

中医天华中医门诊部

地址: 世贸广场7-13号( 新国商边 )  
电话: 83702222



服务号 订阅号

## 微健康

### 涉水后要及时冲洗双脚

雨水会吸纳各种各样的污染物,包括细菌、真菌、昆虫、动物粪便、有害化学物质、重金属等等。若长时间接触污水,在污水水源里行走、浸泡,皮肤会有生病的概率。特别是皮肤本身有伤口,例如有足癣、烫伤、擦伤,或有长期病患,例如糖尿病、癌症、肾病等,感染风险更高,涉水后一定要及时冲洗双脚。

### 长期侧躺刷手机或引起斜视

侧卧玩手机时,双眼看手机的距离是不一样的,下方那只眼睛离手机更近,更易导致疲劳、眼睫状肌痉挛,进而让近视发展更快,还可能诱发斜视,斜视患者看东西会模糊重影,就会不自觉通过偏头、侧脸等动作“代偿”,长期以往还会影响肩颈健康。

### 总是听人抱怨也会消耗能量

与总是在抱怨、吐槽的人在一起,自己的好心情也会被影响,这就是心理学上著名的“踢猫效应”,是说人的不满情绪往往沿着社会关系链条由强到弱依次传递,每一环的个体都可能成为受害者。因此,要学会远离爱抱怨的人,拒收垃圾情绪。

### 含糖饮料或比甜点更伤血管

研究显示,含糖饮料比其他形式的甜食更伤血管。研究者对约 6.9 万名 45—83 岁成年人的饮食习惯和健康数据进行了统计分析。结果发现,饮用含糖饮料对心血管健康的负面影响远超其他形式的糖,频繁喝甜饮料会显著提高缺血性中风、心力衰竭、房颤和腹主动脉瘤的风险。

### 鹌鹑蛋一天宜吃 5 个左右

鹌鹑蛋含有丰富的 B 族维生素、脂溶性维生素和矿物质。每 100 克鹌鹑蛋中,硒含量约是同重量鸡蛋的 1.8 倍,铁元素含量约是同重量鸡蛋的 2 倍,维生素 E 含量约是同重量鸡蛋的 2.7 倍,卵磷脂、维生素 A、维生素 B1、维生素 B2、锌的含量也略高于鸡蛋。鹌鹑蛋个头较小,一口一个,比较容易摄入过量,根据《中国居民膳食指南(2022)》推荐,每天应吃 50 克左右蛋类,约为 1 个鸡蛋或 5 个左右鹌鹑蛋。虽然鹌鹑蛋的胆固醇含量比鸡蛋低,但是对于高血脂人群来说,还是需要注意控制食用鹌鹑蛋的量,每日摄入量建议少于 5 个,或少吃蛋黄。

## 养生

### 暑期科学带娃关键词

暑期如何让孩子们过得充实又健康?身为家长,有哪些暑期特殊事项需要关注?

**衣**  
优先选择棉质、透气、宽松衣物。

高温晴朗天气戴遮阳帽,搭配 SPF20+ 儿童防晒霜(每 2 小时补涂一次),植被丰富地区穿长裤防蚊虫。

进出空调房间准备薄外套以防受凉。

**食**

定时定量进餐:早餐建议采用“高蛋白+复合碳水化合物”组合,午餐注意荤素搭配,晚餐则以清淡易消化为原则;不宜因沉迷游戏或贪睡错过就餐时间。

控制零食饮料:用新鲜水果、坚果、低糖酸奶替代薯片、可乐、奶茶等高盐高油高糖食品。

加强饮食卫生:餐前洗手,生熟分开,剩菜冷藏不超过 24 小时,彻底加热后再让孩子食用。

注意补充水分:夏季气温高,出汗及不显性失水增多,应及时补充水分,可采用少量多次的方式饮用,家长应主动提醒孩子喝水,尽量避免等到口渴时才补充水分。

**住**

空调调节:室内外温差尽量不要超过 5℃,不宜过分贪凉,避免空调电扇直吹;室内早晚开窗通风。

居家安全:家中妥善保管剪刀、药品等危险品;加强家中电源、燃气、热水器

等设备的安全管理;做好阳台、窗台等区域的安全防护,教育孩子不要攀爬,防止摔伤、坠落;家中仅有老人儿童在家时不给陌生人开门。

**行**

防过热:出行避开高温时段(10:00—16:00),32℃ 以上尽量改室内活动;如需外出,做好防晒补水,预防中暑;如出现中暑症状,立即移至阴凉处,降温、补充含盐饮料、体温>38.5℃或出现意识改变及时就医。

勤活动:每日累计≥60 分钟中高强度运动(如跑步、游泳、球类运动等),分时段进行(如早晨跳绳+傍晚游泳),适当日晒(每次 10 分钟)有助于补充维生素 D。

多补水:出行或户外运动每 15~20 分钟补水 100~150mL。

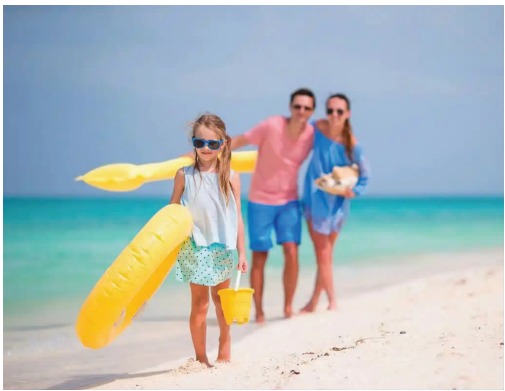
重安全:结伴出行,游泳需陪同;避免极端天气外出游玩。

**学**

用眼健康:遵循“20—20—20”法则,即每 20 分钟远眺 20 英尺外 20 秒;避免长时间使用电子设备,小学生每日≤2 小时,中学生每日≤3 小时;写作业、看书或看电子设备时,要保证光照柔和充足。

