

# 如何避免儿童意外伤害?

广东省疾病预防控制中心 岳吉轩

暑假是孩子们最快乐的时光,不过却也是家长们最担心孩子安全的一段  
时间,因为每年的暑假都是儿童意外伤害的高发期。数据显示,溺水、跌落伤、  
烫伤占儿童意外伤害前三位。如何预防儿童受伤,避免惨剧的发生成为暑假  
家长们关心的热点。



## 溺水

绝不能将儿童单独留在浴缸、  
浴盆里,或呆在开放的水源地,不  
能把儿童独自留在卫生间和浴室;  
无论儿童在家里、室外或其他地点  
的水中或水旁,家长与儿童的距离  
要伸手可及,专心看管,不能分心,  
如打电话、聊天、做家务时都要能  
监管得到;  
儿童一定要由成人监管,不能  
将5岁以下的儿童交给未成年人  
看护;  
在儿童乘船、嬉水、学习游泳  
时,家长应为儿童准备并使用合格  
的漂浮设备,如救生衣、救生圈、  
浮板等;  
带儿童在有专职救生员的  
公共游泳场所游泳,救生员可提供  
救援和复苏急救,减少游泳儿童发  
生溺水的危险行为。

### 家长加强监护

家长或看护人监管缺失或片  
刻疏忽是1~4岁儿童溺水的根本  
原因。5岁以下儿童的家长或看  
护人应该做到:

### 生长发育阶段不同,发生跌落的 地点和类型不同

婴儿:头部重量较大,容易从  
童车、家具以及楼梯或床上等地  
方跌落。  
1~3岁的儿童:运动与平衡  
能力不稳,易从楼梯、台阶、学步  
车、家具或游戏场器械上跌落。  
5~9岁的儿童:刚刚脱离成  
人照看独自活动,又喜欢追逐打闹  
和爬高者,由于缺乏安全意识和自  
控能力,容易在玩耍中滑倒或被人  
推倒,也容易从窗口跌落。  
10岁以上的在校学生:跌倒  
多发生在体育活动和玩耍时。

此外,儿童的强烈好奇心和探  
索欲望,使其容易采取冒险行为而  
造成跌倒伤害的发生。低龄儿童  
可能会在无意中尝试冒险行为,较  
大儿童则可能主动寻求冒险行为,  
并以此体验冒险成功后带来的快  
乐。随着低龄儿童逐渐成长为青  
少年,他们的价值观和行为会更  
多地受同伴的影响,有时来自同  
伴的压力会采取危险行为而发生

近年来,急诊科接诊过多例食  
管气管异物病例,有九岁孩子被一  
口虾仁噎住,由于周围人第一时  
间处理不当,导致悲剧发生。所以,  
呼吁家长学习“海氏急救法”,以免  
错过抢救的最佳时机。

### 吃饭太急也危险

孩子生病需要吃药,家长千万  
不要硬硬捏鼻子喂药,尤其不要在  
孩子哭闹挣扎时强行喂药,以免药  
片被误吸进气道,造成严重后果。  
和药片相比,更容易造成异物  
卡喉的是食物,例如果冻、葡萄  
等软质食物。最危险的当属果冻,  
由于幼儿吞咽功能发育不完善,很  
容易将其整块吞下去,塞住食管,或  
者被误吸进气管。  
以往接诊的异物卡喉多发生  
在1~3岁幼儿身上,但这并不意味着  
学龄前儿童就能高枕无忧。中  
山一院曾接诊一名九岁男童,他随  
父母在餐馆吃小龙虾时,因吃饺  
子急,囫圇吞枣,不料被虾仁噎住。  
当时,家长束手无策,服务员  
试图帮忙,想用筷子夹出虾仁。谁



