

冷气、冷饮、冷食……

# 热天“冷刺激”，孩子伤不起



高温闷热的天气里，不少儿童开始状况频出。记者走访市区几家医院看到，在儿科门诊输液中心和儿科诊区内，到处是家长和孩子的的身影，因发烧、感冒和腹泻来医院就诊的不在少数。医生建议，除注意日常卫生外，要做好家里的通风，切莫贪凉。

本报记者 訾秀丽

## “冷刺激”发威，哮喘患儿增多

连续几天的高温，让7岁的明明实在按捺不住了，一个下午连吃了一块冰砖、两个蛋筒，再加上半杯冰镇饮料下肚，原本患过哮喘的明明晚上又咳个不停。临沂市人民医院小儿内科副主任医师韩明英感慨道：夏季本应是哮喘发作较少的时节，但

在冷饮、冷食、空调等“冷刺激”下，暑假竟成了又一个哮喘高发季。据了解，多数哮喘复发病人都是与空调、冷饮有关。

韩明英说，“形寒饮冷则伤肺”。近期由于天气炎热，很多孩子在空调房不出来，或盲目贪吃冷饮、冰冻饮料。吹空调首先形

体受寒，再喝冷饮，吃冰激凌使脾胃受寒，重伤于肺，因此哮喘患儿明显增多。在此提醒广大患儿家长注意，使用空调时温度要在26℃以上；冷风不要直接吹在孩子身上，并要定期通风；冷饮、冰激凌百害无一利，应少吃或不吃。

## 发烧、咽痛等“空调病”高发

而在市区各大医院，记者了解也发现，发热门诊就诊人数也居高不下，其中尤以小孩发热、感冒居多。

“假期小孩缺乏监管，加之天气炎热，长时间呆在空调房间内并且进进出出，儿童体温调节能力差，冷热交替之下容易引起发烧、咽痛等感冒症状。”临沂市中医医院小儿一科

主任张红说，这段时间，仅仅因发热、感冒前来就诊的患者约是平时的3倍。

夏季，从炎热的室外进入室内，很多人都习惯立即打开空调。张红提醒，在进入空调房前，先在门口把汗擦干，休息一会再进去。小孩可以适当呆在空调房内，但空调温度最好不要低于26℃；空调房内如果空

间太密闭，空气不流通，细菌病毒也很容易侵犯孩子，因此要注意开窗通风；从空调房内走到室外时，最好先把空调关闭，门窗打开，让室外的热空气先透进室内适应一小会儿再出门；如果周末带孩子到公共场合玩，尽量减少长时间待在低温空间里，以免因过度吹冷风引发疾病。

## 吃生冷食物易导致腹痛、呕吐

夏天，生冷的食物吃多了，肠胃就很容易受到感染，幼儿的免疫力较差，在短时间内吃太多冷饮，就可能出口腔肌肉麻木、痉挛。而胃肠骤然受冷，刺激肠黏膜引起胃肠不规则收缩，还会导致腹痛、腹泻等

症状。张红提醒，夏季吃冷饮要节制，特别是3岁以下的婴幼儿，不能冷热混吃；吃完热饭后过多食用冷饮而出现严重的胃痉挛、腹泻等症状，应及时就医诊治；而有胃肠道疾病的病人，不能过分贪凉，应当进行体育锻炼，改善胃肠道的血液循环，减少发病机

会。此外还要注意膳食合理，少吃多餐，定时定量，以增强胃肠的适应力。

对于腹泻、呕吐症状较轻的儿童，家长可以先给予口服补液盐或儿童专用防腹泻药物。若儿童腹泻、呕吐超过4次，应及时到医院就诊，以免脱水。

## 预防“空调病”，试试食疗法

长期处于干燥、寒冷的空调环境下，不但会造成体内水分和营养素的流失，消化系统功能也容易变差。如果不及及时补充营养素，身体容易虚弱。专家建议，多喝一些汤粥，可及时补充人体所需的水分和电解质、蛋白质，大大减少营养不良的机会，如芹菜鲫鱼汤、藿香薏米粥等既解暑化湿、又营养丰富的食疗方都是不错的选择。

### 生姜红糖茶



材料：生姜3片、红糖适量。

做法：生姜洗净，切碎，加入适量清水同煮。待水煮沸后，再加入红糖，然后搅拌至红糖完全溶解即可。

功效：生姜有发汗解表，温胃止呕、解毒的作用；红糖则可和中缓急。两者合用，能驱散体内寒气，治疗风寒外感初起和减少感冒的机会。

### 芹菜鲫鱼汤

材料：芹菜100克，鲫鱼200克，姜、香葱、食盐各适量。

做法：鲫鱼洗净，姜去皮、切丝，芹菜、香葱切段。炒锅放油，放入鲫鱼煎至双面呈金黄色。另取一个汤锅煮开，放入鲫鱼和姜丝。待汤煮至奶白色后，加入芹菜、香葱再煮5分钟，最后加入食盐调味即可。

