

喝电解质饮料治腹泻、烫伤后抹牙膏？

这份夏季健康“避坑指南”请收好

6月17日，国家卫生健康委召开新闻发布会，介绍时令节气与健康有关情况。健康舒适度夏，这份指南请收好。

据央视

让腹泻患儿喝电解质饮料？可能加重腹泻

中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞介绍，诸如病毒是引起儿童急性肠胃炎的主要原因之一。儿童感染诸如病毒后，会出现频繁呕吐、水样腹泻等症状，目前还没有特效药。大多数孩子通过护理后，3到7天左右可以恢复。居家护理的关键是合理饮食、科学补液和做好家庭防护。喝电解质饮料的做法并不适宜。

第一，合理安排饮食。患儿处于剧烈呕吐期时，先短暂停止饮食1—2小时，可小口多次喂口服补液盐预防脱水，待症状缓解后再逐步进食。6个月以下婴儿无需暂停母乳，照常哺乳，可适当增加喂奶次数；喝配方奶的宝宝可按照原浓度喂食，如果腹泻严重，可按照医嘱更换为无乳糖配方奶。6个月到3岁的幼儿，呕吐缓解后可选择米汤、稀粥、烂面条等易消化食物，少食多餐；急性期避开鲜奶、甜饮料、高油食物、蛋类等，好转后可少量补充优质蛋白。3岁以上儿童不用刻意禁食，选择馒头、苹果泥等清淡易消化的食物，全程不吃油炸、生冷、高糖甜品和含糖饮料，大便成形后逐步恢复日常饮食。

第二，科学补液，防止脱水。网络上推荐腹泻患儿喝电解质饮料的做法并不科学，这类饮料糖分较高，甚至可能加重腹泻。建议首选口服补液盐，按说明书温水冲调，少量多次给孩子服用，每次喂10—20毫升，间隔5—10分钟喂一次。如果孩子喝不下补液盐，也可以用米汤加适量食盐代替。

第三，做好家庭防护，避免交叉感染。家长在照顾孩子后，要用肥皂和流动水洗手至少20秒。清理呕吐物和粪便时要避免直接接触。需要提醒家长注意的是，酒精对诸如病毒无效，应选用高水平消毒剂或有效的物理消毒方法。少量污染物可用一次性吸水材料蘸取含氯消毒剂完全覆盖，大量污染物应使用含吸水成分的漂白粉完全覆盖，消毒至少30分钟后清除干净。清除污染物后，对其表面及周边区域要用含氯消毒剂进行喷洒或擦拭消毒。孩子的餐具、毛巾等物品应该单独清洗使用。症状好转后，建议继续居家满72小时后再返园、返校，防止传染其他孩子。

最后提醒大家，如果孩子出现持续发热、频繁呕吐、腹泻加重、大便带血或呈黑色，或者出现尿量减少、口唇干燥、抽搐等症状，应该及时就医。

喝碳酸饮料、喝醋溶化结石？缺乏科学依据

夏季天气炎热，出汗增多，肾结石也进入高发期。发现结石后应该如何规范治疗，平时又该怎样预防？北京大学第一医院主任医师李学松介绍，肾结石是泌尿系统结

石中最常见的结石类型。简单来说，它是尿液中的钙、草酸、尿酸、胱氨酸等成分浓度过高，逐渐形成结晶，最终聚集形成的“石头”。

出汗增多、饮水不足、高盐饮食、过量摄入动物蛋白等，都会导致结石形成。此外，近年来职业人群中的结石患者也明显增多，这与长期久坐、运动不足以及高热量饮食等生活方式密切相关。

如果怀疑自己患有肾结石，应及时到医院检查。诊断肾结石最常用的方法是B超检查，它经济、方便，没有放射性。典型结石在超声检查上会表述为“肾脏内可见强回声光团，伴声影”。明确诊断后，应该由医生根据结石大小、位置以及患者具体情况制定治疗方案。

需要提醒大家的是，一定不要轻信网络上治疗结石的偏方。比如“喝碳酸饮料、喝醋溶化结石”等说法，目前都缺乏科学依据；一些宣称能够治疗结石的茶饮，可能通过增加尿量帮助排出部分结晶颗粒或较小结石，但没有充分证据说明能够溶解结石。