# 如何选取中药泡茶?

广州中医药大学第一附属医院药学部

越来越多的注重日常保健,  
而中药泡茶就因其方便、省时而  
成为忙碌的白领一族的养生时尚。  
许多人习惯一上班就泡上一杯加  
入枸杞、菊花、西洋参、桂圆等药  
材的“养生茶”。不过,中药泡茶  
也要辨证使用,结合自身体质、  
状态及时令科学饮用,才能达到  
预期的养生效果,决不可信手拈来。

### 中药泡茶也须辨证

中药泡茶虽然只用一味或几  
味药材,但必须遵循中医运用的  
基本原则,否则有害无益。用中  
药泡茶时应注意以下问题——  
对症下药。比如一个既无虚  
证又无寒证的健康人,若常用  
人参、枸杞等温补药材泡茶,轻  
则口唇起疱,重则流鼻血。而怕冷  
怕风、容易感冒的人,若用金银  
花、麦冬、胖大海等清热药材泡  
茶,亦是有害的。中药泡茶具有  
一定的药理作用和适应人群,最  
好在医生的指导下饮用,方能安  
全、有效。  
了解药性。人们都知道中  
药有养生、治病的作用,但必须  
注意用量和用法,中药泡茶量过  
大或饮用时间过长,都可能发生  
不良反

### 哪些中药茶疗适合你?

●枸杞茶  
红茶3克,枸杞5~10克,用沸  
水冲泡,加盖焖10~15分钟,代  
茶频饮。  
功效:枸杞性平,味甘,具有滋  
补肝肾,益精明目等功效。现代  
研究表明,枸杞含有丰富的枸杞  
糖、蛋白质、氨基酸、胡萝卜素  
等多种维生素,还含有多种亚油  
酸,能促进体内的新陈代谢,也  
能够防衰老。适用于体质虚弱、  
常感冒、抵抗力差的人;肝肾阴  
虚,症见头昏目眩、视力减退、  
腰酸腿软、遗精滑泄等;阴虚  
劳嗽者。  
注意:由于枸杞温热身体的  
效果相当强,有高血压、面泛  
红、眼赤者不宜饮用;枸杞属  
于甘甜滋润的药物,脾虚便溏  
或腹泻者不宜使用;

孩子突然发高烧、不肯进食、精神不好,嘴里  
长泡、流口水……近期各大医院儿科门诊  
看发烧的特别多,以疱疹性咽峡炎多见。一些  
家长误认为“疱疹性咽峡炎”就是“手足口病”,  
为此紧张不已。究竟疱疹性咽峡炎是什么疾  
病?疱疹性咽峡炎与手足口病有啥区别?发  
现孩子出现发烧、喉咙疱疹等症状,需不需  
要立即就医?



# 小孩发烧 警惕疱疹性咽峡炎

广州医科大学附属第一医院 陈德晖

### 疱疹性咽峡炎是什么?

疱疹性咽峡炎是上呼吸道感染的一种  
表现类型,病原体是大部分是病毒,多数  
是由柯萨奇A组病毒引起的,通过呼吸道  
传播。疱疹性咽峡炎起病急骤,最明显  
的特征是可持续高热或反复高热,连续  
1~2个星期,如果没有其他并发症,整个  
病程大概在7~10天左右。患病期间,患  
儿咽部充血非常明显,可见有小疱疹,疱  
疹1、2天后会变成溃疡,孩子往往会有  
感觉咽痛,不肯进食和喝水,容易出现  
脱水,情况严重的话还会出现并发症。

### 这种病是家长亲出来的吗?

亲吻孩子就会使孩子得病?网上的  
这个传言要辩证来看,如果大人自身携  
带了病毒,大人在亲吻孩子的时候,是  
有可能会通过呼吸道传播给孩子的,建  
议大人注意。但是,大家也不必太过于  
恐慌,亲吻孩子是父母表达对孩子爱的  
方式,在没生病没感染病毒的情况下,  
亲吻孩子无可厚非的。

