5款姜汤有神奇功效，防病延年益寿

“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”、“家备生姜，小病不慌”，这些俗语其实都是讲吃姜防病的功效。生姜性辛温，有散寒发汗、化痰止咳、和胃、止呕等功效，怎么吃才能最大限度发挥其养生功效？

大枣姜汤

大枣性味甘温，具有补中益气、养血安神的作用：生姜性味辛温，具有温中止呕、解表散寒的作用；二者合用，可充分发挥姜的作用，促进气血流通，改善手脚冰凉的症状。此外，生姜重补暖、大枣重补益，对治疗寒凉引起的胃病非常有效。

红糖姜汤

红糖具有养血、活血的作用，加到姜汤里，可改善体表循环，治疗伤风感冒。需要注意的是，生姜红糖水只适用于风寒感冒或淋雨后胃寒，不能用于暑热感冒或风热感冒。

绿茶姜汤

鲜榨的姜汁可防中暑，尤其是配上清热解毒、益气舒心的绿茶，效果更佳。做法十分简单，取绿茶和姜丝各5克，用沸水冲泡10分钟左右即可。特别适宜在盛暑与秋热交替时喝，有清热舒心的功效。

盐醋姜汤

盛夏不少人容易得“空调病”，肩膀和腰背会遭受风、寒、湿等病邪的侵扰，特别是老人容易复发肩周炎。

遇到这种情况，可熬一些热姜汤，先在热姜汤里加少许盐和醋，然后用毛巾浸水拧干，敷于患处，反复数次，能使肌肉由张变弛、舒筋活血，大大缓解疼痛。也可用毛巾蘸熬制好的热姜汤敷于四肢酸痛处。

姜汁可乐

有防寒去痰的功效，增加热量，暖胃，最适用于冬季，对防治感冒效果很好，可以祛风散寒。

熬姜汤一般要挑选表皮没有裂口、颜色鲜艳、柔软、膨胀状态的新鲜姜，不要选起皱纹、发干发黑的生姜。生姜表皮中有较多营养成分，熬汤时，应该少去皮或不去皮，避免养分的流失。（人民网）

你是不是也在为脱发烦恼

经常有人抱怨，每天早上起来发现枕巾上有不少头发，或者洗完头，发现浴盆上有很多脱落的头发。正常人每天掉发在100根以内属于生理性脱发，因为80%的毛囊处于生长期，14%属于退行期，还有2%属于休止期。随着年龄的增长，这三个期会有变化，但在45岁以前处于平衡状态。当你发现你的头发有干枯、断发或者分叉时，用手指在发梢处拽头发，可以不用力，在没有痛觉的情况下，头发被拽下。这种现象如果持续一个月以上，说明你的头发处于病理状态，常见于雄激素脱发和儿童急性休止期脱发。

雄激素性脱发（AGA）又称男性脱发，是一种具有遗传因素参与的，且依赖雄激素作用的特征性秃发，男女均可发病。斑秃（AA）为一种突然发生的局限性斑片状脱发，可发生于身体的任何部位。

精神压力大睡眠不足可致脱发

脱发的常见原因可能有以下这些。1.遗传家族史，雄激素源性脱发很多与家族遗传史有关，部分斑秃患者与父母双亲或双亲之一有高血压有关。2.与用脑过度，工作或精神压力过大，睡眠不足有关。3.使用劣质或过期的洗发或焗油染发产品。4.频繁的电、染、漂头发或作持久性烫卷或拉直头发。5.头皮感染，常见糠皮马拉色菌引起的脂溢性皮炎，或细菌感染引起的毛囊或者汗腺炎。6.内分泌紊乱。

治疗脱发不可半途而废

保持心情舒畅，精神愉悦。要树立治愈疾病的信心。不要过多食用动物类食物，做到荤素搭配，营养丰富。应选用弱酸性洗护产品，避免使用强碱强酸洗护产品损伤头发。毛发生长是一个缓慢的过程，一般需要3~6个月或更长时间才能治好脱发。避免频繁烫、染、漂头发或作持久性烫卷或拉直头发。戒烟、戒酒，保持合理休息。

