

五款飲品消小兒熱病

編者的話：三伏天前後是一年中最炎熱的季節，也是小兒夏季熱的發病高峰期。3歲以下的嬰幼兒，特別容易與夏季熱結緣，以低燒、口渴、多尿、少汗等暑熱傷陰癥狀為主。發病期間，患兒往往食欲不振，加上長期低熱消耗大，免疫力下降，容易感染其他疾病。秋涼後，夏季熱癥狀雖逐漸減輕，但持續時間長，來年易復發。該病目前沒有特效藥物，推薦家長做幾款清涼消暑飲料，可幫助小兒消暑利尿、生津止渴，改善體質，減輕癥狀，避免復發。



西洋參麥冬茶生津止渴

取西洋參1克、麥冬6克、知母6克、冰糖適量。先將西洋參用研磨機打成粉末待用；麥冬、知母用布袋包好，放進養生壺中加水煎30分鐘左右，去藥渣留汁。然後將西洋參粉末衝入煎好的藥汁中，再加入冰糖調味，晾涼後讓患兒以茶代飲。

小兒為純陽之體，好動少靜。暑邪為熱邪，故最易感受暑邪，化熱化火而耗氣傷陰，故防治夏季熱最宜清涼，並養陰生津，以制其火。可利用小兒口渴多飲的特點，以茶飲為主，在清熱消暑、生津止渴的同時，不忘補脾養胃。該藥茶中，西洋參性寒、味苦微甘，有清熱生津、益氣養陰的作用，最適合盛夏季節調理體質虛弱的小兒虛熱煩躁、口幹欲飲、疲倦思睡、反復感冒等癥，可增強體質，預防夏季熱反復發作。麥冬性寒味甘，是有名的養陰藥，能生津潤燥、清心除煩，常用於治療口幹舌燥、心煩欲飲、大便幹結等熱病傷陰的癥狀。知母則能滋陰降火、通利小便、生津止渴，擅長治療骨蒸勞熱、煩燥消渴等癥，與滋陰藥同用可增強療效。三款藥材共煎，能清暑益氣、生津止渴，可改善小兒低熱不退、口渴、無汗或少汗、怠倦乏力。

三鮮飲散熱利尿

取鮮荷葉、鮮竹葉各30克，鮮薄荷5克，用清水洗淨。荷葉剪成小塊，與竹葉一起加水煎10分鐘左右，鮮薄荷後下，再煎2-3分鐘後關火，晾至半涼後再調入適量蜂蜜，攪拌後即可飲用。

鮮荷葉有獨特的香氣，其味苦澀、性平，歸脾、胃經，是盛夏常用的消暑佳品，有清暑利尿、健脾化濕等功效。竹葉味甘性寒，歸心、胃、小腸經，能清熱除煩、生津利尿，擅長治療熱病引起的心煩口渴、小便短赤、口糜舌瘡、牙齦腫痛等心胃熱盛之癥。薄荷氣味芳香，味辛性涼，祇用少量且後下，取其輕清上揚、疏風散熱、清利頭目、利咽透疹之功。該藥茶的三味藥均為夏季生長旺盛的時鮮之品，搭配使用能消暑透熱利尿，再加上蜂蜜養陰，最適合預防和治療暑熱較重，發熱多、出汗多、頭面口瘡多而食少、尿少等癥狀。

金銀花露去疔子

取金銀花20克、生甘草3克，放進養生壺中煎水，白天代茶頻飲。

方中，金銀花味甘性寒，入肺、胃經，民間使用十分普遍，《綱目拾遺》中認為它“氣芬鬱而味甘”，能“開胃寬中，解毒消火，以之代茶尤

能解暑”。過去因其能清暑熱、解瘡毒、止口渴的功效佳，經常被單獨使用；加甘草共煎，可制成“名方”金銀花露，夏季可廣泛用於防治肺胃熱引起的疔子、疔瘡熱癰等癥狀。小兒夏季熱多是暑熱蘊積肺胃所致，金銀花清熱解毒，消散癰腫之力較強，加甘草共煮可調和藥性，也使藥茶口感易為小兒接受。金銀花適合治療身熱頭痛、心煩少寐、口幹口燥、疔瘡癰疔、神昏舌絳的患兒。

