

教你一招

除烟垢： 用醋刷牙

长期吸烟的人，除了手指头容易染黄外，牙齿上也会被熏上一层黑黄色的烟垢。即使每天早晚认真刷牙，也难以将烟垢彻底清除干净。

如何既能有效地清除烟垢，又不损害牙齿？这里教你两种小方法：1.取少许食醋，在口里含漱2~3分钟，使醋均匀分布在牙齿的每个角落，然后将醋吐出，再用牙刷刷牙2分钟左右，每天3次，连续2~3天即可见到明显效果。2.先取适量的红糖含在口中，含10分钟左右（使牙齿都浸泡在糖液中），然后用牙刷反复刷3~5分钟，刷后漱净，再用盐碱水（等量的食盐和食碱溶于水）刷牙1~3分钟即可。此法早晚各1次，一星期后见效。 许晓华

防晕车： 生姜贴手腕

晕车晕船，民间的缓解方法是用生姜贴在肚脐上，到底能否起到作用呢？有关专家说，这种方法是可取的。晕车晕船主要是因为胃气上升，生姜有发汗解表、温胃止呕、解毒等作用，将生姜贴在穴位上可以调节胃气，使胃气下降，在一定程度上可以起到防止晕车的作用。但是贴肚脐并不方便，防止晕车晕船也可以将生姜贴到内关穴上。在手和手腕之间有一个界限，叫做腕横纹，将右手三个手指并拢，把三个手指中的无名指放在左手腕横纹上，右手食指和左手手腕交叉点就是内关穴。 新华

多动症： 三招可鉴别

1.看注意力是否集中。多动症儿童无论何时何地都不能长时间集中注意力，包括看电视、连环画等，而正常儿童能全神贯注于某一件事。

2.看活动是否有目的性。多动症儿童的行动常没有明确目的，表现为幼稚、任性、克制力差、脾气暴躁、做事易冲动而不顾后果，正常的儿童做事有目的性、有计划性、有一定的自我控制能力。

3.看学习是否困难。多动症儿童一般表现为：文字书写潦草难认，分不清左右、颜色和方向，把词、字、句子念错或念倒。存在知觉活动障碍，如在临摹图画时，他们往往分不清主体与背景的关系，不能分析图形的组合，思路不严密，注意力不集中。正常儿童没有上述症状，可以集中思想完成某件事。 贺天宝

健康提醒

喝红茶时别加奶

近日，研究人员对16名健康女性分别饮用不加牛奶的红茶、加牛奶的红茶和白开水进行测试，并用超声波检测受试者喝茶前及喝茶后的前臂血管扩张情况。结果发现，与喝白开水的人相比，喝红茶的人血管扩张能力明显增强，而牛奶则会完全抵消红茶的这种功效。

研究人员认为，红茶中含有的儿茶酚有增强心肌和血管壁弹性的作用，可以帮助人体有效地预防心脏病，而牛奶中一种称为干酪素的蛋白质会破坏儿茶酚，从而降低红茶的保健功效。 魏雅宁

推攒竹穴 推坎宫穴 揉太阳穴 揉耳后高骨穴

孩子感冒是家长最头疼的事，一来孩子不愿意配合吃药、打针，二来药吃多了又怕会有副作用。其实，家长们只要在日常生活中经常给孩子推推揉揉，孩子就不易感冒。

有关专家介绍了防治0岁~5岁的孩子伤风感冒的四大手法：

1.推坎宫穴(见图①)。该穴又叫分头阴阳穴。眉心至两眉梢成一横线为坎宫穴。推法为用两拇指面自眉心向两侧眉梢方向推动30~50次。此种手法可疏风解表、止头痛、醒脑明目，适用于感冒发烧、头痛、哭闹不安、惊风、屈光不正。

2.推攒竹穴(见图②)。该穴位于两眉中点到前发际的竖小直线。推法为以两手指指端自眉心向上至前发际，交替直推30~50次。此手法可疏风解表、止头痛、镇静安神，适用于感冒发烧、头痛、精神不振、惊恐不安。

3.揉太阳穴(见图②、图③)。眉梢后凹陷处为太阳穴，揉时用两拇指指端或中指指端在太阳穴揉动30~50次。此手法可疏风解表、止头痛、清热明目，适用于外感发热、头痛、目赤肿痛、视物不清。

4.揉耳后高骨穴(见图③)。该

穴为乳突后缘和后发际交界的点。揉时用两拇指或两中指指端在耳后乳突后缘下凹陷处揉动30~50次。此手法可疏风解表、镇惊除烦，适用于感冒发烧、头痛、惊风抽搐。

有关专家说，这四种手法为治疗孩子感冒的手法，在推揉时应用薄荷水、葱姜汁、温开水、酒精等作为介质。治疗感冒时，手法宜轻快；用于镇静安神时，应缓慢轻柔。因为这四种手法较柔和，如果用于预防感冒，还应再加入其他一些手法：按摩腹部、捏脊、推脾经(见图④)、揉足三里(见图⑤)。其中，保健时按摩腹部宜双向推，即顺时针按摩腹部100次，再逆时针按摩腹部100次。脾经位于大拇指外侧从指根到指尖的一条线。推脾经时用拇指从指根推到指尖100~200次。