脱发治疗需要经历停止继续脱发、新发长出、巩固新生毛发三个阶段。尤其是新发长出，需要从毳毛逐步生长为终毛，这一过程一般需要3~6个月才能完成。如治疗过程中病情反复，时间可能会有所增加。在这个过程中，请不要半途而废。正确的治疗方法及治疗时间与脱发治疗效果关系密切，只有做到早期治疗、正确治疗、坚持治疗、联合治疗，才能早日解除脱发的烦恼。（人民网）

泡柠檬水注意四点

很多人喜欢用柠檬泡水喝，有四点想提醒大家：1.一定要淡，一大片带皮柠檬泡一扎水，能倒3~4小杯。这样的柠檬水没有很浓的酸味，不加糖或蜂蜜即可饮用，所含能量几乎可以忽略不计。2.一定要带皮，因为柠檬皮含有很高的类黄酮化合物，柠檬精油也主要在皮里面。3.切片一定要薄，否则柠檬皮中的香气成分不容易泡出来。4.最好用温水泡，如果水温太低，香味不容易泡出来。

需要说明的是，柠檬的酸性较强，维生素C在酸性条件下耐热性较好，即使用高于60℃的水也不会有很大损失。经常有人问，柠檬每次才用一片，剩下的怎么存？柠檬久存后表面会变干，但内部仍然多汁，放一个月都没有问题。柠檬的切口处可以涂些蜂蜜来保水，用保鲜膜包上，可以在保鲜盒里放两三天。（人民网）

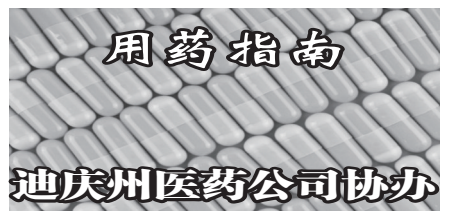
又有一种药14岁以下儿童禁用

日前，国家药品监督管理局官网上发布公告称，根据药品不良反应评估结果，为进一步保障公众用药安全，决定对呋喃唑酮片说明书【适应症】、【禁忌】、【儿童用药】、【注意事项】等项进行修订，并增加【警示语】。呋喃唑酮片的适应症被限定为“仅用于难以根除的幽门螺旋杆菌感染”，同时，14岁以下儿童禁用。

记者了解到，呋喃唑酮片此前的适应症较为广泛，既可用于敏感菌所致的细菌性痢疾，肠炎、霍乱，也可以用于伤寒、副伤寒、贾第鞭毛虫病、滴虫病等，与制酸剂等药物合用可治疗幽门螺杆菌所致的胃窦炎。

不过，此次修改说明书后，其适用范围将大大缩小。药监局要求该药的适用症修改为“本品仅用于难以根除的幽门螺旋杆菌感染”，同时，在【儿童用药】项下增加“14岁以下儿童禁用”。此外，其【警示语】项还将增加：葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺乏性患者使用本品容易发生溶血性贫血，禁用于该人群。随着用药时间延长和用药剂量的增加，容易发生不可逆的神经炎；呋喃唑酮可发生严重的皮肤反应，如血清病样荨麻疹等。

记者从国家药监局数据中心查询发现，目前呋喃唑酮片共有540个药品批文，涉及瑞阳制药、江中药业等多个药品生产企业。（人民网）



逛菜场，夏季养生食材挑哪些？

夏天溽热难耐，很多人都没有胃口，每家的“大厨”也提不起劲，到了菜市场也不知买什么菜好。广州中医药大学第一附属医院内科教授蓝森麟结合季节特点和中医养生规律，教你夏季该买哪些养生菜，让一家人都能吃得身体棒棒，安然度夏。

酸味食材

夏季汗多易伤阴，适当吃些酸味食材能起到清热收敛、清热生津、酸甘化阴的功效。另因夏季脾胃功能较为迟钝，食欲减退，此时食用酸味食材，有开胃增食、健脾助运的作用。

推荐：适当选吃番茄、食醋、马齿苋、橄榄、杨梅、李子、话梅等。

健脾食材

夏季暑多夹湿，湿邪易困脾，影响脾的运化功能，很多人都出现“湿气重”的症状，如大便溏薄、少食体倦、口甘多涎、舌苔白腻等。所以夏季适合吃些益气养阴、健脾祛湿的食材，能起到利尿、排泄体内积水的功效。

