



## 孩子如何“秋冻”？

“十一”长假归来，医院门诊感冒、咳嗽的孩子逐渐多了起来。很多家长问：“都说‘春捂秋冻’，秋天冻一冻不是对身体有好处吗？怎么小孩还没冻一天就感冒咳嗽了？”北京中医药大学东方医院儿科主任吴力群说，其实，“秋冻”是要通过“冻”来增加孩子对冷环境的适应能力，从而增强孩子体质，但不意味着到天气转凉仍旧一直给孩子穿着短袖、裙子。“秋冻”也不应盲目，而需循序渐进，科学进行。

1.进行冷适应。从入秋开始，父母就要逐渐培养孩子耐“冻”。饮食均衡，不盲目“贴秋膘”，多户外活动，多接触户外空气和阳光，给孩子增添“秋冻”底气。

2.要把握“渐进”和“适度”两个原则。锻炼应循序渐进，不宜进行高强度、过长时间活动，也不宜活动到大汗淋漓，以孩子能耐受、微微出汗，然后逐渐增加活动量。

3.注意适时增添衣物。孩子穿衣应注意腹部、足部保暖，不要穿得过于厚实严密。但对于平素体质欠佳、反复感冒或穿衣比较多的孩子，先不要严格要求衣服与其他孩子厚薄相同，应根据孩子体质、运动量及天气变化及时增添衣物，让孩子有一个逐渐适应过程。

4.“秋冻”一定要因人而异。平素出汗多、反复感冒肺气虚弱的孩子，或面色发黄、消瘦、食欲不振脾胃虚寒的孩子，尤其应注意“冻”的程度。如果肺脾虚弱症状明显，建议先进行中医调理。而且，还有一些慢性病，如抽动症、哮喘、过敏性鼻炎、腺样体肥大等，常因感冒而导致病情反复或加重，家长应尤其注意孩子避免感冒。所以，增强孩子体质不是简单“受冻”，更重要的是坚持锻炼、合理饮食及适当穿着。

□ 据《中国妇女报》

### □ 释疑

## 别把阿司匹林当成保健品

很多人以为阿司匹林对身体有保健功效，到了一定年龄就吃，结果导致消化道出血。

实际上，阿司匹林并不是保健品，不是想吃就能吃，需要经过医生全面评估后才能服用。

以下几类人群不建议服用阿司匹林，或在医生详细评估病情后慎重服用阿司匹林：年龄>70岁或<40岁；有高出血风险；正在使用增加出血风险的药物，如抗血小板药物、抗凝药物、糖皮质激素、非甾体抗炎药物；有胃肠道出血、消化道溃疡或其他部位出血病史；血小板减少；凝血功能障碍；严重肝病；慢性肾病4~5期；未根除的幽门螺杆菌感染；未控制的高血压；经评估出血风险大于血栓风险。

对明确的心脑血管疾病患者，如患有冠心病、心绞痛、心肌梗死、脑梗塞、严重颈动脉斑块、严重四肢动脉狭窄，或支架术后、搭桥术后，则须吃阿司匹林，但应避免阿司匹林导致大出血，若有明确消化道溃疡病史，应在服用阿司匹林时使用保护胃黏膜药物来预防消化道出血等。

□ 据《医药养生保健报》

### □ 美食

## 秋天的鸭子肉肥味美



俗话说“秋高鸭肥”，相比夏天瘦柴的鸭子，秋天的鸭子吃得多动得少，储存了足够多的能量准备过冬，因此肉质更加肥美鲜嫩。从中医的角度来说，鸭肉性寒凉，有助缓解秋燥，所以秋季吃禽肉不妨首选鸭。

鸭肉吃法多样，比如烤、炖、炒、烧等。从健康角度看，炖煮煲汤能最大化地保留其营养，如果搭配以下几种食物，不仅口味提升，营养也会互补。

一是白萝卜。这种根茎类蔬菜像“海绵”一样，可以吸收鸭肉的味道精华，经过小火慢炖后，白萝卜吃起来就有了肉香味，鸭肉也会带有白萝卜的清香。

二是山药。从口味上来说，山药的柔和与鸭肉的鲜美相得益彰，还能让汤汁乳白，鲜味柔和。山药富含多种营养物质，有益肺止咳、健脾养胃的功效；鸭肉是滋阴养肺、止咳化痰的佳品，两者一起煲汤不仅口味鲜美，还能健脾养胃、止咳化痰。

