

生活气象 济南三日 天气预报

今天 晴 南风3级 23℃~36℃

明天 晴 西南风3级 25℃~37℃

后天 晴 南风3~4级 26℃~38℃

知多点 健康点

北京朝阳医院职业病与中毒医学科郝凤桐说: 色泽鲜亮的小龙虾最好别吃 经过洗虾粉加工,可造成泌尿系统结石



草酸对人的最大危害是 泌尿系统结石

近来媒体不断报道,饭店里出售的鲜亮的小龙虾,极可能是“洗虾粉”浸泡过的。经它浸泡,原本暗黑的小龙虾一下变鲜亮了。有记者实地调查取证,证实洗虾粉竟是纯度极高的化学品:草酸。草酸对人的最大危害是泌尿系统结石。草酸容易通过呼吸道、消化道和皮肤黏膜进入人体。成年人误服2克~5克就有可能导致死亡。医学界在分析成人泌尿系统结石病因时发现,部分女性为追求苗条的身材,长期限食肉类和主食,

主要替代品是水果和蔬菜,水果和蔬菜中过多的草酸,促使她们成为泌尿系统结石患者。

草酸盐结石一旦形成,很难自行溶解消失。预防泌尿系统结石,一定要注意调整饮食结构,除了适当多喝水,还要避免经常摄入高草酸食物。

洗虾粉中的草酸经过水处理,造成人体消化道灼伤的可能性降低;但会使人在不知不觉中摄入更大量,结果是不言而喻的。草酸是成年人的“三聚氰胺”,甚至有过之而无不及。

摘自《健康时报》

茶叶枕头每天晾一晾

阳气不足,血压偏低的人不适合使用茶枕

“茶叶枕头其实也应归于‘药枕’一类。”面对盛夏热销的茶叶枕头,北京电力医院中医科副主任医师刘卫滨介绍,茶叶性凉,人的头部皮肤血运非常丰富,新陈代谢旺盛,可吸收茶叶的部分药效,而且,茶叶的有效成分还会随着呼吸进入体内,从而起到一定的保健作用。但需要提醒的是,茶叶枕头更适

合平日容易上火、眼睛发红等体质偏热的人用,那些睡觉易自汗、怕风、平时又容易感冒的寒性体质人群最好不要用。

此外,血压偏低,有脑血管后遗症的人也不适合用茶枕。这些人的血管比较狭窄,血液循环慢,可能会引发痉挛。

睡眠不好的人最好慎选茉莉花茶枕。刘卫滨说,茉莉花味道相对比较

重,用了反而更难入睡,应尽量选择味道比较淡的茶枕。

相对于荞麦皮、稻壳这些纯纤维性的枕头,茶枕则更应注意平时的打理。茶叶有一定的营养成分,很容易受潮,更容易孳生细菌。

因此,切记每天起床后,一定要将茶枕放在通风处晾干。

杨绪军/文

生活传情

帅: 你终于回来了,我一直在等你,知道吗?也许你变了,但我没变,我永远只爱你一个,相信你会变回来的,你会再好好爱我的! 永远爱你的N

亲爱的老妈: 在您74岁寿辰之日,送给您一个惊喜。40多年前,我们姐妹三人的相继到来,多少会让您有些失望,但是请您相信,我们同样会为您撑起一片蓝天,让幸福和欢笑永远镶嵌在二老脸上,祝福二老永远幸福、健康、快乐。 爱女石淑英 石淑红、石淑连

宝: 今天是你的生日,献上我对你的爱,愿所有的快乐、所有的幸福、所有的温馨、所有的好运都围绕在你身边。生日快乐!健健康康、幸福快乐!我的爱人。 彩虹贝

“生活传情”免费为你搭建沟通、祝福或致歉的平台,请至少提前两天发邮件,并注明传情日期,字数控制在100字以内。生活传情邮箱:yb@dzwww.com 生活传情热线:96709

生

活

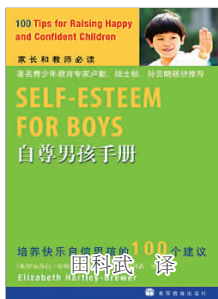
连

载

当然,规则必须公平合理。流行的词汇“严爱”并没有赋予成年人冷酷无情地对待孩子的权利。管教而不霸道、惩罚但不羞辱,能确保男孩子没有必要去挑战他们感知到的不公,也没有必要去面对父母那些在别人看来可能会毁掉

爱真实的他

男孩子自尊的奚落之语。同时,慈爱的父亲或者扮演父亲角色的男人的赞赏会使男孩子茁壮成长。相反,面对严格执行纪律或漠不关心的父亲,男孩子可能会作出防御性的反应或者故意疏远他,而父亲正是他需要亲近的人。



爱他,给他制定规则,以此表明你对他的关心,你即是在帮助他关心自己及他人,也包括你自己。

37.爱真实的他,而不是你期望的他

爱并接受你真实的儿子,是为父母者最难做到的事情之一。相反,我们总是忘不了他那些我们视为缺点的东西,并对我们为他编织的未来之梦感到担忧:我们担忧我们的愿望可能会落空。但是,如果你沉湎于一种理想化的未来,现实总会令你失望。如果你将这种失望情绪表现出来,那么,你和你儿子之间的关系本该让他充满自信,现在却只会削弱他的自信。

