冬春交替

孩子易患呼吸道疾病 专家:自购止咳药有风险



儿童医院人满为患

冬春交替之际,儿童呼吸道疾病进入高发 期,多地医院儿科门诊咳嗽患儿持续增多。针对 部分家长自行购买止咳药物居家治疗的情况,陆 军军医大学陆军特色医学中心药剂科副主任药 师张攀提醒:不同药物组成成分、禁忌症等存在 较大差异,家长们使用这些药物时,务必在医生 和药师的指导下,根据患儿自身情况进行选择, 切勿随意使用。

"目前市面上,家长选择的常见止咳药有美芬 那敏铵糖浆和氨溴特罗口服溶液。尽管这两种药 物皆可用于呼吸道症状,但还是略有不同。"张攀介 绍,美芬那敏铵糖浆适用于缓解或消除由上呼吸道 感染及过敏性反应导致的咳嗽、痰液黏稠、鼻塞、流 涕和打喷嚏等症状。该药物不宜长期使用,连续用 药时间不应超过7天。而氨溴特罗口服溶液适用 于治疗急性和慢性呼吸道疾病(例如急性和慢性支 气管炎、支气管哮喘、肺气肿等)所引起的咳嗽、痰 液黏稠、排痰困难和喘息等症状。由于该药物含有 克仑特罗成分,长期或过量使用可能会引起心律不 齐或心脏麻痹。

此外,两种药物的禁忌症也有所不同。患有心 脏病、哮喘、青光眼等疾病等患儿不可服用美芬那 敏铵糖浆。而氨溴特罗口服溶液禁用于患有严重 甲状腺功能亢进、肥厚型心肌病、心动过速性心律 失常等疾病的患儿。张攀提醒,美芬那敏铵糖浆与 中枢神经抑制剂,如镇静催眠药、抗惊厥药物以及 乙醇(酒精)共同使用时,可能会加剧药效及不良反 应产生。此外,氨溴特罗口服溶液与三环类抗抑郁 药等药物联合使用时,可能会增加心血管不良反应 的风险。

那么孩子出现咳嗽时,家长可以怎么做呢? 张攀建议,对于有痰不易咳出的儿童,可以通过拍 背帮助清理痰液。同时让儿童远离吸烟场所,咳 嗽时不宜让儿童吃寒凉食物,尤其是冷饮或冰激 凌等。此外,家长在没有指征情况下,不要随意给 儿童服用抗菌药物。当患儿咳嗽有痰时,避免联 用强力镇咳药,导致痰液难以排出。家长还应注 意避免使用含有可待因、阿片类等具有上瘾成分 镇咳药。

据第1眼TV-华龙网

感冒了吃啥 喝米汤再好不过

春季,很多老人小孩都容易感冒发热。在发 热过程中,会伴有阴液损耗。在发热后,往往会 出现口干口渴、大便干、小便黄等津液亏虚的表 现,这时候喝米汤再好不过了。米汤,又叫米 油、粥油,是用粳米在经过熬煮后,在粥的最上 层出现起皮"膜状物"时的物质,具有非常高的 营养价值。

粳米可入药,治热病津伤烦渴者可用粳米,能 保胃气存津液。熬煮米汤,选取优质粳米250克 (尽量不用陈旧米熬米汤,经过长时间贮存的陈旧 米会显著降低米汤原本所具有的营养滋补价值)、 水 1.5 升、精盐 3 克。米和水置于大砂锅中,用大火 煮沸。水开后转小火慢炖,其间适当搅拌,防止粘 锅,大约炖煮半小时。煮至米粒熟软,用漏勺过滤 出米汤,加入少量盐,搅拌即可饮用。可以适当在 粥里加些肉、青菜,换个口味,改善胃口,增加营 养。最好空腹喝。

米汤必须是锅中熬出的米汤,并要达到黏稠的 程度才有效,米少或者太稀都不佳。如果是取米汤 养病药效,就不要吃米渣,如果只是日常保健,可以 连米带汤一起喝。糖尿病患者等特殊人群,应谨慎 据健康时报

