

宝宝鼻子太干总抠怎么办?教你4个润燥方法



经常揉鼻不等于干燥上火 有时候可能是过敏性鼻炎

很多宝宝一到秋冬季节,打喷嚏、揉鼻子的次数直线上升。有家长可能不以为意,“冬天嘛,喝点凉茶、煲点靓汤,清火滋润一下就好了”。有的家长也可能以为孩子只是易感体质,所以会经常有感冒症状。

但等家长发现宝宝出现双眼红肿、头疼耳朵疼时,才反应过来,这可能是过敏性鼻炎。一旦耽误了最佳治疗期,孩子的过敏性鼻炎就很难好了。

4小动作+4大症状,及时判断过敏性鼻炎。揉眼睛、揉鼻子、抓扯耳朵、做鬼脸,当宝宝出现这些小动作时,要警惕过敏性鼻炎。突发性的鼻塞、打喷嚏、流清鼻涕、鼻子堵塞反复发作,是过敏性鼻炎的4大症状。

宝宝鼻子出血 仰头、塞纸巾等老办法别再用了

秋冬天气干燥,宝宝常常忍不住去搓揉鼻子,如果家长没有及时纠正,就容易导致流鼻血。

孩子流鼻血了,许多家长都会搬出用了几十年的老办法——“仰头止血法”和“棉球塞鼻法”,然而这两种都不是正确的止血方法。若鼻血倒流到气管,也不是闹着玩的。

正确止血的方法:先让宝宝的身体保持一定幅度的前倾,用手指捏住鼻翼两侧止血。有条件的话,可以用冰袋或凉毛巾

一进入秋冬季节,空气中的水分好像和暑气一起消失了,孩子的皮肤都变得干燥粗糙起来,最明显的就是鼻子开始不舒服。

如果发现孩子最近小手不安分,不是爱用手指抠鼻孔,就是用手背揉鼻子搓鼻子,平时挤鼻子、抽鼻子的小动作也变多了……那就要注意啦!秋冬季节不仅皮肤干燥要抹“香香”,鼻子也会干燥,也需要属于它的“润肤露”。

敷于孩子鼻梁、鼻根部,促进血管收缩,进而止血。正常情况下,10~15分钟即可止住鼻血。

内锁水,外增湿 和鼻子干燥说拜拜

秋冬季节要想保持宝宝鼻腔湿润,还得从内到外找到缓解干燥的具体方法。

1. 少量多次勤喝水

一般来说,身体感到干燥了,最直接的原因就是缺水了。要给身体补补水,最简单直接的方法就是多喝水。

秋冬季多喝热水,能够增强体内的血液循环,在一定程度上可以改善鼻腔血液循环,减轻鼻子干燥的症状。给孩子喝水,还要遵循少量多次的原则。有新闻说给孩子猛灌水导致水中毒,这是非常不可取的做法。

合理的饮水方法,可按孩子体重来

估算:1岁以内每天120ml~160ml每千克体重,1~3岁每天100ml~140ml每千克体重,3~6岁每天90ml~110ml每千克体重。注意,以上建议饮水量还包括了饮食搭配摄取的水分,家长喂水时要灵活应对。

此外,家长也要注意,孩子喝进肚子里的水,并不能完全转化成津液“为己所用”。比起温水,粥水更能滋养脾胃,被身体吸收。

2. 蔬菜瓜果缓干燥

水果蔬菜中含有丰富的营养成分,其中维生素A、维生素B₂、维生素C等对鼻黏膜上皮的恢复很有用处,能帮助改善鼻子干燥的症状。

秋冬季可以给孩子常吃苹果、石榴、葡萄、柠檬等。这些水果既能润燥又能养肝,性味又相对平和,很适合孩子。

尤其是柠檬,可以给孩子做成柠檬鱼、秋柠饮(1岁以下不建议饮用),也对应了

秋天增酸的顺时保健要则。另外胡萝卜、生菜、西兰花富含维生素A,也可适量常吃。

3. 鼻部按摩通经络

如果孩子的鼻黏膜过于干燥,不建议家长立即给孩子做鼻部按摩,因为可能会损伤鼻黏膜。

在确定不会损伤孩子鼻黏膜的情况下,可以每天给孩子做一做鼻部按摩:食指、中指分别指在鼻子两侧略高的上迎香穴上,左右来回微晃,揉按5分钟,力度以宝宝稍微感到酸胀为宜。这样可以加强鼻部血液流通。