功效：鲫鱼肉质细嫩，富含优质蛋白质；芹菜则含有丰富的矿物质及食物纤维，具有清热利尿的功效。此品既能清热降火，又能帮助老年人及时补充营养，对于有轻度便秘的老人，还有利于肠道排泄的作用。

### 藿香薏米粥



材料：藿香30克，鲜荷叶100克，薏米30克，大米适量。

做法：藿香、荷叶同置锅中，加水适量。煮沸后，再用小火熬20分钟，滤去渣，取药汁与薏米、大米煮成稀粥。

功效：藿香芳香化湿，祛暑解表；荷叶清暑利湿，健脾升阳；薏米健脾、清热利湿。老人在夏天服用此品，能达到健脾祛湿的功效，同时能增强抵抗力。

### 冬瓜薏米排骨汤

材料：冬瓜、排骨各500克，薏米50克，食盐适量。

做法：冬瓜洗净后去籽，切块(保留冬瓜皮)；排骨洗净，斩块；薏米淘净。先将排骨余水，余水后洗净血污，放入锅中加清水适量煮开，撇去浮沫，加盖焖20分钟左右。然后放入薏米和冬瓜，煮至排骨、冬瓜熟透后，下食盐调味即可。

功效：此汤清淡宜人，可清热解暑，利湿化滞，降脂降压，通利小便。

记者 訾秀丽

# 帕金森有好药了

修神经，品牌国药3个疗程让病友告别颤抖僵直

医学研究：帕金森病是中脑黑质多巴胺神经元受损，多巴胺分泌减少引起的。因此消除颤抖僵直，修复受损的多巴胺神经元是关键。

含神经节苷脂口服制剂采用先进“多酶水解”技术，从鲜活哺乳动物大脑中提取三大神经修复物质“神经节苷脂GM、脑源性神经生长因子BDNF及层粘连蛋白LN”，研发而成。基于三大物质的修复作用，90%以上的病人在周期用药后都获得良好效果，颤抖、僵直等症状都得到减轻消除。而且康复后不反复。

临床验证：1-2个疗程，病情得到控制，颤抖减轻，肌强直初步缓解，失眠、多汗、便秘等症状减轻；3个疗程，颤抖和僵直症状减轻直至消失，精细动作恢复，各种动作灵活

性增强，走路、起步、平衡能力恢复正常。2015最新版《帕金森康复系列真情报导》库存仅剩30本，请抓紧时间领取！



本书共收录了13名来自济南、烟台、威海、太原、哈尔滨等地的帕金森病友，在2014年年初接受神经修复治疗，并于本年初喜获康复的详细过程，对广大病友的治疗具有非常实用的参考价值！现在库存仅剩30本，请抓紧时间拿起电话领取！

帕金森康复热线：  
0539-8203519

# 穴位贴敷彻底根除“膝关节疼痛、腰间盘突出”

冬病夏治，疗效事半功倍，电话预订，可享受买1疗程送半疗程，买3疗程送2疗程，让您今年冬天不再受骨病折磨！

### “关节疼痛”冬病夏治正当时

膝关节炎是中老年高发病，很多患者常年饱受常人难以想象的痛苦，上下楼关节疼痛，久坐站起时关节僵硬不动步，严重有关节积水肿胀甚至变形，蹲不下，站不起，最后不得不选择手术治疗。

夏季是治疗骨病最佳季节，夏季阳气旺盛，很多病的症状都会缓解甚至消失，但这只是一种假象，骨病一般都比较顽固，到冬天又会加重复发，在盛夏三伏天，是治疗骨病的最佳时机，肌肤腠理开泄，敷贴应循经取穴，辩证施治，药物最容易由皮肤渗入穴位经络，能通过经络气血直达病处，尤其对老年骨性关节炎，关节退变引起的疼痛、肿胀、僵硬具有很好效果。

冬病夏治骨病专家推荐：“百灵奇草神贴”专门针对关节退变疼痛问题研制而成，配方大胆创新，可促进骨细胞分泌，修复受损的软骨，消除滑膜组织炎症，坚持疗程治疗，关节爽利，上下楼、逛公园、做家务，像正常人一样生活。

### “腰椎间盘突出、颈椎病”绝处逢生

颈椎病、腰椎间盘突出、膨出、椎管狭窄、椎体滑脱增生，反复发作，迁延难愈，严重折磨着病人。这种困惑医疗界多年的难题，已被北京专家组攻克，研制成功的“透骨祛痛贴”通过现代高科技生物技术低温萃取，药力强，药性猛，不含红丹无铅毒蓄积危害不脏不流不过敏，在专业人员的指导下按穴位贴敷，即便是十分严重的病情，也能取得出人意料的效果。多数患者拍片检查可看到病灶消失，神经受压解除，一切恢复正常。医学专家形象地称之为“不流血的中药手术刀”。

“百灵奇草神贴”和“透骨祛痛贴”利用夏季穴位贴敷，治疗骨病事半功倍，冬病夏治特惠补贴活动正在进行中，名额有限，抓紧电话预订。市内免费送货，周县免费邮寄，货到付款。

骨病专线：0539-6411103  
有专业人员一对一进行指导  
地址：祥瑞大药房解放路临西三路交会处地税局对过