### 为什么会持续高烧?

持续高烧是疱疹性咽峡炎的一个明  
显的病症。首次得疱疹性咽峡炎的患  
儿通常身体的反应都会比较强烈,容易  
引起高烧,不容易退烧,同时,由于口  
腔内溃疡,孩子感觉疼痛,进食、喝水  
减少了,患儿没及时补充液体的话也不  
利于退烧;另外,小孩年龄小,抵抗力  
稍弱,这些都容易引起持续的高烧。

### 退烧后还会传染吗?病毒的传染期 是多长时间?

疱疹性咽峡炎有传染性,在病毒从  
潜伏期开始就会传染,潜伏期大概有  
3~5天,然后发病,出现疱疹、溃疡,  
口腔修复,整个过程大概7~10天,在  
完全修复之前都会传染。在托儿所、幼  
儿园,就能看到不少小朋友相互传染,  
因此,家长最好让孩子在家中隔离,一  
方面可以让孩子得到更好的休息,另  
一方面也可以避免传染给别的小朋友。

### 得过一次疱疹性咽峡炎就不会得了吗?

不一定。疱疹性咽峡炎有很多分型,  
也就是说能引起这种病的病毒种类很  
多,除了最常见的柯萨奇A组病毒,还  
有埃可病毒、EV71病毒、EB病毒。而  
且从症状上很难区别是哪一种病毒引  
起的,因此很难说得了一次病就不会再  
得了。

### 疱疹性咽峡炎和手足口有啥区别?

疱疹性咽峡炎和手足口病都是由  
肠道病毒感染引起的,肠道病毒是一  
类病毒的统称,有很多不同的品种,  
比如柯萨奇病毒、埃可病毒、EV71  
型等。因此,这两种病有可能是由同  
一类病毒引起的。不过,普遍来讲,  
疱疹性咽峡炎由柯萨奇病毒引起的  
比较常见,而重症的手足口往往是  
EV71病毒引起的。

从症状来看,有时临床上也难以一  
眼就分辨出来。通常来说,疱疹性咽  
峡炎的患儿嘴里、咽部出现水泡,而  
手足口病的患儿除了咽部,还会出现  
手心、脚心的皮疹。但也不是绝对的,  
特别是重症的手足口病反而手足不  
出皮疹,只在咽部出皮疹。而且,二  
者的病情严重的话,同样还会引起  
脑干炎、心肌炎、肺出血等并发症。

### 什么情况下家长需要带孩子到医院就诊?

疱疹性咽峡炎是一种自限性疾病,大  
部分孩子在1、2星期内会自愈。孩子  
得病后,家长不必过分担心慌张,目  
前也没有针对这类疾病的疫苗和特效  
药。如果精神状态良好,就加强观察,  
38.5℃以上时,可以吃退烧药等。

值得注意的是,如果孩子持续高烧,  
要防止高温惊厥和出现并发症。家  
长发现孩子精神不好,而且还伴有  
头疼、心跳加快、气紧、气促、脸  
色不好、抽搐等症状,就需要及时  
前往医院就诊,避免延误病情。

### 疱疹性咽峡炎患儿家庭护理

家庭护理对孩子来说是最重要的。  
家长要注意让孩子多休息,保持室  
内通风,患病期间多注意休息,别做  
太激烈运动,否则孩子感染了病毒,  
一旦消耗太大又没及时补充水分,就  
容易引起并发症;饮食方面,多吃容  
易消化的食物,吃些含维生素C丰富  
的水果或果汁、肉类适当,并且要注  
意多喝水,也可适当喝清热解暑的  
饮品或冲剂;另外,家长还要注意密  
切监测观察孩子体温。

### 如果出现抽搐等并发症家长该怎么办?

一旦孩子高热出现抽搐的情况,家  
长首先需要保持冷静,不要乱了阵  
脚。另外,可以学习一些应急的手段,  
按一下孩子人中、虎口的位置,还  
特别要注意,预防孩子抽搐导致食  
物反流引起窒息或咬伤舌头,可用  
小毛巾包住孩子给咬住,并及时送  
医院。如果没有并发症,只是由于  
高烧引起的抽搐,一般几分钟时间  
内会结束。

