



### 健康排毒 牢记三个绝招

毒素留在体内,会带来便秘、腹胀、烦躁、失眠、脱发。排毒要标本兼治,生活规律、饮食健康、适量运动乃至心情愉快,多管齐下才能将毒逼出,做个无毒美人。

**攻毒第一招:分清便秘还是便秘**  
白领女性体内毒素的主要诱因就是便秘,也称为办公室白领的职业杀手。根据中医理论,便秘主要分为两类:热秘和虚秘,虚秘又分为气虚和血虚。热秘是由体内热毒引起的,需要润肠来通便。而气虚则是大肠传导无力,血虚则因津枯不能滋润大肠。

**治疗方:**药物治疗的同时,平时女性也要注意多喝水。每天10大杯的饮水量,是预防和治疗便秘的一帖良药。如果能够坚持每日晨起空腹喝一杯盐开水,对排便的通畅更是事半功倍。

**攻毒第二招:取其糟粕,去其精华**  
一是要吃得粗糙一些,就要吃一些粗的饮食,如南瓜、土豆、玉米之类。蔬菜水果也要多多食用,如芹菜、韭菜、菠菜、香蕉和柿子等。

二是家里烧菜的时候,也要注意少放油、盐和味精。春季气温变暖,羊肉、狗肉之类的热性食物也要适可而止。

**攻毒第三招:喝粥、快走,双管齐下**

具有补气功效的粥:1、决明子粥。决明子15克,纱布包好(用决明子水也可以),和大米一起烧粥。功效通便清热,对预防和治疗痔疮有益。2、扁豆粥:鲜扁豆100克,大米100克,一起烧粥。功能通便补气,健脾养胃。

具有补血功效的粥:红枣粥、首乌粥和枸杞子粥。  
补气又补血:用米仁、扁豆和红枣一起烧的三宝粥。

如果排毒通便仍旧有困难,建议每天快走30分钟,最好天天再做一套健身操,能够帮助促进新陈代谢,使体内的垃圾通过流汗,排得彻底释放。平时双休日,也要多外出郊游、打球或游泳,这都是促进体内畅通的好方法。

品名	规格	产地
仁丹	25g	上海
藿香正气水	100ml	上海
感冒灵颗粒	20g	上海
板蓝根冲剂	10g	上海
羚羊清肺丸	24粒	上海
健儿清解液	100ml	上海
复方板蓝根片	100片	上海
板蓝根	10g	上海
感冒灵	10g	上海
感冒灵	10g	上海

品名	规格	产地
板蓝根冲剂	10g	上海
板蓝根冲剂	10g	上海
板蓝根冲剂	10g	上海
板蓝根冲剂	10g	上海
板蓝根冲剂	10g	上海
板蓝根冲剂	10g	上海
板蓝根冲剂	10g	上海
板蓝根冲剂	10g	上海
板蓝根冲剂	10g	上海
板蓝根冲剂	10g	上海

有奖问答:最佳的“去火”蔬菜有哪些?  
答对者可获赠价值20元礼品一份。  
上期中奖:69\*\*\*9 67\*\*\*6  
德仁堂地址:十堰寿康生活广场旁  
电话:8895120  
天宁药房地址:寿康东风超市  
电话:8612150

# 别看我小,我也有个性

(上接 B1 版)  
完成与父母亲密分离

这种分离代表孩子从俄狄浦斯情结中出来,欣赏并喜欢父亲,接纳家庭的权利,并与父母形成稳定的情感交流与言语交流模式。同时,孩子还要学习家庭的规则,并愿意按照父母引导的成长方式去发展自己。如果父母按照两种模式来教导孩子,孩子也会学会用同样的应答方式来面对不同的家长。然后,孩子开始尝试从外界(邻居、幼儿园、小朋友)去寻找亲密感,并试图用一种家庭似的感受去获得安全感。

### 自我情绪的识别

孩子在5岁以后已经对自己的情绪变化好奇,家长要引导孩子阅读自己的情绪类型。告诉孩子这是快乐,这是愤怒,这是敌意,这是委屈,这是伤心。鼓励孩子体验这些情绪,并鼓励孩子与父母分享情绪的感觉。家长要告诉孩子,情绪本身是没有好与坏之分的,情绪是受身体内部心理与生理共同影响产生的。但情绪需要管理,比如如何适当地释放或表达自己的情绪,如何选择环境,情绪释放的程度和时间,让孩子了解男女之间在情绪类型、情绪方式上有哪些不同。不要让孩子

压抑情绪,或因为家长不喜欢某种情绪方式,如哭、撕扯东西、吵闹、拒绝、怒目圆睁,就不管孩子感受如何,大声呵斥。先告诉孩子,我知道你很……(情绪识别),也知道你内心很……(情绪体验),不过,你可以用……(情绪表达方式)来告诉我你感觉到……(情绪),并且我已经知道你想……(情绪目的),那么,为什么你还要这样无休止地……(情绪时间)呢?这样的话,就可以让孩子在一次情绪爆发中学到很多。不要让孩子误认为什么情绪是不好的,要让孩子知道什么样的情绪发泄方式是不好的。

### 热爱和关注幼儿

幼儿渴望关爱与关注,这对他们心理的健康成长具有十分重要的意义。幼儿在爱的环境中,有安全感和归属感,在这样的环境中,他们会积极主动地与同伴建立交往的关系,形成活泼、开朗的性格,并养成爱他人的能力。如果幼儿生活在一个冷漠、冷酷的环境里,就会患上“幼儿恐惧症”或“社交恐惧症”,久而久之,会养成对人和事感情淡漠、漠不关心的性格。