推荐：西洋参、沙参、石斛、山药、水鸭、乌龟、鳖鱼、鲫鱼、生地、荷叶、藿香、佩兰、陈皮、薄荷、鸡矢藤、白萝卜、绿豆、薏米、白扁豆、冬瓜、西瓜、土茯苓、白茅根等。

清热食材

夏季酷暑炎热、可以多吃些有清热功效的菜及饮品，特别是白天在户外待的时间较长，或长时间日晒后，可清心除烦、醒脑提神、消暑退热，而且能增进食欲、健脾益胃。但勿太苦寒，以免损伤脾阳或化燥伤阴，比如说苦瓜用水焯下再吃，可减轻苦寒。

推荐：许多苦味食品如苦瓜、苦菜、莴笋、芹菜、莲子、百合，以及啤酒、茶水、咖啡、可可等，夏季适当多吃多饮。（人民网）

小儿“三伏贴敷”少生病

“冬病夏治”是祖国医学中特色疗法之一，三伏贴敷是冬病夏治的一大特色，那么，小儿三伏贴敷有哪些作用？可治疗哪些儿科疾病？敷贴的疗程和时间？需要注意哪些事项？

小儿三伏贴敷有哪些作用？

三伏贴敷是儿科传统中医特色疗法，依据《黄帝内经》“春夏养阳”的理论，采用“冬病夏治”，“内病外治”的方法，借助三伏天自然界旺盛阳气，以阳助阳，提升机体阳气，根据经典名方制备的三伏贴敷专用膏药，贴敷于特定的腧穴，通过皮肤对药物的吸收，激发经气，促使经络畅通、气血调和，起到预防治疗呼吸系统疾病、调节人体免疫功能、增强机体抗病能力的作用。

小儿因为身体处于生长发育阶段，气血充盈、脏气清灵、肌肤薄嫩，且小儿皮肤吸收较好，使用三伏贴的效果比成人好。用三伏贴不仅可以增强小儿体质，同时在治疗儿童呼吸系统等疾病方面也是绿色疗法，免除孩子打针吃药的痛苦。

小儿三伏贴敷可治疗哪些疾病？

小儿三伏贴敷主要治疗儿童支气管哮喘、反复呼吸道感染、肺炎、急慢性支气管炎、咽炎、扁桃体炎、过敏性鼻炎、慢性咳嗽、腺样体肥大等呼吸系统疾病。

出现皮肤反应如何处理？

芥子咳喘膏温经通络，化痰根据个体差异，部分患儿贴敷后局部皮肤会出现潮红、轻度刺痛，此属于正常现象，忌抓挠或淋浴揉搓，一般不必特殊处理，让其自然吸收。若出现红疹甚至水疱，建议到医院就诊。

贴敷期间注意事项

治疗期间禁食生冷、海鲜、辛辣刺激性食物；敷贴当日需避免受凉，建议不宜游泳、冲凉水澡。

夏季炎热，敷贴期间建议空调温度调至人体适宜温度，室温不宜过低，以免毛孔舒张，寒气外袭引起外感。同时减少户外运动，避免因出汗导致药物脱落。

若遇患儿发热（体温大于37.5℃），需暂缓贴敷，待体温正常24小时后再继续贴敷。对于皮肤极度敏感体质，建议慎用贴敷；哮喘发作期、热性体质，建议贴敷配合中药内服治疗。（云南网）

“节约一张纸 造就一片林”

纸是我们中国人引以为豪的四大发明之一，千百年来，我们享受着纸给我们带来的方便。有了纸，我们可以想写就写，想画就画。可是大家有没有注意到，现实生活中的浪费现象是非常严重的。

随着现代科技的发展，打印机走进了办公室、普通家庭。在洁白的A4纸上打印材料既清楚又整洁，可是反面呢？常常是空的。一张纸上只写上几道题，五六个单词就结束了自己的“生命”。我们用的卫生纸也是一样，有的人随手从兜里抽出一张纸来，随便擦擦，就把纸揉成一团扔进了垃圾桶。