### 疱疹性咽峡炎吃什么药?抗病毒口服 液能预防吗?

疱疹性咽峡炎是自限性疾病,不主  
张用太多药,一般来讲,发烧38.5℃  
以上可以吃退烧药,另外适当喝点  
清热解暑冲剂或饮品作为的辅助和  
补充维生素C,如果患儿由于不吃  
不喝出现脱水情况,要在医生指导下  
适当补液。一般不合并细菌感染,是  
不主张使用抗生素。

另外,没患病的孩子没必要吃这些  
抗病毒口服液。做到多喝水,把口  
腔的病毒及时排除,勤洗手,注意  
个人卫生和休息就好了。



部位必须设防护栏杆,防护栏杆  
必须牢固、安全,高度不应低于  
1.1m。防护栏杆最薄弱处承受的  
最小水平推力应不小于1.5kN/m  
(沿梁跨度方向每米1.5千牛重  
力);护栏间的宽度不宜太大,以  
避免孩子攀爬和钻出。  
窗户和阳台边不放置可供孩  
子攀爬的桌子、凳子等家具。  
家有楼梯的,应有天然采光  
或灯光;一定要安装扶手,扶手高  
度不应低于0.9m;楼梯栏杆不得  
采用易于攀登的构造和花饰;两梯  
段间楼梯井净宽不得大于0.11m;  
不得采用螺旋楼梯和扇形踏步;最  
好在每级台阶边缘刷上亮色线条。

完善环境与工程设施  
安装围栏:在池塘、小溪、沟渠  
等自然水体周围安装围栏已被证  
明是预防儿童溺水有效的干预措  
施之一。  
院门或房门安装栅栏:家中有  
5岁以下儿童的农村家庭,如果房  
屋在距离池塘、小溪等自然水体  
25米内,应在院子或通向室外的房  
门安装门栅栏,以阻挡婴幼儿自行  
外出。  
水容器加盖或不存水:居民家  
中的水缸、水桶等蓄水容器应加  
盖;使用澡盆、浴缸等后马上将水  
倒干净;卫生间坐便器应盖好盖。  
设立醒目警示牌:在江、河、水  
库、鱼塘周围设立明显警示牌,进  
行危险提示,避免儿童接近这些危  
险水体。  
加强水井管理:为水井安装汲  
水泵或加设防护盖、防护罩;给  
水井、粪池、建筑工地蓄水池和石  
灰池加盖。

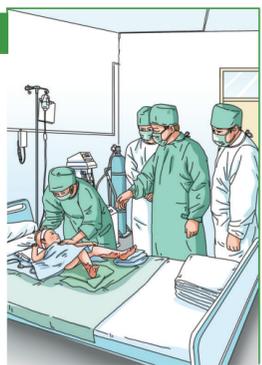
## 烫伤

做好家中“热源”的管理  
抱孩子时不要同时端热的饮  
料或食物。  
不要把热的食物或开水放在  
幼儿能触及到的地方,如低矮的桌  
子或桌子的边缘。  
做饭时,尽量让孩子远离厨  
房。不使用煤气时,要关掉总开关。  
将装有食物的锅的手柄要向  
内,以防幼儿伸手取。  
高压锅、电饭煲等热容器不要  
放在地上或低处。  
给幼儿洗澡时,一定要先放冷  
水,再放热水,并要让孩子远离热  
水龙头。水温应保持在38℃左右。  
点火用具,如打火机、火柴等,  
应放在孩子不容易取到的地方。  
卧室内不要放点火器具。  
电器插座放置高处或加盖,使  
孩子不易碰到。  
家用电热设备,如电熨斗、  
电炉,要放在高处或远离幼儿的  
地方。  
不要在家中吸烟,因为许多火  
灾是由没有熄灭的烟头引发的。  
跟孩子讨论玩烟花爆竹引起  
火灾的可能性,不要让孩子单独玩  
烟花爆竹。  
对孩子年龄孩子,家长可以和孩子  
一起讨论一些可能发生的火灾或  
烫伤情况,以及避免的方法。  
烧烫伤现场急救五步法  
冲:自来水冲洗、冷水浸泡是  
有效的现场创面处理方法之一。  
受伤后立即用流动清水冲洗,或将  
受伤部位浸泡于冷水中,快速降低  
皮肤表面温度,能清洁创面,并减

