

育儿手册

夏季宝贝饮食 4 个指南针

夏季来临，气候变得十分炎热，而小宝贝新陈代谢旺盛，很容易出汗，消化功能减低，因此会出现一系列食欲减退、消化不良等症状，这时就需要妈咪在饮食上适当的调和调补，帮助宝贝顺利度过酷暑。

1.多吃清热利湿的食物

夏季炎热，湿气渐盛，应多给宝宝吃一些清热利湿的食物。

苦瓜：有消暑解毒的功效；西瓜：可以消暑利湿；乌梅：有解毒、除烦、止泻、镇咳等作用；番茄：营养丰富，有清热、解毒、止渴的功能；黄瓜：可以清热、利水、消暑；绿豆：能够清热解暑。

2.多给宝宝喝温白开水



婴幼儿每日从奶及其他食物中可获得 800 毫升的水，但在夏季需摄入 1100-1500 毫升的水才能满足身体的需要。因此，妈咪应多给宝宝喝温白开水，可以起到解暑和缓解便秘的双重作用。

3.让宝宝少食冷饮

有的妈咪喜欢给宝宝在夏天吃饮料和冷饮，认为这些是解暑佳品。但冷饮吃得过多会冲淡胃液，并刺激胃肠道，使蠕动亢进，缩短食物在消化道内的停留时间，从而影响营养的吸收。而且，多数饮料含糖分较高，会使宝贝食欲更低下。所以，妈咪一定要控制宝贝吃饮料和冷饮，6 个月以下的婴儿应绝对禁食冷饮。

4.饮食多样化

由于宝贝的食欲较差，妈咪给婴幼儿添加辅食时要尽量多换品种，如猪肝番茄营养米粉、鱼肉蔬菜营养米粉、鸡肉蔬菜米粉等可以调换着吃。较大儿童可以多吃些鱼、虾、豆制品、新鲜蔬菜。食物要含脂肪较低，口味宜清淡。如果在凉拌菜中加些醋或蒜泥，既可调味，又可杀菌，还能起到增加食欲的作用。

(五儿)

教你一招

好吃很健康 米饭新煮法

吃不完的米饭再吃时需要重蒸一下，重新蒸的米饭总有一股味，不如新煮的好吃。

加点儿醋：按 500 克米加 1 毫升醋的比例放些食醋，可使米饭松软之外还易于存放、防变馊，而且煮出来的米饭肯定没有酸味，反而香味更浓。

加点儿油：放入一汤匙搅拌均匀做出来的米饭，香滑软糯，粒粒分明，而且绝对不会粘锅，这招非常适合不喜欢吃锅巴的人。

加点儿盐：如果在蒸剩饭时放入少量食盐水，就能去除米饭异味。

加点儿茶：用茶水煮饭，可使米饭色、香、营养俱佳，并有去腻、助消化的好处。做法很简单，把做饭的水换成泡好的茶水就行了，不过记得要用绿茶，而且茶叶不要太多了，否则茶的味道盖过米饭本身的香味就适得其反了。

(刘婧婷)

夏季防晒十大原则

UVB 射线从每年的 4 月开始步入照射量的高峰，在这里为你整合了最巧妙的夏季防晒秘诀，从现在起，从一瓶全新的防晒霜起，培养你的防晒习惯吧！

原则 1 防晒指数不是越高越好

SPF 是防晒系数一词的英文缩写，防晒系数的测量，是针对紫外线中的 UVB 而来。紫外线照射过多会导致癌症。理论上说，擦了 SPF15 防晒油的皮肤，其晒伤时间是完全裸露的皮肤的 15 倍。但 SPF 值并非越高越好。防晒指数过高的防晒用品容易阻塞毛孔，造成肌肤过度的负担，而且意味着添加了较多的防晒剂，对肌肤的刺激较大。也为了避免在防晒系数上的恶性竞争，中国政府规定防晒霜的 SPF 指数的上限为 30，任何超出的产品仅能标注 30+。

原则 2 室内、阴天不需防晒

紫外线是无处不在的。即便是阴天、白天、晚上，或者在室内和树荫底下，紫外线仍可以从沙滩、陆地、窗户玻璃或四周物体进行折射，侵害肌肤。所以在室内和阴天也要选用 SPF15, PA++ 的防晒产品。