三是冬瓜。冬瓜含有丙醇二酸和冬瓜多糖等活性成分，利于调控脂肪代谢，并且富含钾，适合控制体重人群及高血压患者。鸭肉油脂多，冬瓜热量低，两者荤素搭配，能起到去油解腻效果。除此之外，土豆、酸菜等也是鸭肉的好搭档。

为大家推荐介绍老鸭汤的做法：冬瓜洗净，切成厚片；老鸭洗净，切成大块；锅中倒入清水，大火煮开后，放入鸭块，焯烫3分钟后捞出，用清水冲净鸭块表面的浮沫；将锅洗净倒入清水，放入鸭块、冬瓜块、陈皮，大火加热煮沸，煮开后如再有浮沫，用勺子撇干净后盖上盖子，用中小火煲2个小时；食用前放盐。□ 据《生命时报》

### □ 养生

## 柚子皮这样吃 化痰止咳又开胃



金秋十月，又是一年吃柚子的最佳时节。其实柚子全身都是宝。广州医科大学附属第一医院中医科副主任医师王烽介绍说，柚子叶煮水泡澡，有助芳香避秽、消风止痛；柚子肉更是酸甜可口，具有化痰止咳、开胃消食、瘦身养颜等功效；而常常被大家扔掉的柚子皮其实也有药用价值，制成山楂陈皮柚子糖，可化痰止咳，又健脾开胃，不妨一起来学一学吧。

制作方法：1.将一个柚子皮剥下，带皮洗净，切成小片，用清水浸泡一天后，用手拧干水分；2.准备250克冰糖，放入适量水，用小火将冰糖煮融；3.将柚子皮及15克山楂、5克陈皮一同放入融化的冰糖中，用中小火炒制，直到水干结晶。

这款山楂陈皮柚子糖能健脾开胃，化痰止咳。他提醒，柚子皮外表那层青黄色的皮有药用价值，制作过程中一定要保留。□ 据《广州日报》

### □ 提醒

## 三步处理鼻出血

第一步：坐起前倾微低头。首先，让鼻出血者坐起来，身体往前倾、微微低头，而不是抬头或平躺。这样不仅可以避免呛咳窒息，也有助于了解出血量。

第二步：捏紧鼻翼口呼吸。手指放在鼻翼两侧，向鼻中隔方向用力捏紧向下压，起到止血的作用。同时，鼻出血者注意要用口呼吸。

第三步：冷敷额头稳情绪。用冷毛巾敷在鼻出血者的额头和后颈处，可以收缩血管帮助止血。同时，要稳定情绪，以防加重出血。

一般压迫止血5~10分钟，大部分的鼻出血就能止住。如果仍然无法止住，则要及时前往医院就诊。

□ 据《上海大众卫生报》

### □ 前沿

## 喝绿茶吃甘蓝 或可预防乳腺癌



“妈妈经常告诉你多吃蔬菜，如今科学证明她是对的。”美国亚拉巴马大学伯明翰分校的一项研究显示，食用抱子甘蓝等十字花科蔬菜、饮用绿茶，可能有助“关闭”癌症基因，让致命性乳腺癌变得可医治。

研究人员给罹患雌激素受体阴性乳腺癌的小鼠喂食萝卜硫素和多酚，前者常见于抱子甘蓝等十字花科蔬菜，多酚常见于绿茶。结果发现，这两种成分能“关闭”影响肿瘤生长的基因，让致命肿瘤变得可治疗。研究人员认为，这一结果提供了一种防治雌激素受体阴性乳腺癌的方法。□ 据《中国妇女报》

## 每天吃一个鸡蛋 心血管死亡风险降18%



哈佛大学一项研究发现，每天吃适量（不超过1个）鸡蛋并不会增加心血管病风险。

研究结果显示，大部分人每周吃1~5个鸡蛋。吃鸡蛋较多者通常体质指数（BMI）更高，服用他汀可能性更小，且吃红肉比较多。结果同样显示，每天吃1个鸡蛋不会增加心血管病风险，与冠心病和卒中均无关。

而且在亚洲人群（以中国人为主）中，每天1个鸡蛋与心血管病风险降低8%相关。其中中国慢性病前瞻性研究对超50万人数据的分析显示，与少吃鸡蛋者相比，每天吃鸡蛋者的心血管病风险降低11%，心血管死亡风险降低18%。

□ 据《中国妇女报》