儿童床周围的地板上放置地  
毯等软性防护材料,以防儿童摔出  
时受伤,睡床应靠墙壁并有护栏。  
保持地面不湿滑,浴室中应使  
用防滑垫。  
除地面障碍物,如电线、地毯  
边角等;保证固定设备的埋件不高  
于或低于地面。  
使用海绵等软质物品包裹家  
具锐利的边角。  
室内尽量使用抗碎玻璃或给  
玻璃贴膜。  
增加室内、室外照明,保证视  
线清晰。  
尽量少用学步车,很多幼儿  
跌倒事故都由于使用学步车引起。

轻损害和疼痛。  
脱:小心除去衣物。如果烧  
伤严重,皮肤粘连衣物,千万不  
能强扯,必要时可用剪刀把衣服剪  
开、剥离。尽可能保护表皮完整,  
避免将创面上的水泡弄破。  
泡:持续在冷水里泡20分  
钟以上,让伤口降温。但如果烫  
伤面积太大或年龄太小,则不宜  
浸泡太久,以免体温下降过度,诱  
发休克或延误治疗。  
盖:就是用干净的纱布包  
扎。  
送:除非创面极小可以自行  
处理,一般受伤后应送医院做进  
一步治疗。  
此外,千万不要给烧烫伤处  
涂抹酱油、醋、牙膏等,这样不但  
不能减轻伤情,还会继续刺激创  
面,加重创面疼痛,并增加感染机  
会;也不要再在创面涂抹有颜色的  
外用药物,如红药水或紫药水等,  
否则会影响对创面的判断,给医  
生的诊治造成困难。

气道异物:如果孩子出现剧烈  
呛咳、脸憋得青紫等气管异物危  
急情况时,必须立即采用海氏急救  
法,同时马上送医院。  
一两岁的小孩,家长可以坐在  
有靠背的椅子上,将孩子放在腿  
上,背部紧靠着自己胸部,然后  
用手使劲向后向上挤压其上腹部  
(脐上区域),压后随即放松。反  
复数次。  
小孩如果年纪大,能独立站  
稳,还可以采取站姿,上身略向前  
倾。家长用双臂从身后将其拦腰  
抱住,同时右手握拳,顶住其上腹  
部,左手则按压在右拳上,然后  
用力向上、向后,猛烈而迅速地  
挤压其上腹部,压后随即放松。



送医院,而是立即采取急救让  
异物排出。尤其是气管异物,急  
救必须争分夺秒,否则孩子极可  
能因窒息而致命。  
消化道异物:如果异物还在  
咽喉,家长可以尝试用手指抵。  
如果已滑下去,且孩子没有咳嗽  
等疑似气管异物的表现,家长应  
尽快将孩子带到医院拍片,确定  
异物形状、危险性,采用专门的  
内镜取出。



## 跌落伤

跌倒伤害。尤其男童,跌倒伤害  
的发生率高于女童,是跌倒伤害  
的高危人群。  
除了儿童自身的原因,父母  
对孩子缺乏看管意识或重视程  
度不够,导致看管不到位,也是  
引起儿童发生跌倒伤害的重要  
因素。避免孩子跌落伤害,家  
长要做好以下方面:  
加强对儿童的看管监护,不  
要将儿童单独留在家中。  
五岁以下儿童应在家长的视  
线内活动。  
不要将婴儿单独放在家具上,  
如桌子、沙发、童车等。  
不要带婴幼儿到楼梯、开启  
的窗户以及容易倾倒的家具上  
玩耍。教育儿童不要在楼梯等  
高低不平的地方推拉玩耍。  
教育儿童在进行轮滑等活动  
时,应佩戴头盔和护腕等安全防  
护装置。