你们知道我们使用的纸是怎么来的吗？现在造纸的原料主要是木材，我们中国一年用于造纸的木材就有一千万立方米。每一吨优质木材经过加工，可制得0.69吨书写纸，在拥有13亿人口的中国，如果每人每天浪费一张白纸，那就是13亿张；一个月呢？一年呢？日积月累浪费的纸张可以堆积成山，而资源日益贫乏的中国还能支撑多久？我们这样浪费纸张，实际就是在砍伐树木，浪费宝贵的森林资源，森林可以消耗人类产生的二氧化碳、提供氧气，防止全球气候变暖，阻挡风沙，维持生态平衡，而节约纸张就是保护森林、保护我们的家园。

在此呼吁社会各界人士：使用纸张时尽可能的做到循环利用，拒绝过分包装的物品；不用或少用贴膜纸张，一次性水杯等不可再利用的纸制品。购买纸张时选择再生纸；多用手帕擦汗，擦脸使用毛巾，可减少卫生纸的消耗；办公场所应使用“电子政务”，减少纸质行文，尽快推行“无纸办公”，“网上办公”。因为节约能源是我们每一个公民应尽的义务，让我们大家携起手来，节约身边的每一张纸。（和娇 供稿）

苹果皮提取物可延缓衰老进程

“一天一苹果，医生远离你”是一句耳熟能详的健康谚语。不过，吃苹果的最好方法是带皮吃。据最新一期《自然·医学》报道，美国科研人员发现，达沙替尼（一种白血病药物）和槲皮素（一种来自苹果皮的提取物）的组合可使老年小鼠的寿命延长36%。

衰老细胞通常在60多岁时出现在人体内，而在肥胖人群或慢性病患者体内出现得更早。这些异常细胞处于衰退状态，但其又不甘于死亡。有人认为，衰老细胞本身会催化衰老进程。

美国梅奥诊所詹姆斯·柯克兰领导的研究团队证明，情况确实如此。当研究人员向6个月大的小鼠注射少量衰老细胞时，它们的速度、耐力和力量在几周内下降了20%至50%，差不多是典型2岁老年小鼠的水平。

为了阻断衰老细胞的影响，研究团队选择了达沙替尼和槲皮素的组合，因为两者都会干扰衰老细胞避免死亡的方式。当研究团队将组合药物给予因注入衰老细胞而老化的幼鼠时，这些小鼠所失去的身体能力在两周内恢复了50%至100%。当研究团队将药物给予年龄在24至27个月间的老年小鼠时，这些小鼠的速度、耐力和力量提高了30%到100%，而且它们的剩余寿命要比那些未给药老年小鼠长36%。（新华网）

科学家研究发现，

丈夫吸烟妻子自然流产风险增加

我国科学家通过对约580万对育龄夫妇的备孕妊娠队列数据进行挖掘分析后发现：与丈夫不吸烟的妻子相比，丈夫吸烟的妻子其自然流产的发生风险可增加17%，且妻子发生自然流产的风险会随着丈夫吸烟量的增加而增加。

近年来，国家卫生计生委科学技术研究所研究员马旭带领大数据分析团队，基于2010年至2016年参加国家免费孕前优生健康检查项目的约580万对备孕夫妇的检查随访数据开展研究，研究结果近期已在线发表于国际期刊《流行病学与公众健康杂志》上。

研究通过对孕前检查、孕早期随访和妊娠结局三个阶段的随访发现，29%的丈夫为吸烟者。丈夫吸烟的妻子自然流产率为2.92%，丈夫不吸烟的妻子自然流产率为2.38%。在孕前丈夫吸烟的研究对象中，如果孕期丈夫仍然吸烟，则妻子的自然流产率为3.35%；若围孕期（怀孕前后）丈夫戒烟，其妻子发生自然流产的风险下降为2.79%，但流产风险仍高于丈夫始终不吸烟的妻子。

科学家发现，即使在丈夫没有当面吸烟且自报无其他二手烟暴露的妻子中，丈夫吸烟仍可增加妻子自然流产的风险。

马旭呼吁，控烟应该深入家庭，为了家庭成员的健康，每位公民都应增强戒烟意识。尤其是从促进母婴健康的角度，应该控制丈夫吸烟，建议丈夫最好从备孕期间戒烟。（新华网）

本报由迪庆日报彩色印务中心印刷
本报地址：香格里拉市康珠大道208号 邮编：674499 纠错投诉电话：8224019 传真：8289000 记者部：8222759 编辑部：8223550 副刊部：8226346 广告部：8230970 印务中心：8881620 网络部：8881015