

八角也有驱蚊功效,你知道吗?

端午将至,自制三款中药香囊驱蚊吧

进入夏季,可恶的蚊虫又要来骚扰我们。蚊香虽然有较好效果,但人若过量吸入蚊香中的有毒物质会损害身体,还可能引发多种呼吸道疾病,甚至患上障碍性贫血、白血病等。其实,我国古人就经常用到中药香囊驱蚊,不仅无害,还对健康有益。郑州大学第二附属医院中医科李伯群主任医师今天为读者推荐三款驱蚊香囊,DIY做做看吧。

郑报全媒体记者 刘书芝 通讯员 彭永强



肉桂、陈皮、八角可食可驱蚊

在李伯群看来,中药里有一些芳香类药物,含有大量的可挥发芳香油,这些芳香油的气味是蚊虫不喜欢的,因此戴在身上能够有效驱蚊避虫。

其实古代端午节的香囊就是为了驱蚊避虫而制。平时常见的丁香、艾叶、藿香、薄荷、荆芥穗、紫苏、肉桂、陈皮、八角、雄黄、樟脑等,都具有很好的驱蚊功效。

大家不妨从中选择几味药,调配着用,驱蚊避虫效果更好,还能起到保健作用。

一起动手DIY做三款驱蚊香囊

李伯群还为三类人群推荐了3种驱蚊香囊。

气虚体质的人:适合补气类香囊

这类人气虚体弱、精神不振、少气懒言,还很容易疲劳,因此补气类的香囊最适合他们。

做法:人参1.5克、黄芪1.5克、藿香1克、苍术1克,配上0.3~0.5克冰片,打磨成粉后混合装进香囊即可。其中人参、黄芪可以补气,藿香、苍术、冰片能够驱蚊,一举两得。

湿热体质的人:适合除湿降燥类香囊

有些人夏天爱出汗,即使静止不动也会大汗淋漓,这类湿热体质的人,可以选择除湿降燥类香囊。

做法:苍术1克、茵陈1克、艾叶1克、藿香1克、冰片0.5克,打粉后混用。

小孩子:适合选择温和的药材配香囊

小孩子属于纯阳之体,而且呼吸器官还在发育,不能用香气太浓的中药材,可以选择温和的药材。推荐以下中药材:丁香1克、艾叶1克、桂皮1.5克,打粉后混用即可。

如果小孩子出现尿黄、上火的症状,可以试着用丁香1克、艾叶0.5克、薄荷1.5克,打粉后混用。

李伯群还建议,7~15天换一次药物,因为这些中药材挥发性强,时间太长就起不到很好的驱蚊驱虫作用了。

业界快递

精益口腔21周年庆 公益活动暖动郑州

5月28日上午,“关爱口腔 健康中国”郑州市公益服务站落户精益口腔。

上午9点,精益口腔医疗连锁集团联合郎朗口腔集团、郑州慈善总会,在精益口腔医疗连锁总部正式启动“关爱口腔 健康中国”公益活动。现场“关爱口腔 健康中国”郑州市公益服务站及欧洲Ticare种植体临床技术培训基地正式落户精益口腔。

此次公益活动期间,精益口腔特别针对全省牙缺损患者进行免费种植。符合以下条件的可以报名:1.在地方或军队有过二等功以上或者省级以上嘉奖的特殊贡献人群;2.获得“三八红旗手”“五一劳模”“十大杰出青年”等称号的有特殊贡献人群;3.低保户、五保户、孤寡老人、贫困户等特殊人群。 蒋晓蕾

有此一说

儿童吹泡泡对健康有益

吹泡泡是很多孩子童年的快乐回忆,而吹泡泡不仅是个玩耍方式,还有许多健康好处。

吹泡泡能锻炼幼儿口腔肌肉发展,尤其是下唇控制能力,有助于他们的语言能力发展。一呼一吸交替,需要孩子呼吸调和,有些孩子为了能吹出大泡泡,需屏气做长吹气,无形中锻炼了肺活量。吹出的泡泡一碰就破,或任凭其在眼前消失不见,像变魔法一样,还可丰富孩子的想象力,让孩子更加懂得欣赏美丽。

美国儿科医学博士罗尼·泽在其《战胜宝宝慢性疼痛》一书中也推荐了这项有趣的活动,“缓缓深呼吸有助缓解孩子的紧张情绪,同时也是锻炼宝宝眼睛追踪和协调能力的有效方式”。