一个不吃晚饭的人 是怎样养成"易胖体质"的



"不吃晚饭"可能是很多人减肥时会用的方法,一开始体重的确降了,但慢慢的有 些人可能体重不仅不降,还会变胖。北京协和医院临床营养科主任医师陈伟告诉你, 不吃晚饭是如何养成"易胖体质"的。



长期不吃晚饭,代谢率下降

长期不吃晚饭会降低人体代 谢率,让肌肉量、抵抗力下降,激素 分泌也会出现异常,时间久了对大 脑等都会有不良影响。所以,不吃 晚饭可能在一段时间内使体重下 降,但不宜长期施行,否则会严重 影响身体代谢。

日本大阪大学一项研究发现, 不论是男性还是女性,不吃晚餐均 是体重增加以及超重或肥胖的显 著预测因素,但早餐和午餐与体重 增加无关。研究者强调,按时吃 饭、规律吃饭,才是预防肥胖的关 键。陈伟表示,不吃晚餐加速肥胖 可能与3个原因有关:

■报复性进食 如果刻意控 制下午之后什么都不吃,身体将在 一天内三分之二的时间里处于饥 饿状态。出于补偿心理,白天易暴 饮暴食,选择高脂肪、高蛋白、高糖 食物,吸收的总热量也不一定比规 律三餐少,

■宵夜来补偿 部分人夜里 饿得睡不着,再补一顿"夜宵",长 胖更快

■触发人体节约机制 如果 只是少吃,没有体育锻炼,肌肉减 少较多,使身体代谢率下降,可能 出现"吃得少也减不动"的情况。 而且,身体有节约机制,若每天只 有某个时间段才有食物,它会减少 消耗来平衡热量。一旦恢复三餐 正常饮食,进食总量、种类增加,体 重会有明显反弹,且只增加脂肪。

其实,不吃晚饭和少食多餐减 肥效果差不多,不管是通过"不吃 晚饭"还是通过"少食多餐",只要 控制总体能量摄入就能取得减肥 效果。不吃晚饭只是手段,最终目 的是减少整体热量摄入,均衡饮 食。只有学会好好吃饭,增加运动 的那一刻,才是减肥真正的开始。

早点吃晚饭代谢好

日本熊本县立大学的一项研 究发现,早点吃晚餐可改善24小时 血糖水平,还能改进次日早餐后的 脂质代谢。为期3天的试验研究 中,参试者分别被安排晚9点和晚 6点前吃晚餐。结果发现,与9点 晚餐组相比,6点晚餐组参试者次 日24小时血糖水平明显改善。研 究人员表示,尽管晚9点和晚6点 前吃仅差3小时,但早吃的确有益 控制血糖波动,改善代谢水平。

陈伟表示,吃晚餐理想时间是 距离就寝休息至少3小时,如果晚 上10点休息,那么晚餐应当在6~7 点。如果晚上睡得晚可能饿,推荐 9~10点之间喝一小碗粥,或一杯 豆浆/酸奶/牛奶,这些食品饱腹感 都比较好,又容易消化。

晚饭讲究"质高量少"

"质高"指要保证优质蛋白质、 膳食纤维、维生素和矿物质等营养 素的摄入;"量少"指合理控制脂肪 和碳水化合物的摄取。如何做到 "质高量少"?陈伟给出3点建议:

1.总摄入热量要少,占全天的 30%

①主食加点粗杂粮。这类食 物富含膳食纤维,能增加胃肠动 力,有助消化,其饱腹感也较强,易 让人产生"已经饱了"的信号,有利 于控制主食摄入量。

②拌个凉菜。多吃蔬菜,既减 少热量,又保证营养。但煎炸烹炒 的菜,油都少不了,因此凉拌、蘸酱 是较推荐的做法。

③食物种类多一些。总量控 制得当的情况下,品种丰富更能保 证晚餐的营养均衡。

2.别吃太多肉,烹调别太油腻

蛋白质类食物首选豆制品、鱼 虾、禽肉、瘦肉等,热量低,但烹调 方法一定要低脂,比如清炖鸡、清 蒸鱼、酱牛肉、白灼虾等,并且要注 意控制量,最好不超过1两(50 克)。尽量把油炸食品从餐桌上挪 开,它们是"坏"脂肪重灾区,易加 重肠胃负担,导致热量摄入过多, 增加发胖风险。