活泼的男孩子就像小熊仔,他们精力充沛,喜欢闹腾,有时笨手笨脚,却渴望探索、玩耍和四处折腾。他们做事主动,喜欢吵闹,生机勃勃

勃,难以自控,既能玩闹,也易狂怒。同时,他们也能进行深入的严肃思考。敏感的男孩子更加沉静、审慎,考虑问题全面周到。在行动之前,更愿意进行观察、试验和尝试。但是,他们同样也会玩乐,也具备主动做事的能力。

男孩子有时可能幽默得不是时候,误解他人的信号,不当运用自己的体力或者误判时机。尽管如此,他坚持自己的主张并以此回应他人的强烈愿望仍然必须得到理解和支持。

家长:

●试想一下,你的儿子“改正”了所有让你恼火的缺点:他整理自己的房间或者玩具,进门就脱鞋,饭后主动洗碗筷,从不丢三落四。你要明白:如果他变成了你希望他成为的那种人,他独特的个性可能也已经不复存在,他一定会迷失自我。

●列出他的优缺点清单,用一个优点抵消一个缺点,尔后往单子上增加比缺点更多的优点。

●让他活在当下,而不是活在你对他未来的担忧中。他还有很长的时间让自己成长、成熟,直至成年。

教师:

●如果某个学生成为你或者某个完美典型的“克隆人”,他可能会觉得难以进行具有冒险性的行为或者直面自己所犯的错误。

●在地板上铺上纸,让年龄较小的男孩子躺上面,并勾画出其身体的轮廓,而后让每个孩子将自己的特点填写在各自的身体轮廓图里,帮助他们认识自己。

●让年龄大一些的男孩子列出自己喜欢做的20件事情,在每件事情的旁边,还应该列出:他们最后一次做这些事情的时间。

明天请看:倾听他抱怨

六、手术后近视还会复发吗?

手术后复发的比例是非常低的,600度以下的近视复发率比较低,但高度近视眼就有一定问题了。就跟我们说的矫正过正一样,竹子弯得越厉害,掰正的时候就要掰得过头一点,放过来它有一个回弹。高

手术后近视还会复发吗

度近视眼切下组织以后,有一个恢复原状的能力,这样就能让它屈光回退,手术刚做完的时候可能是1.0、0.8,还很不错,但是半年以后再查,往往就到了0.6、0.7,这就是伤口愈合造成的。这个情况发生率一般也就5%,有的特别高度的近视有10%的发生可能。还有一种情况就是,术后用眼还是不注意,还是长时间地看书、玩电脑。所以,预防近视的发生和复发都要讲究用眼卫生,一定要用眼一小时后休息10分钟。

七、近视手术到底有没有风险?

打个比喻,眼球就是球,分三层,最外层就是角膜、巩膜,中间一层是血管膜,叫色素膜,最里面一层是视网膜。视网膜是我们照相机的底片,眼球最前面透明这块叫角膜,在眼睛的最表层,我们做手术是在眼睛的最表层的角膜做,对眼球里面的结构没有干扰,所以手术还是非常安全的。

具体一点讲,角膜基质是角膜最厚的一层,在这个基质上,用激光给你磨出一个镜片,这个镜片和你近视的度数是一致的。

摸一下你眼睛的镜片,中间薄,两边厚,激光就是在角膜上把中间的这块打薄,打出这个形状和你戴的镜片类似,再把打磨好的角膜瓣贴上去,视力就得到矫正了。

近视手术切的角膜瓣只有0.1毫米,非常薄,对眼球的主要结构没有干扰和破坏,当角膜瓣愈合以后,眼睛就没有任何问题。目前这个手术在我们国家已经推广了十几年,卫生部监管非常严格,所有做这种手术的医生必须是通过卫生部大型一级设备考试出来的,如果去一家正规医院做手术,风险还是非常低的。

现在的视力矫正手术不仅能做近视的,散光、老花都可以做,根据机器的软件设计不同而定,大医院的机器会更高级一些。拿远视为例,矫正的范围很重要,如果把远视全部做掉的话,反而会造成他看东西不舒服,这就要靠医生的经验了。

虽然现在的手术是通过机器做,有计算机控制,但医生的经验仍旧很重要!好医院、好医生肯定更保险。

八、一次近视手术需要多长时间?

做近视眼手术之前,我们要做详细的检查,大概得查半天时间,检查的项目非常多,是在给你眼睛做彻底体检,看你的眼睛到底适不适合做手术,估计一下术后的视力大概是多少。经过详细检查以后,病人回家要点消炎药,做手术前的准备。医生会发给他一个小册子,告诉他他自己怎么配合。真到手术了就非常快了,在手术台上的时间也就10分钟,手术做完以后戴一个透明的眼罩。

人们有一个错误观念,做完手术以后要紧闭双眼,这也是不对的,做完近视眼手术以后,患者如果不感到难受应该睁着眼,这样可以使角膜吸收更多的氧气,有利于角膜的恢复,紧闭双眼反而不利于恢复。

明天请看:手术后多久能正常工作?