如疔瘡較多、熱毒熾盛者，可加菊花10克，加強清熱效力；若有暑熱瀉痢癥狀者，可加蜂蜜一同調服。

淋巴結腫大喝綠豆海帶飲

取綠豆100克、海帶50克，加水煮至綿軟，再加入冰糖調味後飲用。

綠豆海帶飲是夏季常用的清涼消暑飲品，能清熱解毒、除煩止渴、消暑利尿。方中，綠豆性涼味甘，歸心、胃二經，能治暑熱煩渴、小便赤澀、癰腫瘡毒。其清熱之力在皮，解毒之功在內。如果祇想消暑為主，大火煮沸10分鐘，至湯色碧綠即可；如果久煮至綠豆軟爛，則清熱解毒作用更強。需注意，小兒脾胃為後天之本，飲用一段時間後要注意觀察其胃口，不要因劑量太多或身體虛弱傷到正氣。海帶味咸性寒，入肝、胃、腎經，能軟堅散結、清熱解毒、行氣利水。綠豆海帶飲適合暑熱較熾盛導致的咽喉附近淋巴結腫大，以及頭面部疔瘡熱癰較多的患兒飲用。

山楂烏梅茶開胃口

取山楂片幹品100克、烏梅50克、桂花5克、生甘草5克。上述藥材放進養生壺內，加水煮20分鐘左右，放入冰糖調味即可飲用。

方中，山楂味酸甘，性微溫，入脾、胃、肝經，能健胃開胃、解暑生津、消食解膩，最適合因暑熱傷津導致的胃陰不足、食慾不振患者代茶飲。烏梅性平味酸，入肺、脾、大腸經，有解暑除煩、平肝降火、生津止渴、潤肺養陰的功效，民間常用烏梅為主藥來制作消暑的清涼飲料。桂花氣味芳香，能提神醒竅、健胃生津、寧心安神。生甘草清熱回甘、潤肺補脾，調和諸藥。諸藥合用，能更好地發揮其酸甘斂陰的功效，緩解暑熱耗氣傷陰造成的各種不適癥狀，健脾胃、解暑渴、利消化，尤其適合夏季小兒胃口難開、口渴煩飲等癥狀。

但要注意的是，藥茶煲好後最好不要冰鎮，加糖也要適量。長期飲用冰品可損傷脾胃，過于甜膩則傷胃，同樣影響小兒脾胃功能。

夏季坐月子 這些細節須知道



又到一年酷暑時，當坐月子遇上炎炎夏日，很多新媽媽不免發怵：不能吹空調、不能洗頭洗澡、不能下地亂動、不能訪親問友……諸多“禁忌”之下，夏季到底如何科學坐月子？廣東省婦幼保健院產科護士長李志雲來支招。

減重：母乳喂養是最好方式

李志雲介紹，“坐月子”在醫學上稱為產褥期，一般是指胎兒從媽媽子宮娩出到媽媽全身器官（除乳腺外）恢復到或基本恢復到沒有懷孕時的狀態的這段時間，通常持續42天。

減重是很多媽媽產後非常關注的話題。李志雲表示，母乳喂養就是產後減肥最好的方式。“母乳喂養寶寶的過程就把母親體內的熱量消耗掉了，媽媽祇要做到均衡飲食，不用刻意減肥，其實體內的脂肪就在慢慢地消耗。”

但是，一個直觀的感受是，很多母乳喂養的媽媽並沒有瘦下去，反而更胖了。李志雲解釋，這是因為很多母乳喂養的媽媽擔心分泌的母乳不夠寶寶吃，就大吃特吃，一補再補。攝入的營養過多，堆積在身上轉化為脂肪，其實正常飲食即可滿足母乳喂養的需求及自身機體的需要。

飲食：喝催乳湯不如寶寶勤吮乳

坐月子期間整體飲食原則講究均衡：葷素搭配，幹稀搭配，水果適量，多吃新鮮蔬菜。

“產後沒有必要額外大量喝湯，尤其是不宜過早大量喝濃湯。”李志雲強調，坐月子期間想要促進泌乳，最重要的是讓寶寶勤吮乳。在乳腺管還未吸通時，過早喝濃湯，容易導致乳汁積存在乳腺管內，不能及時排除，可能出現乳脹的情況。因此，鼓勵媽媽生完孩子後盡早讓寶寶吮吸乳房，以便把乳腺管吸通，一般建議產後五到七天以後可以開始適當喝一些催乳的湯水。

另一方面，新生兒寶寶的胃容量不大，對母乳的需求量也不大，按需喂養即可。

運動：增加腹壓動作不宜有

產褥期女性凝血功能亢進，下肢深靜脈血栓是坐月子期間的“特色病”。

李志雲建議，臥床休息時不妨紮紮小腿、伸展彎曲膝關節，促進下肢靜脈的血液回流，預防深靜脈血栓。

有些新媽媽覺得坐月子就應該在床上躺到底。對此，李志雲表示，無論順產還是剖腹產，在身體允許、體力支持的情況下，鼓勵產婦盡早活動，散步、抬抬腿、伸伸手等都可以嘗試。需要注意的是，分娩後不久的產婦盆底肌比較鬆弛，應盡量避免增加腹壓的動作，如提重物、久蹲、劇烈咳嗽、大用力等，否則容易導致盆腔臟器脫垂。