3.减少盐和辛辣食物的摄入

吃太咸会导致起夜频繁,影响睡 眠。辣椒等香辛料摄入过多也会让 人长时间处于兴奋状态,难以入睡。

此外,晚餐还要少吃蛋糕等甜 食、不喝甜饮料。这类食物中油 脂、精制糖、精制淀粉、糊精等配料 含量高,不仅自身B族维生素含量 低,还会消耗人体的B族维生素, 降低睡眠质量。 据生命时报

重庆市南川区烟草专卖局公告

刊登 13018333716 15023163856 景意

热线 023-65909440 正》正副本,许可证编号:渝DA0060170,声明作度 ◆兩汀新区疆妝美食餐厅9250000MABWHF018B遗 ◆ 過中区中山一路 152 号 17-8 房屋承租人宋云 遗失房屋租赁证, 计租面积 19.7 平方米, 声明作度 ◆ 遗失重庆的届建筑装饰工程有限责任公 、 通失重庆的届建筑装饰工程有限责任公 公章备案回执5001162212270002声明作 → 遗失邮亭镇人民政府重庆市农村集体经济 **遗失声明**:重庆江北洋河花园幼儿 遗失中国民生银行重庆江北支行开

◆遗失奉节县火生土体育设施工程有序公司公章(号码:5002369822926)作员 ◆重庆市沙坪坝区工人村49号14-9,姓名谢 许可证(核准号: J6530026619402 账号:636104632),特此声明。 遗失声明 重庆市沙坪坝区储备粮有限公司工会委员 遗失中国农业发展银行重庆市沙坪坝支行 户许可证,核准号:J653003979802, 张 202500190010000092021 世界护学 怀房屋租约证编号沙土字10086声明遗失作废 ◆遗失重庆市大渡口区三坤机械加工厂营业执照正晶

◆選失重庆粹牧园百嘉铭典服饰有限公司渝 精品服饰城叁万元保证金收据9010709 作號 ◆選失重庆自能建设集团路怀工程有限公司还基础 · 执多村至宁巴村公路改扩建工程项目经理部(分包 傳、借贷无效)公章一枚、編号5001120066709声明作場◆ 遗失重庆南岸腾龙幼儿园民办非企业单位登记证书 ◆保险有价单证作废声明:建信人寿保险股份有限公

夫分公司遗失以下有价单证:B01230052179000、B01230◆遗失重庆市永川区来苏镇金贝朵幼儿园民办非企业自

178986,声明作废。若有疑问,请及时联系本公司。

债权债务清理公告

B班:里庆市舀阳县两曾乡金 《系人:任飞洋 联系电话:1 《告日期:2025年2月18日

特此公告。 第四县祥富矿业有限公司2025年2月18 重庆市永川区烟草专卖局关于案件调查处理的公

重庆市永川区烟草专卖局2025年2月19 遗失声明 遗失声明 决税食集团南岸区粮食有限责任公司工 员会遗失重庆农村南业银行南岸江南支 户许可证,核准号;16530027230702.1 :060803012004005752

重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆市北碚区劳动人事争议仲裁委员会公告 重庆跃展建筑劳务有限公司,本委已受理何頃(渝 劳人仲案字(2025)第213号)与被申请人重庆跃 建筑劳务有限公司因解除劳动关系、劳动报酬、二 重庆市合川区人力资源和社会保障局公告

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告

个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。 重庆市长寿区烟草专卖局2025年2月19