做好家居安全防护措施,有效  
避免跌落伤害的发生  
门内与门外各1.5m范围内  
不宜设置台阶。  
窗户设计应有一定的高度,临  
空窗台的高度不应低于0.9m,  
并应安装防护栏杆。  
阳台、平台、楼梯、外廊等临  
空

# 孩子食物卡喉 专家教你自救

中山大学附属第一医院急诊科 詹红

易将其整块吞下去,塞住食管,或  
者被误吸进气管。  
以往接诊的异物卡喉多发生  
在1~3岁幼儿身上,但这并不意  
味着学龄前儿童就能高枕无忧。  
中山一院曾接诊一名九岁男童,他  
随父母在餐馆吃小龙虾时,因吃  
饺子急,囫圇吞枣,不料被虾仁  
噎住。当时,家长束手无策,服  
务员试图帮忙,想用筷子夹出  
虾仁。谁知孩子一旦卡喉,第一  
时间不是

送医院,而是立即采取急救让  
异物排出。尤其是气管异物,急  
救必须争分夺秒,否则孩子极可  
能因窒息而致命。  
消化道异物:如果异物还在  
咽喉,家长可以尝试用手指抵。  
如果已滑下去,且孩子没有咳嗽  
等疑似气管异物的表现,家长应  
尽快将孩子带到医院拍片,确定  
异物形状、危险性,采用专门的  
内镜取出。

盖5分钟,可分数次饮用,饮时  
可加入少量蜂蜜。  
功效:西洋参性凉,味甘微苦,  
补气养阴,清热生津。适用于肺  
虚久咳、干咳少痰或身体有热  
症者(如口干烦躁、手心发热、  
脸色发红),使用西洋参可以达  
到调养的目的。  
注意:阳虚体质者不宜。  
●桂圆红枣茶  
桂圆、红枣各5颗,用沸水冲  
泡,最好将红枣划开。  
功效:桂圆性温味甘,补脾健  
胃,养血安神,可改善失眠、惊  
悸、眩晕。大枣养血安神。桂  
圆红枣茶能

调养的目的。  
注意:阳虚体质者不宜。  
●桂圆红枣茶  
桂圆、红枣各5颗,用沸水冲  
泡,最好将红枣划开。  
功效:桂圆性温味甘,补脾健  
胃,养血安神,可改善失眠、惊  
悸、眩晕。大枣养血安神。桂  
圆红枣茶能

调养的目的。  
注意:阳虚体质者不宜。  
●桂圆红枣茶  
桂圆、红枣各5颗,用沸水冲  
泡,最好将红枣划开。  
功效:桂圆性温味甘,补脾健  
胃,养血安神,可改善失眠、惊  
悸、眩晕。大枣养血安神。桂  
圆红枣茶能

调养的目的。  
注意:阳虚体质者不宜。  
●桂圆红枣茶  
桂圆、红枣各5颗,用沸水冲  
泡,最好将红枣划开。  
功效:桂圆性温味甘,补脾健  
胃,养血安神,可改善失眠、惊  
悸、眩晕。大枣养血安神。桂  
圆红枣茶能

调养的目的。  
注意:阳虚体质者不宜。  
●桂圆红枣茶  
桂圆、红枣各5颗,用沸水冲  
泡,最好将红枣划开。  
功效:桂圆性温味甘,补脾健  
胃,养血安神,可改善失眠、惊  
悸、眩晕。大枣养血安神。桂  
圆红枣茶能