防治

宝宝感冒



有关专家提醒，这些手法用于5岁以上的孩子时，次数应加倍。家长在给孩子按摩时，还应在手上抹一点婴儿的护肤霜，以免擦伤孩子的肌肤。 熊江雪 李多多

如何正确使用



眼药水和眼药膏

时间：一早一晚

眼药水没有油腻感，不影响视力；眼药膏黏性强，容易导致视觉模糊。因此，一般是白天用眼药水，晚上用眼药膏，轻度眼病只需使用眼药水，重度眼病两者可同时使用。如果眼药膏和眼药水同时使用需相隔5~10分钟，因为两者使用时间相隔太近，不但会影响药效还会产生副作用。

剂量：滴一滴、抹一层

眼药水一般是1次滴1滴，因为结膜囊最多容纳30微升液体，而1滴眼药水平均为39微升，不要过量使用。眼药膏的使用则是从内眼角涂到外眼角，然后轻轻闭眼，这样眼内就有薄薄的一层药膏。

治疗：主治配辅治

某些眼病患者，如患轻度结膜炎、干眼症、视力疲劳等适宜用眼药水治疗。眼药膏可作为辅助治疗，因为内含油性基质，可以起到保护泪膜的作用。

另外，急性细菌性结膜炎、角膜溃疡、急性虹膜炎患者，应频繁使用眼药水，必要时白天需配合使用眼药膏，以增强药效，强化治疗效果。总之，应在医生指导下，正确使用不同的眼药膏和眼药水，才能发挥药物最佳治疗效果。

王志胜

次数：药水比药膏多

滴过眼药水后感觉较为舒服，但眼药水存留在眼内时间短，需定时、多次使用。一般的眼药水，常规使用是每天3次，分早、中、晚滴用。眼药膏则在眼内停留时间较长，药效持久，应减少使用次数，常规是睡觉前用1次。

滑雪多喝点热甜饮料



冬季，最时尚的户外运动莫过于滑雪。在滑雪场最容易出现冻伤。人体的正常体温应保持在36℃~37℃，如果体温低于35℃就可能引起严重的功能损害。因此，人在滑雪过程中，应及时补充热甜饮料。

有关专家指出，滑雪引起的肌肉拉伤主要是因为寒冷致肌肉兴奋而出现肌张力增高，严重的会导致肌肉痉挛，此时如果没有热身就立即进入运动状态容易发生肌肉拉伤。长时间暴露在外的部分如耳朵、鼻子、脸颊、双手也可能发生冻伤。

爱好滑雪的人在滑雪前应进行充分的热身活动，如韧带、肌肉牵拉和慢跑等，体温过低的人应及时补充热甜饮料，因为热甜饮料不但能够提高身体温度，还能补充糖分，提高运动能力。另外，冻伤的部位应用40℃温水浸泡。

张韩平

常吃醋 治妇科病

中医认为酸入肝，肝主血。许多妇科病由肝经不舒引起，醋味酸，专入肝经，具有活血化淤、疏肝解郁、散淤止痛作用。“醋制”是中药炮制中重要的方法，中医临床常用醋与各种药物共制，如常见的醋柴胡、醋当归、醋白芍等，可治疗月经不调、崩漏带下等妇科疾病。具体的方法是将香附分成3份，分别用盐、醋、黄酒浸泡，制丸内服，可减轻止痛。将地榆50克(烧炭)、米醋50克，和水共煎服，适用于治疗血热月经过多、血热崩漏。

王珏



柿子：适宜有车族

理由：长期开车难免会觉得身体疲劳，而多数情况下，疲劳是因为缺血造成的，柿子里含有大量的铁元素，可刺激血红蛋白的生成，同时柿子还能帮助经常吸入废气的司机排出体内的毒素。

菠萝：适宜运动族

理由：喜欢运动的人容易被扭伤，最好多吃点菠萝，因为菠萝有消炎和消肿的作用，还能促进血液循环，有利于肌腱炎症和外伤的康复。

香蕉：适宜服务族

理由：窗口服务人员要面对很多陌生人，不但身体疲劳，而且压力大，香蕉能缓解紧张的情绪、提高工作效率，让服务业从业者保持开朗的心情。

梨：适宜电脑族

理由：整天面对电脑常常会眼睛干涩、皮肤干燥，解决的办法是补充维生素B₂和维生素E，而梨含有大量的维生素B₂和维生素E，同时梨还能补充水分。

猕猴桃：适宜虚弱族

理由：因为猕猴桃中维生素C的含量是橙子的两倍，多吃猕猴桃可提高免疫力，避免感冒等疾病的发生。

孙颖慧