尊重幼儿是幼儿心理健康成长的重要前提,如果家长和教师过于要求幼儿按照自己的要求和

意愿来办事,否则就批评、斥责或惩罚等,时间久了,会使幼儿形成自卑、不自信、严重害羞、懦弱、胆怯、习惯性撒谎等不良的心理。

### 多鼓励孩子,满足他们成就的需要

幼儿对某种活动感兴趣,很大原因是因为这项活动能给他们表现自我和获得成功的喜悦,比如大家经常会听到孩子说:“我喜欢画画,因为老师说画得好,还奖励给我小红花”……所以,家长和教师对幼儿的正面教育为主,及时给他们鼓励,使其获得自信心;还应该创造尽可能多的机会,让每个幼儿都经常有机会获得成功的经验,千万不可从幼儿期开始就让他们觉得自己是个失败者,否则,他们将来在生活、学习和工作方面就很难自信地去应对。

### 帮助幼儿建立良好的同伴交往

同伴关系是幼儿社会性发展的重要指标,具有良好的同伴关系的幼儿会有安全感、归属感,反之会产生孤独感、自卑感。教育者应改变传统的教育观念,不以“权威者”的身份出现,而以孩子的大朋友的身份出现在幼儿的活动中,扮演一个引导者、启发者的身份,鼓励孩子们建立良好的合作关系,并在活动中学习尊重他人、帮助他人

的良好心理品质。在这种开放的环境中,易于幼儿形成健康的心理。

“婴幼儿的心理健康是一个系统的问题,家长需要密切关注,若遇到问题可向心理医生咨询,切莫任其发展,酿成不良后果。”冯金彩提醒。

□一周 120 报告

数据来源:市 120 医疗急救指挥中心

采集时间:4月6日—12日

出诊原因	次数(次)
车祸	43
晕厥	27
外伤	24
脑血管意外	10
心悸	9
中毒	6

一周提示:上周,我市 120 城区调度急救 162 次,出车次数与上期相比大幅下降。其中车祸又恢复到榜首,中毒急救次数增加,其中药物中毒 2 人,农药中毒 4 人。市 120 指挥中心提醒广大市民,要注意用药安全,请在医生指导下服用药物;使用农药时要注意做好防护措施。

记者 毛以国

老虎沟寿康1+1灵丹大药房 咨询电话:8666568 (可刷医保卡)

健康家园

## 不能给孩子多吃的水果

众所周知,水果的营养价值较高,某些水果更有一定的保健功效,是人们喜爱的食品。但是,水果和其它食物一样,也有着令人担忧的副作用,如果食用时不注意,轻者有损于身体健康,重者有生命危险。

樱桃味虽美,然而由于含铁量太丰富,再加上含有一定的氰甙,故樱桃食用过量会引起铁中毒,甚至引起氰化物中毒。荔枝虽为果中佳品,但多食则发热,尤其鲜品食用过多可致牙龈肿痛或出血,故阴虚火旺者慎食。另外,多食

荔枝亦可发生低血糖症,医学上称为“荔枝病”,因荔枝有降血糖作用,这在荔枝产区常见。桑椹成熟后味甜多汁,但含有溶血物质和过敏物质以及透明质酸等,食用过多易发生出血性肠炎,严重者有致死的可能。柿子食用过多,可使人产生“柿石症”,因为柿子被胃酸溶解后,柿子中的果胶和柿胶就会在胃酸的作用下凝结为不溶解的结石。李子、银杏、梅子、杏等水果中都含有微量的氢氰酸。俗话说:“桃饱人伤杏,李子树下拾死人”,实则是

指饱食杏、李等水果后引起的氢氰酸中毒。梨,食之过多能伤脾胃,助阴湿,使胃肠功能失调,引起腹泻等病,故畏寒、脾虚泄泻者应忌食。另外,外伤、产后、小儿痘后均不宜多食。香蕉,虽然人皆喜食,但空腹时若大量食用,由于它含镁量高会造成体液中镁与钙的比值改变,使血中镁大幅度增加,对心血管产生抑制作用,引起明显的麻木感觉如肌肉麻痹、嗜睡乏力等症状。另外,因其性寒,故脾胃虚寒、胃疼腹泻者应少食,胃酸过多者应禁食。肾

脏功能不佳者及关节炎、肌肉疼痛患者最好不吃香蕉。因为香蕉含钾量过高,对肾脏疾患有着严重的副作用;并且,香蕉可使局部血液循环减慢,代谢产物堆积,体内维生素 B 消耗增加,从而使关节和肌肉疼痛加重。

本期有奖问答:不能给孩子多吃哪些水果?  
上期中奖号码:67xxx96  
咨询电话:8666568  
地址:老虎沟寿康 1+1 超市地下室灵丹大药房

## 十堰市部分药房分布图

天气变化,请您注意保护身体!

红卫康源大药房 地址:8230434  
六堰万得福大药房 地址:8230835  
开心人大药房 地址:8178471  
安健大药房 地址:8278387  
五堰康康医药商场 地址:8650280  
五堰寿康中西药商场 地址:8651033  
三堰寿康生活广场 地址:8845120  
德仁堂大药房 地址:8895120