对于普通人，预防结石最有效、最简单的方法就是多喝水。建议养成主动饮水的习惯，不要等渴了再喝水，要少量多次、均匀补充水分。同时要避免高盐、高糖、高蛋白以及高草酸饮食。对于已经确诊结石的患者，建议根据结石成分分析结果，在医生指导下进行针对性饮食调整。

烫伤后抹牙膏、涂酱油、用冰块冷敷不可取

夏季衣着单薄，烫伤更容易发

生。有些人烫伤后会抹牙膏、涂酱油，或直接用冰块冷敷。

北京中医药大学东直门医院主任医师马洪明介绍，这些做法都不正确。

第一，不要盲目相信涂抹牙膏、酱油、香油等偏方。牙膏、酱油等附着在创面表面，既可能刺激皮肤、增加感染风险，也会遮挡创面颜色和范围，影响医生判断烫伤深度，增加后续清创难度。冰块也不建议直接接触创面，过低温度可能造成冻伤，使局部血液循环变差，加重组织损伤。

第二，家庭急救要掌握“冲、脱、泡、盖、送”五步规范操作。“冲”是指小面积烫伤后，立即用清凉流动自来水持续冲洗15到30分钟，直到疼痛明显缓解，但注意不能用冰水或冰块。“脱”是指在冲洗降温的同时，尽早去除受热衣物、戒指、手表等物品，如果衣物已经粘在皮肤上，不要强行撕脱，可剪开周围衣物，将粘连部分交给医生处理。“泡”是指用常温的水继续浸泡半小时，进一步缓解疼痛和肿胀，但是注意不要使用冰块或冰水，以免造成二次损伤与冻伤。“盖”是指用干净纱布或清洁棉布轻轻覆盖创面，不要用纸巾、卫生纸直接贴在伤口上，也不要自行挑破水泡。“送”是指根据伤情及时到医院处理。

出现以下三种情况要尽快就医。一是烫伤面积较大，部位特殊的，比如发生在面部、手足、关节、会阴等部位。二是出现明显水泡、皮肤发白、发黑或出现感觉迟钝。三是儿童、老人、基础病患者发生烫伤。

千万不要频繁挖鼻孔 这个常做的动作藏着健康危机

有调查发现，九成人表示自己会经常挖鼻孔。缓解鼻子痒、清除鼻涕，或者只是因为无聊，久而久之，挖鼻孔成了一个下意识的行为。这个很多人常做的动作，却有潜在的健康危机。经常挖鼻孔有哪些风险？如何正确清理鼻子？看专家怎么说。

长期挖鼻孔有哪些风险？

陕西咸阳一名男子因长期挖鼻孔，导致鼻腔内动脉血管破裂，最终不得通过手术进行修复。

挖鼻孔引发严重后果的相关案例并不少见。专家介绍，挖鼻孔最直接的影响就是鼻腔损伤。鼻腔黏膜上分布着丰富的毛细血管，长期挖鼻孔会使这些脆弱的血管受损，导致出血，像该男子动脉破裂属于较为极端的情况。

挖鼻孔给细菌入侵提供机会

挖鼻孔这个看似简单的动作，可能破坏鼻腔黏膜，带来一系列伤害。

污染鼻腔

人们的手指往往携带了大量的细菌和病毒，当用手挖鼻孔时，病原体就会被带入鼻腔，破坏鼻腔内的微生态环境，从而引发一系列鼻部疾病，如鼻前庭炎、鼻窦炎等。

伤害呼吸道

鼻前庭皮肤受损后，会失去一些鼻毛，降低其过滤粉尘和病原体的能力，削弱了鼻腔的第一道物理屏障，进而增加呼吸道感染的风险。

引发肺炎

如果病原体通过挖鼻孔的动作进入鼻腔，随着呼吸深入呼吸道，便有可能引发肺炎，尤其是遇上专攻肺部的肺炎链球菌。

感染颅脑

更为严重的是，当挖鼻孔造成鼻腔黏膜破损时，细菌可能会通过破损处进入静脉血管，顺着血液逆流进入颅内，引发颅内感染，严重时危及生命，需及时就诊。

除了对身体健康的影响，频繁挖鼻孔会让鼻孔扩大、鼻子变形，严重者还会导致鼻孔不对称、皮肤出现皱纹等，影响颜值。

清洁鼻子的正确方法

建议日常用生理盐水冲洗，可以起到清洁鼻腔、湿润黏膜的作用，还能帮助清除鼻腔内的分泌物和过敏原。此外，也可使用专门的鼻腔冲洗器，按照正确方法进行鼻腔冲洗，更能有效地清洁鼻腔深处。