建议家长多让孩子玩“吹泡泡”,若年龄太小无法自己操作,家长可做演示,让宝宝观看。当宝宝长大一些后,可不断更新方式,比如试着去够气泡、追气泡等。 敏稳

健康大百科

孩子睡眠不够 肥胖概率高

英国一项最新研究表明,睡眠不足可使未成年人肥胖概率大增。

英国沃里克大学科学家对过去42项试验结果进行了梳理分析,这些试验涉及7.5万名18岁以下儿童及青少年,平均随访时间为3年。研究人员通过问卷和穿戴设备定期跟踪研究对象的作息习惯、健康状况及体重指数,结果发现,睡眠不足的孩子体重增加比例均高于同龄的睡眠充足者,前者超重或肥胖的概率平均比后者高58%。具体来说,4~11个月大的婴幼儿每晚睡眠不足12小时,肥胖风险提升40%;3~5岁儿童睡眠不足10小时,肥胖风险增加57%;6~13岁孩子睡眠不足9小时,肥胖风险增加123%;14~17岁少年睡眠不足8小时,肥胖风险增加30%。

在美国《睡眠》杂志上刊登的该研究论文称,超重会导致心脏病和Ⅱ型糖尿病,随着现代社会儿童睡眠不足现象增多,这些疾病也开始呈现低龄化趋势。研究人员指出,增加睡眠时长可能是一个预防儿童肥胖简单易行的方法。 胡珍

河南抽检查出11批次不合格药品

涉及9家生产单位

5月28日,河南省药品监督管理局传来消息,经河南省药品检验机构检验,标示为安国市聚药堂药业有限公司等9家单位生产的11批次药品不合格,检品来源为淮滨县百姓人家大药房等2家单位的2批次药品不合格。

根据省药品监督管理局的通报,经郑州市食品药品检验所检验,标示为安国市聚药堂药业有限公司生产的当归(批号1806008)不合格,不合格项目为性状。

经许昌市食品药品检验检测中心检验,标示为河南尚华堂药业有限公司生产的黄精(批号160901)不合格,不合格项目为性状、总灰分。

经信阳市食品药品检验所检验,检品来源为淮滨县百姓人家大药房的丹参不合格,不合格项目为二氧化硫。

经周口市食品药品检验所检验,检品来源为太康县中医院的骨碎补(批号053170101)不合格,不合格项目为性状、

薄层色谱、含量测定。

经驻马店市食品药品检验所检验,标示为亳州广源堂中药饮片有限公司生产的前胡(批号180201)不合格,标示为天马(安徽)国药科技股份有限公司生产的前胡(批号171101)不合格,标示为安徽人民中药饮片有限公司生产的前胡(批号180318)不合格,不合格项目均为含量测定。

经汝南县食品药品检验所检验,标示为山西太原药业有限公司生产的舒血宁注射液(批号170701)不合格,不合格项目为可见异物。

经遂平县食品药品检验所检验,标示为湖北金龙药业有限公司生产的复方

315 诚信医疗

丹参片(批号20180402)不合格,不合格项目为重量差异。

经新乡县食品药品检验所检验,标示为亳州市京皖中药饮片厂生产的麦芽(炒麦芽)(批号150502)不合格,不合格项目为性状。

经滑县食品药品检验所检验,标示为河南明善堂药业有限公司生产的香砂养胃丸(批号171108、180203、180206)不合格,不合格项目均为溶散时限。

据悉,河南省药品监督管理局已要求相关药品监管部门对抽检不合格药品采取查封、扣押、暂停销售等必要风险控制措施,对检品来源单位依法进行查处。 综合

家庭医生

孕妇“排铅”小妙招,真实用!

随着二胎政策的开放,越来越多的育龄女性加入备孕行列,但是很多打算怀孕的女性都没有意识到铅毒的危害,没有“身体先排铅”的意识,因此新郑市公立人民医院妇产科主任王雅莉建议,为保证优生优育,准备怀孕的准妈妈们,在怀孕前3个月就应做排铅工作。

特别是孕妇,其吸收的铅90%会通过胎盘传输给胎儿,在胎儿脑发育成熟过程中,过量的铅会扰乱神经系统的正常发育,致使胎儿发育迟缓,情况严重的会导致流产、死胎、残疾儿出生或儿童智力低下,后果不堪设想。

美白类化妆品准妈妈要少用

王雅莉称,所以孕前去检查一下是否有必要“排铅”很重要。如果真的血铅含量超标,就要在医生的指导下服用“排铅”药品,但未经检查前,千万不要盲目服用,以免有副作用。

生活中多吃促进排铅的食物,如猕猴桃、胡萝卜、虾皮、牛奶、木耳、绿豆、蒜素、绿茶、动物肝脏等;少吃或不吃高铅饮食,如松花蛋、爆米花、彩色糖果和劣质的罐头饮料等。蔬菜水果食用前一定要洗净,能去皮的尽量去皮,以防残留农药中的铅。

还要注意卫生,勤剪指甲多洗手,饭前换掉工作服;少用护肤品,尤其不要使用美白类化妆品;孕前不要住在新装修的房子里,少吸香烟和二手烟,别用含铅涂料及油漆粉刷装修房子。

郑报全媒体记者 刘书芝 通讯员 李静

孕妇和儿童最易发生铅中毒

铅是一种具有神经毒性的重金属元素,它广泛地存在于生活中,如汽车废气、玩具、文具、残留有农药的蔬果等,而孕妇和儿童是最容易发生铅中毒的人群。