原则 3 化学性、物理性，选谁？

化学性防晒品又称之为“紫外线吸收剂”，是有机化合物，一般划分为 UVA 或 UVB 吸收剂，能够将光源吸收掉，防止紫外线被吸入皮肤的内部。其优点是即使直接涂抹在肌肤上也是无色透明的，感觉比较清爽，皮肤没有负重感。而其最大的缺点是防晒时间短，适合油性及混合性肌肤使用。物理防晒剂通常由“紫外线散射剂”如二氧化钛、氧化锌等组成。物理性防晒剂的作用机理是当此种产品涂抹于肌肤上的时候，使紫外线呈物理性的反射和散射的作用，从而避免紫外线直接接触皮肤。物理性的紫外线散射剂，只会对最表层的皮肤起作用，而不会深入皮肤的内部。其最大的优点是性质比较稳定，作用时间长，安全性高，不会造成皮肤的依赖性。

原则 4 别让你的防晒霜失效！

化学性防晒剂必须要与皮肤接触才能发挥效力，因此在使用此类防晒剂前不要用润肤露，它会在皮肤和防晒剂之间形成一道间隔，造成防晒失效，你只需要敷上一层化妆水就可直接上防晒霜了。此外，防晒霜从开封到失效的有效期仅有一年，别再使用去年的防晒霜了。

原则 5 墨镜是防晒的明星道具

尽管有眼霜也能提供基础的 SPF 值，但要保护眼睛不受紫外线伤害，墨镜还是最好的选择。



未经 UV 处理的太阳镜，颜色多为黑色或深色，戴上以后由于光线变暗，瞳孔会自然扩大，更多的吸收紫外线。而颜色浅的普通太阳镜又无法阻止紫外线照射。一定要选择有 UV 防护功能的太阳镜！由于紫外线会从太阳镜的上下两侧照射进来，所以最好选择遮盖面较大的太阳镜。

原则 6 防晒品不是越贵越好

防晒化妆品阻隔紫外线的能力在于所含的防晒成分和含量，与价格高低并无绝对关系。一般说来，SPF 值愈高，价格也愈高，加有保湿成分，具低敏感功效的防晒化妆品，价格也会较高。如果你的肤质尚可，并不一定要投资最昂贵的防晒产品。

原则 7 别忘记 PA 指数

SPF 是指防晒产品预防 UVB 的指数，UVB 是促使皮肤变黑的紫外线。而促使皮肤晒伤和产生光老化的紫外线 UVA 对我们伤害才更大，它能穿透皮肤的真皮层，使皮肤老化松弛，产生细纹和皮肤癌。PA 表示 UVA 照射后肤色变黑的时间延长倍数。其效果的程度用+表示三个不同阶段。延长 2-4 倍时用 PA+ 表示；延长 4-8 倍时用 PA++ 表示；延长 8 倍以上时用 PA+++ 表示。选购产品时要选择同时含有 SPF 和 PA 值的产品。

原则 8 防晒产品不是越厚越有效

尽管，防晒产品产生作用需要一定的厚度，但不表示涂得越厚效果越好，过厚的防晒霜不但会增加肌肤负担，还容易堵塞毛孔，引发痘痘等肌肤问题，一般而言均匀地覆盖住肌肤表面就可以了。对于那些容易造成晒伤的部位，比如鼻尖、脸颊、肩膀和手臂等地方，可以适当增加用量。以面部为例，每次约 2 毫升用量即可达到理想防晒效果。

原则 9 防晒不能临时抱佛脚

防晒产品跟一般的护肤用品一样，需要一定时间才能被肌肤吸收，防晒中的有效成分必须渗透至角质表层后，才能发挥长时间的保护效果。所以出门前 10-20 分钟就应涂好防晒产品，千万别等临出门才想到涂防晒产品。每隔 2 小时，补涂一次防晒产品。

原则 10 初夏也要晒后护理

不是皮肤被晒红、晒痛、晒伤才需要晒后护理，为减少日晒产生的自由基对皮肤的影响，晒后护理是每天必做的工作。晒后，首先要多补充水分，多喝水，多吃水果，以及富含矿物质的食物维持人体血液的正常酸碱度；维生素 A、C、E 都是良好的抗氧化剂，能清除日晒后的有害自由基；此外，还要适量补充日晒后流失的胶原蛋白。

(本报综合)



选购家庭灯具时该注意些什么？

对于普通消费者来说，选购放心灯具要注意以下几个要素：首先，要选择售后服务信得过的家居市场，如果对灯具知之甚少，建议货比三家，对同一款式、同一品牌的商品，要从质量、价格、服务等方面综合考虑。

