提示

## 孩子发烧时不可多吃鸡蛋

孩子发烧后，通常都会出现食欲不佳的现象，这时候应该以流质、营养丰富、清淡、易消化的饮食为主，如奶类、藕粉、少油的菜汤等。等体温下降，食欲好转，可改为半流质，如肉末菜粥、面条、软饭配一些易消化的菜肴。另外，要多喝温开水，增加体内组织的水分，这对体温具有稳定作用，可避免体温再度快速升高。

当孩子发烧时，许多家长觉得应该补充营养，就给孩子吃大量富含蛋白质的鸡蛋，实际上这不但不能降低体温，反而使体内热量增加，促使孩子的体温升高，不利于患儿早日康复。

>>>>>> 自测

## 舌头可预测健康状况

舌头是口腔内的重要器官，人体的很多疾病可以通过舌头表现出来，就像身体健康状况的晴雨表。

舌苔，是舌体上面的一层苔垢，正常的舌苔应该是薄白而湿润、干湿适中、不滑不燥。

舌苔厚腻的人可能患有消化系统和呼吸系统疾病。

舌苔黄而厚，表明体内有湿热，或有消化道和呼吸道炎症。

无舌苔，可见于阴虚或有慢性消耗性疾病者，如肿瘤、结核病患者。但观察舌苔只是诊病的一个方面，舌苔表现出来的症状也有可能是假象。

舌质暗红或有淤斑，表明气血不足，可能有心脑血管方面的疾病，老年人更需要考虑血黏度或血脂是否高；舌质淡的人需检查自己是否有贫血、营养不良、气虚或慢性疾病。

舌头两侧有牙印的，可能是气虚，若还伴有黄色，表明有湿热；伴有白色可能是寒湿。

舌头疼痛提示可能患有口腔炎症和溃疡。如老年人舌头发麻，应考虑是否血黏度过高。

总之，如果发现舌头有异样，要及时到正规医院确诊。

本版内容由编辑综合报道

>>>>>> 保健

## 起床前8个小动作助你强身健体

**搓脸** 早晨起来后，先用双手中指同时揉搓两个鼻孔旁的迎香穴数次。然后上行搓到额头，再向两侧分开，沿两颊下行搓到颏尖汇合。如此反复搓脸20次，可促进面部血液循环，醒脑、预防感冒。天长日久，还能减少面部皱纹。

**转睛** 慢慢地运转眼球，先左右后上下，各转10次，能提高视神经灵活性，增强视力。

**叩齿** 轻闭嘴唇，上下牙齿互相叩击36次，间宜旋舌，以舌尖舐顶上颚数次。能促进口腔、牙齿、牙床和牙龈的血液循环，增强唾液分泌。

**挺腹** 平卧，伸直双腿，做腹式深呼吸。吸气时，腹部有力地向上挺起，呼气时松下。反复挺腹10余次，可增强腹肌弹性和力量，预防腹部肌肉松弛、脂肪积聚，且能健胃肠利消化。

**提肛** 聚精会神地提紧肛门10余次，可预防脱肛、痔疮、便秘。

**梳头** 坐在床上，十指代梳。从前额梳到枕部，从两侧颞颥梳到头顶，反复数十次。可改善发根的营养供应，减少脱发、白发，促进头发乌亮。

**弹脑** 坐在床上，两手掌心分别按紧两耳，用食指、中指和无名指轻轻弹击后脑，反复3~4次，可解疲乏，防头晕，强听力，治耳鸣。

**猫身** 趴在床上，撑开双手，伸直并拢双腿，翘起臀部，像猫拱起脊梁那样用力拱腰，再放下臀部。如此反复数十次，可促进全身气血通畅，防治腰酸背痛。

>>>>>> 美容

## 自制补水面膜便宜又好用

干燥的春天，护理皮肤最重要的除了补水还是补水了。小编为您介绍几款可以自己做的简易面膜，坚持使用，让你的皮肤水汪汪！

### 香蕉面膜

适合中性皮肤使用

将香蕉打碎后，加入蜂蜜和酸奶，搅拌均匀后涂抹到面部，10~15分钟后用清水洗净，这样皮肤会变得非常滋润。

### 黄瓜眼部面膜

能令皮肤变得光亮，非常适合深夜使用

将黄瓜切碎后和酸奶混合，然后用两个绿茶袋，并在其中加入混合好的黄瓜，放入冰箱5分钟，然后取出冰袋放在眼睛上部10分钟左右。

### 蜂蜜天然面膜

能供给皮肤充足的水分和营养

取适量蛋黄，加入蜂蜜和杏仁油后并搅拌，均匀涂抹到面部，休息10分钟左右，然后用温水洗净即可。

一杯水能够让100平米的地板净如新
三·八节送给女性的礼物 节日优惠 蒸汽拖把
本产品引进韩国技术，是国内独一无二的产品，功能独特，具有除尘、清洁、消毒、杀菌、除油、保洁、节能，在90℃的高温能杀死地板上的螨虫病菌。同时即用即干，不留水渍，使地板不腐烂，不潮湿，不变形。一杯水打扫100多平方的地板干净如初，省心、省时、省力、省水、全省完了，如此高效的产品你能不用吗？
代理电话:13937178921 销售热线:0371-60172512