

育儿手册

夏季孩子午睡的五个注意事项

夏季中午睡上1~2小时,可使大脑和身体各系统都得到放松和休息,可提高机体的免疫机能,增强机体的抗病能力。午睡虽是促进健康的一种良好手段,但也要讲究科学,否则将会适得其反。因此,午睡时要注意以下五个方面:

1、午睡时间最好控制在半小时内,否则醒来会很不舒服。午睡时间太长还会搅乱生物时钟,影响到晚上睡觉的规律。

2、午睡虽然就是打个盹儿,但是绝不能太随意,不要坐着或趴在桌上睡,这会减少头部供血,让人睡醒后出现头昏、眼花、乏力等大脑缺血缺氧的症状;若用手当枕头会使眼球受压,久而久之容易诱发眼病,趴在桌上会压迫胸部,影响血液循环和神经传导,使双臂、双手发麻、刺痛。最理想的午睡姿势应该是舒舒服服地躺下,平卧或侧卧,最好是头高脚低、向右侧卧。

3、天气再热,午睡时也要在腹部盖上一块毛巾被或被子,以防凉气乘虚而入。

4、不要在穿堂风或风口处午睡。因为在睡眠中体温调节中枢功能减退,轻者醒后身体不适,重者会受凉生病。

5、睡前不要吃太油腻的东西,也不要吃得过饱。因为油腻会增加血液的黏稠度,加重冠状动脉病变;过饱则会加重胃消化负担。很多人习惯午饭后就睡,这时胃刚被食物充满,大量的血液流向胃,血压下降,大脑供血及营养明显下降,马上入睡会引起大脑供血不足。(杨青)

美发物语

清爽束发必备 缤纷香蕉夹

束起秀发是夏天女孩子最常选择的发型,选择一款缤纷精致的香蕉夹轻轻将头发束起,既时尚又清爽!小编精心挑选了几款香蕉夹,时尚美女千万不要错过哦!(瑞丽)



紫色高贵典雅



很有民族味道的发夹



典雅的珠子装饰



绒毛装饰显得十分甜美

让女性骨质疏松的凶手

帮凶一:含磷酸饮料

根据美国学者的研究,女性如果想避免受到骨质疏松症的困扰,就应该尽量不喝可乐。喝可乐越多,她们的骨骼就会变得越脆弱。

专家分析,造成这一现象的原因可能是可乐中含有磷酸,可以导致人体内钙的流失,而其他大多数饮料当中并没有这种物质。所以专家建议,担心患上骨质疏松症的女性最好不要喝太多可乐,并注意饮食中增加钙的摄取量以维持骨骼的密度。

帮凶二:节食

减肥最主要的办法是控制饮食,殊不知这可能成为日后发生骨质疏松和骨折的导火线。美国一份健康杂志曾对数千名30岁以上的女性进行调查,发现其中82%的女性已开始出现某种程度的骨质疏松,或已有骨质疏松的危险了。这是由于她们平时不敢饮用牛奶,偏食素食,营养不合理,



致使体内摄钙不足。另一方面,由于脂肪和雌激素含量有关,女性雌激素量往往随脂肪减少而降低,雌激素水平长时间下降,会加速骨骼钙质的丢失。

帮凶三:吸烟

研究表明,吸烟之所以促进骨质疏松,原因可能是吸烟影响峰值骨密度的形成,因为绝大多数吸烟者是从青少年时开始吸烟的,此时正是峰值骨密度形成期。调查显示,与同龄人比较,吸烟者的股骨颈、肋骨和椎骨均有一定程度的骨质丢失。而这种危害往往在中年后期及老年期才能表现出来。

帮凶四:喝酒

酒精的化学成分是乙醇,乙醇进入人体后,可以和其他无机物或某些有机物发生化学反应,产生一些新的物质。这些新物质会导致骨质疏松症的发生。所以长期过量饮酒,会对骨骼的生长、发育产生影响,加快骨质的丢失。

帮凶五:盐

盐吃多了不但会得高血压,而且会导致骨质疏松。专家介绍,吃盐多导致骨质疏松的原因是,人体对多余盐分的处理往往是排出体外,盐里主要所含的钠,其排泄过程总要“拉上同伴”钙一起排泄,所以,高盐饮食的结果是导致钙流失加快,当然直接影响骨质质量了。(本报综合)

小小改动省钱省力 炎炎夏日给居室降降温

天气越来越热。对于爱家的人士来说,有什么好点子可以让家看起来更清凉呢?居家变“凉”的点子其实很多,而且不必花费太多钱,也不必大张旗鼓地更换家具,不一定要借助空调,利用色彩、布艺、家具、绿色植物等元素,也能让你的家在夏天的缤纷意境中享受自得的宁静和愉悦。

一抹绿意添生机

雅士有言:“宁可食无肉,不能居无竹。”夏日居室里,摆养一些花卉,既可将家居环境美化得舒适宜人,又可陶冶情操,赏心悦目。此外,绿色植物还能净化空气,减少污染,调节居室空气。有人测试,一盆小小的吊兰,在24小时内,可以把房间内的电器和各种塑料制品散发出来的氧化碳、过氧化碳等有害气体全部吸收干净。当然,利用天然花草布置居室环境,要有相当的艺术鉴赏品位。