作息规律:假期期间,避免熬夜或过度补觉,要保证小学生每日≥10 小时、中学生每日≥8 小时睡眠。

劳逸结合:走出课本,参与社会实践、培养兴趣爱好、锻炼生活技能,可以为孩子提供多元的学习途径。



## 美食

### 茭白炒毛豆

**食材:**茭白、毛豆、姜、辣椒、盐、胡椒粉、生抽、鸡精、油。

**做法:**1.毛豆去壳,洗净。

2. 锅中倒水烧开,放入毛豆粒焯水,捞出,过冷水再沥干。

3. 茭白去壳洗净,切丝,然后入锅中焯水,过冷水后沥干。

4. 锅中倒油烧热,

放入姜丝、红辣椒炒香,倒入毛豆粒翻炒。

5.加盐、生抽调味,再加一汤勺水,煮干水分。

6. 放入茭白丝,加胡椒粉、鸡精炒匀,关火。

温馨提示:毛豆难熟,茭白吸油,焯水后快炒,味道比较好。注意全程大火快炒。



### 葱香羊肉

**食材:**羊肉、大葱、花椒、孜然粉、生姜、蒜、油、盐、糖、味精。

**做法:**1. 羊肉凉水焯锅,加 2 勺料酒,煮开,捞出羊肉沥水。

2.姜、蒜、大葱切好,备用。

3.起锅烧油,加入

姜、蒜、花椒爆香,改小火,倒入羊肉翻炒。

4.加生抽、老抽调味上色,放入大葱,翻炒断生。

5. 倒小半碗水,翻炒后,加入孜然粉、盐、味精和少许糖,炒匀即可。



### 香脆酥炸豇豆

**食材:**豇豆、面粉、淀粉、泡打粉、鸡蛋、椒盐、盐、油。

**做法:**1. 豇豆清洗干净,去掉豆头,然后切成手掌长度的段,备用。

2.取一个碗,加入面粉、淀粉、泡打粉和盐,混合均匀。再磕入

鸡蛋,加入适量清水,搅拌均匀成面糊。

3.将豇豆段放入面糊中,均匀裹上一层面糊,然后放入油锅中炸至酥脆。

4.出锅后,撒一些椒盐调味。这道酥炸豇豆口感香脆,非常适合当下酒菜或小吃。

## 身边

### 衣服越薄越凉快?

很多人认为,使人体产生凉爽舒适感觉的雪纺衫、速干衣等看似轻便清凉的料子更凉快。

其实,相比之下,棉、麻、丝等天然纤维才是高温天气的首选。棉质衣服吸汗,透气性好;亚麻材质孔隙大,透气性和吸水性好;丝绸亲肤性好,更加轻薄,穿上通体凉快。

此外,夏日不一定穿得越少就越能防暑。只有在皮肤温度高于环境温度时,皮肤才能传导散热,而当外界气温达到或超过人的体表温度时,皮肤就不能主动散热,相反皮肤还会从外界吸收热量,让体温上升,使人更易中暑。

同时,考虑到对流散热,穿宽松一些的衣服会更凉爽,领子、袖口、裤腿等开口部分,也不宜过瘦过紧,以利于通风散热。

### 煮鸡蛋建议冷水下锅

建议把鸡蛋煮到嫩熟的状态,即鸡蛋已经基本上凝固了,但还没有“老”,口感仍然很嫩滑。这样的煮鸡蛋营养保存率较高。具体做法为,鸡蛋冷水下锅,煮到滚开后立刻关火,盖上盖子焖 6 分钟,然后捞出放凉水里冷却一下即可,这样做既能避免蛋黄变老,又能好剥壳。



### 长期使用同一款牙膏会产生“耐药性”吗

生活中,有些人觉得如果经常用一种牙膏,口腔菌群可能会产生一种“耐药性”,所以会经常换牙膏。这是科学正确的吗?

口腔医师表示,要不要常换牙膏,可根据个人喜好来决定,耐药性是针对于药物或抗生素来说的,而牙膏不会产生耐药性。

只要孩子牙齿萌出,就可以开始刷牙,也可以用牙膏。而对于牙膏的选择,主要是看要不要使用含氟牙膏。三岁以内的孩子因为不太会吐水,容易吞咽,要注意牙膏的用量,一般一次刷牙使用一颗大米粒大小的牙膏即可,三岁以上建议一颗小豌豆大小的用量。氟可以抗龋,孩子出牙以后刷牙就可以用,同时要注意定期做口腔检查,医生会根据孩子的牙齿情况,建议涂氟等来防止龋齿的发生。

每天起床后,建议早饭前先刷牙,用餐后再刷。午餐后,建议用餐结束三分钟之后刷牙,因为食物残渣会附着在牙齿上,基本不到 4 个小时就会滋生细菌。如果已形成牙菌斑,只漱口清洁是不够的,所以建议三顿饭饭后都要刷牙。

垃圾分一分 城市美十分

实施垃圾分类 共建文明城市