现代灯具的造型有仿古、创新和实用三类。大吊灯、壁灯、吸顶灯等仿古灯适合于空间较大的社交场合。各种射灯、牛眼灯都属于创新灯具。平时的日光、书写台灯、落地灯、床头灯等都属于传统的常用灯具。这三类灯的造型在总体挑选时应尽量追求系列化。

风格要根据自己的艺术情趣和居室条件选择。有客厅的家庭可以在客厅中多采用一些时髦的灯，如三叉吊灯、花饰壁灯、多节旋转落地灯等。住房比较紧张的家庭不宜装过于时髦的灯具，这样会增加拥挤感。低于 2.8 米层高的房间也不宜装吊灯，装吸顶灯才能使房间显得高些。

为了不破坏房间的整体色彩设计，一定要注意灯具的灯罩，外壳的颜色与墙面、家具、窗帘的色彩协调。最后，还要了解生产厂家及销售商的名称、地址、联系人、电话，以便发生质量问题能及时联系解决。

(据网络)

美体塑身

7 种食物“吃”掉你的大肥腿

时尚的女人怎能舍不得穿上摇曳多姿的裙子，可是腿上顽固的赘肉看了实在让人丧气。你也许试过各种减肥药，甚至想过在腿上动刀子……其实问题并没有那么严重。告诉你几种日常水果蔬菜，让你轻轻松松摆脱掉大象腿。让你纤细光滑的玉腿在漂亮的裙子下秀出来！

奇异果避免脂肪堆积

奇异果的维生素 C 含量丰富很多是众所周知的，其实它的纤维素含量也相当丰富，纤维吸收水分膨胀，可产生饱足感。此外，水果纤维能增加分解脂肪酸素的速度，避免过剩脂肪让腿部变粗。

番茄去除腿部疲劳

它有利尿以及除去酸痛的作用。需要长时间站立的美女，可以多吃番茄去除腿部疲劳。建议番茄尽量生吃，可以最大限度地保留营养，做成沙拉或果汁吃也可以。

香蕉含有高营养

卡路里有那么高的香蕉，其实可以当正餐耶。它有多量的钾，脂肪与钠却低得很，符合美丽双腿的营养需求。

西瓜增强你的消化

清凉的西瓜，拥有利尿元素“基酸柠檬黄素”，使盐顺利随尿排出，对膀胱炎、心脏病、肾脏病也具疗效。此外它的钾含量不少，不可小看它修饰双腿的能力。

芹菜防止下半身浮肿

它有大量的胶质性碳酸钙，容易被人体吸收，补充笔直双腿所需的钙质。芹菜对心脏不错，又有充沛的钾，可预防下半身浮肿的现象。

菠菜防止腿部出现皱纹

多吃菠菜可以使血液循环更活络，将新鲜的养分和氧气送到双腿，恢复腿部元气。怕腿部肌肤干糙、提早出现皱纹，请学大力水手多吃菠菜！

花生既美腿又补心

花生有维生素 B2 国王的雅称，有丰富的维生素 B2、烟碱酸，是高蛋白含量极高，除了能美腿，也是蛋白质不足造成的肝脏病的健康食物。

(冯苏)

健康有道

益寿食物 黄豆芽第一



李时珍在《本草纲目》里这样记载：唯此豆芽白美异群，食后清心养身，具有“解酒毒、热毒，利三焦”之功。中医典籍中，更将黄豆芽列为益寿食物的第一名，而绿豆芽则位居第六。

中国营养学会副理事长程义勇教授指出，比起发芽前的豆子，豆芽不仅外观发生了改变，其成分也发生了一系列的生化反应，营养价值和营养利用率都大大增加，最典型的例子是干豆基本上不含维生素 C，但发芽以后的豆芽维生素 C 的含量大大增加，可以保持皮肤弹性，防止皮肤衰老变皱，另外还含有可防止皮肤色素沉着、消除皮肤斑点的维生素 E，是实实在在的养颜圣品。

常见的有黄豆芽、绿豆芽，也有黑豆芽、蚕豆芽、豌豆芽等，其中的确以黄豆芽的营养价值最高。黄豆在发芽过程中，由于酶的作用，更多的钙、铁、磷、锌释放了出来，特别是天冬氨酸大幅度增加，能减少人体内的乳酸堆积、消疲解乏。

(李芳)