起居：密閉空間別待太久

很多人擔心受涼得“月子病”，坐月子期間幹脆不開空調。其實不然，空調照樣可以開，不過要注意溫度不要低於26℃，風口別對着人吹，建議新媽媽穿着能夠遮住關節的衣服，以防受涼。

月子期間，產婦身上的汗液較多，動輒濕透衣服，應及時擦幹汗液、更換濕了的衣物，此時也不宜待在空調房。

“不要等到口渴了才喝水。”李志雲提醒，夏季待在空調房，產婦需警惕隱性缺水，注意適當補充水分，建議每天補水1500-2000毫升，湯、水、水果等都是補充水分的方式。

個人護理方面，坐月子期間也可以正常洗澡、洗頭，但要注意不能盆浴，以防逆行感染。體力恢復好的順產媽媽當天就能淋浴，而剖宮產的媽媽可以擦洗身體或在傷口處貼上防水傷口貼進行淋浴，洗完澡盡快擦乾水迹、穿上衣服。

產婦在月子期間不宜在密閉的空間待太久，應定時開窗換氣。盡量減少外人來家中探訪的次數。家中空間相對小，產婦和嬰兒的抵抗力弱，過密的探訪會影響他們休息，也容易受到外界細菌的侵擾。

心理：家庭關懷不可少

整個孕期由于激素水平的改變，孕媽的精神容易緊張，尤其是孕晚期。生完孩子後雌孕激素急劇下降，再加上分娩時體力的消耗、分娩後母乳喂養、照顧寶寶等因素，產婦壓力比較大，情緒容易波動，也就是心境不良，表現為多慮、容易哭、猜疑心重等。此時家裏人應多關心產婦，參與到嬰兒的照料當中，讓產婦休息好，保持愉快的情緒，平順度過這段時期。

“坐月子並不是禁步在家裏。”李志雲支招，天氣好的情況下，產婦可以到室外散散步、曬曬太陽，有助改善心情。此外也鼓勵產婦多跟自己親近的人溝通，主動傾訴，緩解緊張情緒。



牙漂白後容易敏感

治療後少吃深色食物，多刷牙漱口

牙齒變色可分為外源性着色和內源性着色兩大類。外源性着色通常是食物、飲料或吸煙等導致的外來色素，在牙齒表面或其淺層的沉積；內源性着色是疾病（如氟斑牙、四環素牙、牙髓壞死）、年齡增長等引起的牙齒結構變色。

多數變色牙都可以通過氧化反應的漂白方式，讓變色減輕。常見的方式有兩種，一是家庭漂白，在醫生指導下，每天將漂白藥物放入聚乙烯制作的漂白牙套中，戴足夠的時間即可，這種方法操作簡便，但需要較長時間獲得明顯效果。另一種方式是診室漂白，由醫生將高濃度的漂白藥物放在着色的活髓牙表面，並採用加熱、光照、激光或化學催化等方式加快反應，漂白效果即刻可見，但漂白後顏色容易反彈。

目前認為，正確使用漂白技術是安全的，不良反應主要是引起牙本質敏感，這時應避免冷、熱、酸性飲食。家庭漂白者需減少使用頻率，縮短漂白時間，降低漂白劑濃度，或使用脫敏牙膏刷牙；診室漂白者可能需要服藥解決。

牙齒漂白效果會因着色、個人牙釉質致密程度及通透性差異有所不同，漂白前很難明確顏色的改變程度。一般來說，牙齒通透性高的人，漂白治療見效快，但相對容易反彈，且發生敏感的幾率也更大。

需要注意的是，漂白前應該先治療齲齒、根尖周病以及容易導致牙敏感的楔狀缺損、酸蝕癥、牙本質敏感、牙隱裂等疾病。漂白治療後24小時內應盡可能避免外源性的染色因素，尤其是飲食來源的色素。完成漂白後，也應盡量減少進食深色食物，進食後盡快刷牙漱口。此外，有些人不適合進行牙齒漂白，包括孕期和哺乳期婦女，重度牙敏感者，有嚴重牙隱裂者，對過氧化劑等漂白劑或相關材料過敏者，有嚴重頰下頰關節疾患、張口受限或無法耐受治療過程者，口腔基礎治療還沒有完成者等。