调养的目的。  
注意:阳虚体质者不宜。  
●桂圆红枣茶  
桂圆、红枣各5颗,用沸水冲  
泡,最好将红枣划开。  
功效:桂圆性温味甘,补脾健  
胃,养血安神,可改善失眠、惊  
悸、眩晕。大枣养血安神。桂  
圆红枣茶能

调养的目的。  
注意:阳虚体质者不宜。  
●桂圆红枣茶  
桂圆、红枣各5颗,用沸水冲  
泡,最好将红枣划开。  
功效:桂圆性温味甘,补脾健  
胃,养血安神,可改善失眠、惊  
悸、眩晕。大枣养血安神。桂  
圆红枣茶能

调养的目的。  
注意:阳虚体质者不宜。  
●桂圆红枣茶  
桂圆、红枣各5颗,用沸水冲  
泡,最好将红枣划开。  
功效:桂圆性温味甘,补脾健  
胃,养血安神,可改善失眠、惊  
悸、眩晕。大枣养血安神。桂  
圆红枣茶能

调养的目的。  
注意:阳虚体质者不宜。  
●桂圆红枣茶  
桂圆、红枣各5颗,用沸水冲  
泡,最好将红枣划开。  
功效:桂圆性温味甘,补脾健  
胃,养血安神,可改善失眠、惊  
悸、眩晕。大枣养血安神。桂  
圆红枣茶能

调养的目的。  
注意:阳虚体质者不宜。  
●桂圆红枣茶  
桂圆、红枣各5颗,用沸水冲  
泡,最好将红枣划开。  
功效:桂圆性温味甘,补脾健  
胃,养血安神,可改善失眠、惊  
悸、眩晕。大枣养血安神。桂  
圆红枣茶能

调养的目的。  
注意:阳虚体质者不宜。  
●桂圆红枣茶  
桂圆、红枣各5颗,用沸水冲  
泡,最好将红枣划开。  
功效:桂圆性温味甘,补脾健  
胃,养血安神,可改善失眠、惊  
悸、眩晕。大枣养血安神。桂  
圆红枣茶能

调养的目的。  
注意:阳虚体质者不宜。  
●桂圆红枣茶  
桂圆、红枣各5颗,用沸水冲  
泡,最好将红枣划开。  
功效:桂圆性温味甘,补脾健  
胃,养血安神,可改善失眠、惊  
悸、眩晕。大枣养血安神。桂  
圆红枣茶能

## 心脑血管病 安全度夏七注意

空调不宜过低  
酷暑将至,提醒心脑血管病  
患者,降温要逐步来,切忌在外  
热坏了,突然走进低温屋,否则  
体表血管突然大面积收缩,血  
压波动剧烈,那就危险了。  
运动不过分剧烈  
适当的体育锻炼能促进血  
液循环,防止动脉硬化和血栓。  
不过,在天气闷热的时候应减少  
运动量。据临床统计,70%~  
80%的心脑血管病发生在上午  
6~10时,所以锻炼时间最好选  
择傍晚,且强度不宜过大。  
午睡半小时  
调查研究表明,每日午睡半  
小时比不睡者冠心病死亡率少

30%,其原因与午睡时血压下  
降、心率减慢,与白天的血压高  
峰出现一段低谷有关。所以,  
心脑血管病患者不妨养成午睡  
的好习惯。  
营养丰富平衡  
患者可根据自身情况合理搭  
配,主食多吃含蛋白质、镁、钙  
丰富的食物,如鱼、瘦肉、豆制  
品、蛋、牛奶等,可同搭红西  
红柿等富含胡萝卜素的食物,能  
减轻动脉硬化。  
药量适时调整  
夏天,随着血压降低,患者可  
在医生指导下调整药物剂量,但  
不可盲目停药。一旦有不适,  
应及时就医。(作者:胡安仁 来  
源:《大众卫生报》)