晶莹剔透透心凉

想营造清凉空间,不妨让你



防蚊战术

检查家里盆盆罐罐、地漏、下水道、花盆等有积水处,有盖子的盖上,能换水的勤换水。地漏、下水道等处防止积水,并时常喷点杀虫剂,不给蚊子生存环境。

蚊子爱躲在暖气片、床下、桌下、墙角等隐蔽处。可以用蚊香把它们熏出来,再一一捕杀。

晚上天色渐暗时,蚊子喜欢趴在窗上,这时不要开灯,用苍蝇拍或灭蚊喷剂捕杀。

注意关好纱窗、纱门,不要门户大开让蚊子长驱直入。

如果到野外夜里怕蚊子叮咬,可以购买蚊叮等驱避剂涂在身上,能有效保持4小时左右。

不要把易拉罐、矿泉水瓶、鸡蛋壳等容易积水的垃圾乱扔,减少蚊子滋生地。

如果出差或长期不居住,把抽水马桶的盖子盖上,把洗手池、水池里的水放干净,以防蚊子产卵。

驱蚊方式选择有讲究

盘式蚊香

盘式蚊香的缺点是污染大,使用时存在潜在的火灾隐患;烟雾量大,对人的呼吸系统有刺激。选购盘式蚊香,应首选植物成分或低毒级的“拟除虫菊酯”类化学剂制成的产品。对于盘式蚊香,国家标准规定,燃烧时间低于7小时的可视作不合格品。

盘式蚊香的燃放位置最好在上风口,不要将盘式蚊香置于电风扇或其他风口处,有孩子的房内尽量少用。隔一段时间最好换另一种品牌的盘式蚊香。

电热蚊香

使用时,先将门窗关闭30分钟,驱蚊效果会更好。一个电热蚊香的有效使用范围一般为15平方米以下的室内。

另外,使用时气味应芳香适宜,无刺激感、无灰渣、无明火。液体蚊香的药液应无分层、结晶、沉淀,使用时应无明显烟雾及刺激性气味。

电子灭蚊器

使用者的手不能触碰电子灭蚊器内的高压电网,电子灭蚊器不宜长时间不间断连续使用。电子灭蚊器放置在1.5~2米的高度可达到最佳捕蚊效果,应避免强光直射,不要把电子灭蚊器放在电风扇前面,以免与劲风相遇造成气流干扰。在使用过程中要注意不能被水淋湿,不要给孩子玩耍。长期不用时,务必关掉电源。

(诸达鹤)

夏季驱蚊全攻略

健康有道

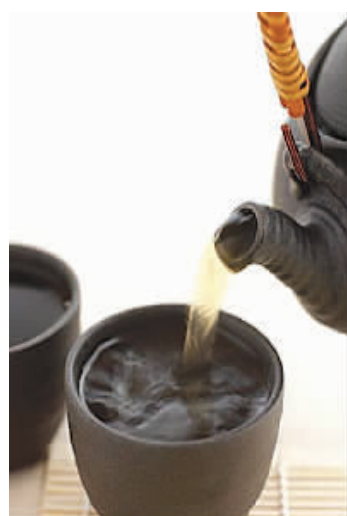
多喝热茶预防空调病

当你带着汗珠走进室内温度很低的屋子里,打开冰箱,咕咚咕咚地喝上杯冰镇水,来来回回折腾这么几次,你就可能会出现鼻塞、打喷嚏、头疼等症状了,严重点还会发低烧。这就是热伤风,现在它还有个时髦的叫法“空调病”。

这是因为,在很热的天气里,浑身冒汗,皮肤是疏松的,毛孔汗腺是开放的。一旦走进开有空调温度很低的房间里,受到冷空气的侵入,皮肤表面温度很快变低,汗腺收缩。人体体温调节中枢反应没那么快,体内的热气不但没有散发出来,反而遭遇冷气包围。热冷交汇,人体容易受凉,就会出现感冒的症状。

因此,屋里的空调温度保持在24℃以上,让身体有个逐渐凉快的过程。要想散热快,降暑快,最好的办法是喝热茶,喝白开水或者常温水。汗出完后,一会儿就舒服了。中医认为,体弱饭淡,汗出而散。体内热喝热饮料时,体内的热就会从内而外散热。如果喝凉的,冷就会把热包住了,散不出来,容易引起毛病。

(康文)



美体塑身

瘦腰小窍门 肚皮抱抱法

人一减少活动,肚腩就会悄悄长大。再减下去,可就是一个较大的工程了。如何阻止肚腩长大这种偷偷摸摸的行动呢?您不妨养成抱腹的习惯,无论是站着或是坐着都可进行,且能锻炼松弛的腹部,塑造美丽的体型。

站着抱腹

双手抱在腹部,腹部向内缩,手里拿着包包也无妨,可以将包包抱在腹部,用手连着皮包一起紧压腹部,使腹部有如接近背部一般,然后用力保持紧绷的状态。一面用手压挤,小腹一面向内缩;感觉腹部向背部接近是这一动作的关键。

坐着抱腹



双手抱紧腹部,同时腹部向内收缩,背部同时用全力压向椅背。紧压的动作持续6秒。这样算1组,反复3~5组。养成这个习惯,不光能够阻碍肚腩长大,还可以有效预防腰痛。(新华)