4. 室内加湿不可少

用加湿器给室内环境加湿度,保证相对湿度在40%~60%,便能轻松把秋冬的干燥拒之门外。加湿器不仅有助于保持皮肤、口腔、鼻腔的水润,还能减少静电产生。

天气越来越冷,外界环境会变得更加肃杀清冷,也更加干燥。直到春天前,润燥都是给孩子日常保健的关键词。 据科普中国

医生信箱 义乌復元私立医院协办 咨询电话:0579-89922999 18806795666

月经不调、痛经怎么调理?

蒋女士发来短信询问:请问月经不调、痛经需要怎么调理?

义乌復元医院妇科副主任医师何松芝回复:女性出现月经不调以及痛经的现象,可以先到医院进行相关检查,确定原因后服用药物来治疗。除了药物治疗以外,平时还要注意以下几点来改善月经不调以及预防痛经的现象:1.平时多锻炼身体,提高身体的免疫力。2.多喝红枣姜类的饮品来缓解。3.保持规律的作息和健康的饮食。

针对颈椎 关爱睡眠 床奇·会动的枕头

针对颈椎,发明人瘫痪后执迷七年研究,申请并取得了一项实用新型的技术发明——摆卧式位枕,专利号ZL2010205350225。2012年11月,该产品顺利通过浙江省科技厅下达的省级新产品科技成果评审验收,其相关技术达到国内领先水平。

众所周知,颈椎病大多源自久坐工作而缺少活动的人,颈椎病初期常伴随着酸、麻、胀、痛,严重时会导致头晕、恶心、失眠、神经衰弱甚至瘫痪。而目前人们针对颈椎要么经常到特定场所去针灸、推拿、医疗牵引甚至吃药;要么认为自己没有时间或怕麻烦得过且过,以致延误最佳好转的机会导致症状加重。及时放松自己白天工作压力造成的颈椎压迫,应该是一个不错的选择。

会动的枕头利用人人都要睡眠这一特点,发明了用机械原理制造的枕芯,睡觉时你只要轻轻一枕,头部重量就会带动枕芯移动和转动,同时摩擦带动颈椎向头顶方向移动,既轻松舒服又方便可靠。

发明人:吴宝弟 咨询电话:0579-85380028 免费体验:惠通门八街6号(北门街中央公馆一楼)



通知

篁园路阿胶店搬迁到永胜幼儿园对面吾悦广场万博悦街2幢16号东阿百年堂阿胶。随着天气渐冷,很多市民已在考虑吃阿胶了,东阿百年堂阿胶入驻义乌第11个年头,今年老店搬迁回馈新老顾客,阿胶买二赠一,同时买阿胶送配料包加工,配料有贵妃西施糕、手脚冰凉驱寒糕、安神助眠糕、气血双补糕等。

微信同步电话:18069946782



秋裤是“老寒腿”克星吗

【专家解读】

医学上,“老寒腿”的学名叫骨性关节炎,是一种慢性退行性骨关节病。虽然多见于老年人,也常因受寒而加重疼痛,但是“老寒腿”还真不是冻出来的病,也不是老年人的专利。

生活中我们穿暖些或者热乎,腿确实会舒服很多,这不就说明是冻出来的?其实是把因果关系颠倒了。寒冷作为一种刺激,常常能加重原有的疼痛,如头痛、腹痛、牙痛,但不能说这些疼痛都是冻出来的。至于秋裤穿不穿,还是取决于自己冷不冷。

其实,造成骨性关节炎的原因是多方面的,目前公认与年龄、肥胖、创伤、劳损等有关。上述因素都会加剧关节表面的软骨磨损,从而使关节的“硬骨头”之间缺少

缓冲和润滑,久而久之,就出现了骨关节炎的症状。而且,在各个关节中,活动多、负重大的当属膝关节,所以骨性关节炎最常见于膝关节。

骨性关节炎最青睐以下几类人:

更年期女性。雌激素对女性的运动系统至关重要,不但影响骨骼强度,还有防止关节软骨破坏和抑制滑膜炎的作用。随着更年期雌激素水平下降,女性的骨骼强度下降,关节软骨受损,关节炎的发病率迅速增加。

肥胖人群。肥胖人群的体重,无形中加重了膝关节的负担。这一点,年轻人尤其要注意,毕竟30岁的胖子,60岁的关节,也不是什么稀奇事儿。保护关节,减重比秋裤更重要。

身上最难减的几块肉

赘肉的机会便大大增加。

针对上述情况,专家给出一些训练方法,建议以下每个动作练习30~60秒,间隔30秒,以3~5次为一组,一天练习3~5组。

腹部。1.卷腹。仰卧躺下,双脚回撤,两膝弯曲,两脚踏实,双手放在颈后或交叉放在胸前,向上弯曲躯干,在最高点处收缩腹肌,保持几秒钟,缓缓放下,重复做。2.仰卧举腿。仰卧躺下,双脚略分开,双手放在身体两侧,腹部用力带动双腿抬起至与地面垂直,缓缓放下,双脚快触地面时再抬起,重复做。3.俄罗斯转体。仰卧,两膝弯曲两小腿离开地面保持不动,上身抬起与地面保持45度角,双手身前相握向右侧转体,停留几秒,再转向对侧,重复练习。

大腿。1.摆臂快走。手上拿两个矿泉水



水瓶,放入水或沙子,摆开双臂快步走,使上臂的前后侧都能练习到。2.体后臂屈伸。身体仰卧,两手往后撑在稍高的凳子上,两脚放在较矮的凳子上,身体其他部分悬空。两臂慢慢屈肘,身体尽量下沉,保持几秒,用力伸直两臂撑起身体,

还原重复做。

大腿内侧。1.开合跳。身体直立,两腿向两侧做张开并拢的交替跳。双腿张开跳时,两臂从体侧画圆上举头顶击掌,双脚并拢跳时,双手画圆收回到大腿两侧,重复做。2.坐姿踢腿。坐在椅子上把弹力带的一端固定在一个椅子腿上,另一端固定在踝关节或者大腿上,长度适宜。向外踢腿,拉伸弹力带到最远端,控制力量缓慢回收回到起始位置,重复动作。

背部。1.俯卧撑。俯卧,双手支撑地面与肩同宽,双腿分开,脚尖支撑地面,身体抬起保持水平。身体下沉,两臂自然弯曲,大臂与背部高度尽量一致,吸气,目视前方。保持几秒钟,身体抬起,呼气,重复动作。2.扩胸运动。初学者可以把弹力带放在身体前侧或后侧,平行拉伸弹力带做扩胸运动。

据人民网(图片均来自网络)



【流言】

秋去冬来,寒风瑟瑟,又到了“要不要穿秋裤”的纠结时刻。很多妈妈都会说“不穿秋裤,老了会得老寒腿”。

减肥是健身界永不过时的话题,可很多人努力很久,身上最难减的几块肉——腹部的啤酒肚、大腿内侧的拜拜肉、背部的厚肥肉、大腿内侧的嘟嘟肉却总也不见小,有什么好办法能让它们恢复原貌呢?

专家认为,很多人觉得腹部脂肪最难减,是因为运动时更多是上下肢活动,腹部肌肉主要起到带动和发力作用,活动频率低,幅度小,加上不良生活习惯,如吃高油高糖食品、长期久坐等让腹部囤积了大量脂肪,导致难减系数最高。由于人体运动以向前屈为主,大臂后侧的肱三头肌相对大臂前侧的肱二头肌用得少,肌肉含量偏低,因此大臂内侧的肉也相对难减。大腿内侧的肉与大臂肌群运动相似,内侧肌群用得少、力量偏弱;背部脂肪多,往往是全身脂肪积累的体现,加上全身运动少,背部出现

义乌传媒第五届皮草服装直销节 出口订单取消 货品积压 便宜卖啦 来就送 满就送 义乌电视台主持人 于施 总有一款适合你!

贵宾热线:8155 8155

地址:江东路33号义乌电视台北院展厅