

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，如果发现舌头有异常，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，沿两颊下行搓到颊尖汇合。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。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。

通通有 3.15 迎奥运 树诚信

2008“消费与责任”诚信机构展示

红外通遥控开关

HONGWEI 红威 灯具/装饰/奥运/开关/插座

红外通遥控开关
为2008奥运加油，赢在中国！

携手3.15春暖中原
与您共同见证开关革命！

红外通遥控开关功能：

1.灯具和开关合二为一，取代了传统墙壁开关；
2.实现了遥控功能，用任意家电遥控器开关灯关灯。

安全 方便 时尚 利用 节能

底座 遥控开关

用任意家电遥控器开关灯
伴你进入照明遥控开关时代

值此3.15之际，我们郑重承诺：
红外通遥控开关——包用20年：

两年内有质量问题，均无条件
更换新产品！同时为答谢新老
客户，我公司特推出“遥控吸顶
灯”优惠活动：100元/套（限3月
15日当天）

各灯具五金市场有售

诚征各地代理商、经销商

中山市古韵红外照明电器厂河南营销中心
客服热线：60117065 60117012
65059251 13938264409

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

99 元
准妈妈写真套餐
妈咪宝贝

63868186

3.15真情回馈，品牌机推荐

祝2008年奥运会圆满成功！绿色奥运健康手机行！



河南永鑫通讯技术有限公司 进销商店、安捷卖场店、中原路北方平价卖场

售后地址：郑州市航海东路181号澳加格商务中心511-512室 售后热线：0371-66860596 网址：www.zzyx.cn



提倡“绿色·健康”的奥运精神 特选出“金爵夫人形象代言伴侣”

喜讯热线：0371-63759285 地址：郑州市南阳路210号（南阳路与东风路交叉口北100米）

广告易找



抢购热线：0371-66760396 61930928 招聘热线：13503844856

招聘人员20名

年龄18~35岁，能长期出差，初中以上学历，性别不限。月薪2000元+超额任务奖金只要你肯努力，月薪万元不是梦！

聘