如果鼻子内有鼻屎，可以用柔软的棉签蘸清水或淡盐水后，轻轻探入鼻腔内滚动清除。

需要注意的是，擤鼻涕时，不要两个鼻孔同时进行。用手指压住一侧鼻孔，稍微用力，另一侧鼻孔的鼻涕便会被擤出来，再用同样的方法擤另外一侧。

来源：新华社微信公众号综合央视网、生命时报

皮肤问题别只看表面

中医专家详解内调外养、科学护肤

对付恼人的皮肤病，传承数千年的中医药经验丰富。国家中医药管理局6月16日举行的发布会上，中医专家详解如何内调外养、科学护肤。

据新华社

皮肤为“镜”：脏腑气血盛衰外在反映

在中医看来，皮肤是人体内部脏腑气血盛衰的外在反映。

新疆维吾尔自治区维吾尔医学科学院皮肤诊疗中心主任吐尔逊·乌甫尔举例说，辛辣食物入胃会助长“肺胃蕴热”，而肺主皮毛，胃经又经过面部，这种内热沿经络上蒸到面部，就会长痘；熬夜伤“阴”，导致虚火往上冒，所以熬夜后容易脸色差、长斑。

“皮肤痒并不只是湿气这一个原因。”首都医科大学附属北京中医医院皮肤科主任周冬梅举例说，荨麻疹的瘙痒主要与“风”有关，而老年人皮肤干燥瘙痒往往是因为气血不足、不能濡润肌肤，因此，出现问题应找专业中医医师面诊。



北京一位社区居民跟随智能设备练习八段锦 新华社发

专家还提示，慢性皮肤病反复发作是全身气血失调、脏腑功能紊乱和情志不畅的综合体现，可通过中医健身功法改善失衡状态。日常保养皮肤可多吃新鲜蔬果，适当摄入偏凉性食材，少吃甜食及油炸、辛辣食物。

个性方案：因人制宜、辨证调理

皮肤病成因复杂、种类繁多，各类人群好发疾病不同。

中国中医科学院西苑医院副院长宋坪介绍，中老年人易患带状疱疹，在急性期治疗上，刺络拔罐、火针疗法、中药外敷等中医外治法尤其“简、便、验、廉”；对于带状疱疹后遗神经痛，可采用内服中药或针刺、艾灸、穴位注射等外治法。

青少年中常见的青春痘，则需分型辨证调理。周冬梅举例说，红色丘疹、脓疱伴口渴、口臭者，需清泻肺胃；皮肤特别油并伴便秘、口苦者，应清热利湿、健脾除湿；长期熬夜、痘色暗红、反复不愈者，宜滋

阴降火。

对于爱美女性而言，中医美容除了内调的中药，还可用白茯苓、珍珠粉等打成细粉，调成面膜，帮助淡化色斑、提亮肤色；或以针灸刺激面部及身体特定穴位，对面部松弛、细纹等都有改善作用。

夏日护肤：急慢分治、内外合治

夏季高温高湿、日晒增强，湿疹容易反复发作、瘙痒难忍。

“中医治疗湿疹的核心思想是‘急慢分治、内外合治’，急性期重在清热利湿止痒，缓解期重在健脾养血润燥。”北京市丰台区蒲黄榆社区卫生服务中心主任医师刘宏说，生活中应“管住嘴”，少食辛辣食物和牛羊肉、冷饮等；“管住手”，痒时不抓挠；“管好情绪”，尽量放松心情。

婴幼儿湿疹、尿布疹，更是让广大家长头疼。宋坪支招：以金银花水湿敷或洗澡是对付湿疹最安全、经典的方法，给宝宝洗完澡后还应为其涂抹足量、无香料的婴儿润肤霜或润肤油，每日数次，保持皮肤水润。

对于蚊虫叮咬带来的皮肤问题，中医也有不少“妙招”。比如，以鲜薄荷叶捣烂外敷叮咬处，能快速缓解瘙痒，带来清凉舒适感；用野菊花水湿敷叮咬形成的较大包块或红肿硬结，能有效消肿散结。