生幻觉,有的毒素危害人的肝脏、肾脏,致人发烧、腹泻等症。

正确处理方法:野蘑菇坚决不能食用,如果喜欢吃蘑菇可在市场上购买种植的菌菇,这样更安全可靠。

梅豆角

中毒表现:一般在吃了没有炒熟、煮透的梅豆角半小时至3小时,最长可达十几个小时内发生中毒。表现为上腹部不适或胃部烧灼感、腹胀、恶心呕吐。

正确烹调处理方法:豆角中所含的皂素在加热100℃,经30分钟以上加热可破坏毒性,所以烹调加工豆角必须煮熟、炒透。建议采取炖煮的方法,如果炒食必须先用水充分加热。炒时不能急火快炒,千万不能贪图脆嫩而节省时间。

赵楠



建设卫生城市
普及健康知识

生活妙招



夏天「吃」掉不雅体味

夏天将到,在烈日暴晒下,不雅的体味或许会让你苦恼。擦上香水可能无济于事,反而会让气味更复杂。实际上,体味是在代谢过程中产生的,通过饮食,可以吃出幽幽体味。

体味与代谢有关

很多人误以为体味重是因为爱出汗,而皮肤科的专家却告诉我们,汗本身是没有味道的,只有当身体清洁工作不到位,身体才会散发出令人不快的异味。

其实体味是在代谢过程中产生的,它和代谢出的物质有关,由于代谢排出的物质又是饮食结构形成的结果,所以,体味不得不说是场饮食导演的戏。

每个人的体味就跟每个人的指纹一样,是独一无二的,有香有臭,有浓有淡。你想让自己更出众,更吸引人,那就要通过饮食,设计属于你的独特体味。

清新体味吃出来

想在炎炎夏日保持清新的体味,除了把个人清洁做好,营养师还建议我们平时在饮食上格外注意。

海鲜、洋葱、大蒜、胡椒、茴香和咖喱等这些食物将产生的蛋白质与油脂分解物,通过毛孔渗出体外,此类食物挥发性的气味甚至可以由汗腺分泌到足部,因此,想体味清新,要远离这些食物。营养师建议我们要特别亲近下面这些食品,能让你在夏日散发出清新的味道。

中医芳香小技巧

1.茉莉香型:中医认为,茉莉花香沁人,能顺气活血,调理气息。于夏季6月取晨茉莉花若干,晒干研粉备用,平日每次取3至5克调粥内服或冲茶饮,能使肌肤润泽、体味郁香。

2.芦荟香型:外用,也可取其鲜汁使用。对于油性皮肤的女性,经常用其汁沐浴或食用,可使体味幽香。

3.春菊香型:用春菊花瓣泡茶或研末制成蜜丸长期食用,能令你春香飘逸、容颜可人。

4.薰衣草香型:可使用六勺薰衣草加苹果醋,泡约两星期,倒入少许入浴盆沐浴,对抗异味非常有用。

绿叶蔬菜

绿叶蔬菜所含丰富的碱性成分可及时抵消掉动物性食品产生的大量酸性成分,并将其排出体外,使体味清淡幽香。

含铁食物

如菠菜、豆类、动物肝、畜禽血等,进入胃后与盐酸结合,变成氯化亚铁,可产生出类似于氢气的春菊香味。

含镁食物

如冬瓜、玉米、红薯、杏仁、麦类、海藻类、豆类等,能让体表散发出杏香。

提高代谢类食物

例如生姜和淀粉类食物,这两种都是可以促进血液循环的食物,体温升高,汗腺机能就提高,有助于新陈代谢。

李庆