盖5分钟,可分数次饮用,饮时  
可加入少量蜂蜜。  
功效:西洋参性凉,味甘微苦,  
补气养阴,清热生津。适用于肺  
虚久咳、干咳少痰或身体有热  
症者(如口干烦躁、手心发热、  
脸色发红),使用西洋参可以达  
到调养的目的。  
注意:阳虚体质者不宜。  
●桂圆红枣茶  
桂圆、红枣各5颗,用沸水冲  
泡,最好将红枣划开。  
功效:桂圆性温味甘,补脾健  
胃,养血安神,可改善失眠、惊  
悸、眩晕。大枣养血安神。桂  
圆红枣茶能

盖5分钟,可分数次饮用,饮时  
可加入少量蜂蜜。  
功效:西洋参性凉,味甘微苦,  
补气养阴,清热生津。适用于肺  
虚久咳、干咳少痰或身体有热  
症者(如口干烦躁、手心发热、  
脸色发红),使用西洋参可以达  
到调养的目的。  
注意:阳虚体质者不宜。  
●桂圆红枣茶  
桂圆、红枣各5颗,用沸水冲  
泡,最好将红枣划开。  
功效:桂圆性温味甘,补脾健  
胃,养血安神,可改善失眠、惊  
悸、眩晕。大枣养血安神。桂  
圆红枣茶能

盖5分钟,可分数次饮用,饮时  
可加入少量蜂蜜。  
功效:西洋参性凉,味甘微苦,  
补气养阴,清热生津。适用于肺  
虚久咳、干咳少痰或身体有热  
症者(如口干烦躁、手心发热、  
脸色发红),使用西洋参可以达  
到调养的目的。  
注意:阳虚体质者不宜。  
●桂圆红枣茶  
桂圆、红枣各5颗,用沸水冲  
泡,最好将红枣划开。  
功效:桂圆性温味甘,补脾健  
胃,养血安神,可改善失眠、惊  
悸、眩晕。大枣养血安神。桂  
圆红枣茶能

盖5分钟,可分数次饮用,饮时  
可加入少量蜂蜜。  
功效:西洋参性凉,味甘微苦,  
补气养阴,清热生津。适用于肺  
虚久咳、干咳少痰或身体有热  
症者(如口干烦躁、手心发热、  
脸色发红),使用西洋参可以达  
到调养的目的。  
注意:阳虚体质者不宜。  
●桂圆红枣茶  
桂圆、红枣各5颗,用沸水冲  
泡,最好将红枣划开。  
功效:桂圆性温味甘,补脾健  
胃,养血安神,可改善失眠、惊  
悸、眩晕。大枣养血安神。桂  
圆红枣茶能

盖5分钟,可分数次饮用,饮时  
可加入少量蜂蜜。  
功效:西洋参性凉,味甘微苦,  
补气养阴,清热生津。适用于肺  
虚久咳、干咳少痰或身体有热  
症者(如口干烦躁、手心发热、  
脸色发红),使用西洋参可以达  
到调养的目的。  
注意:阳虚体质者不宜。  
●桂圆红枣茶  
桂圆、红枣各5颗,用沸水冲  
泡,最好将红枣划开。  
功效:桂圆性温味甘,补脾健  
胃,养血安神,可改善失眠、惊  
悸、眩晕。大枣养血安神。桂  
圆红枣茶能

盖5分钟,可分数次饮用,饮时  
可加入少量蜂蜜。  
功效:西洋参性凉,味甘微苦,  
补气养阴,清热生津。适用于肺  
虚久咳、干咳少痰或身体有热  
症者(如口干烦躁、手心发热、  
脸色发红),使用西洋参可以达  
到调养的目的。  
注意:阳虚体质者不宜。  
●桂圆红枣茶  
桂圆、红枣各5颗,用沸水冲  
泡,最好将红枣划开。  
功效:桂圆性温味甘,补脾健  
胃,养血安神,可改善失眠、惊  
悸、眩晕。大枣养血安神。桂  
圆红枣茶能

盖5分钟,可分数次饮用,饮时  
可加入少量蜂蜜。  
功效:西洋参性凉,味甘微苦,  
补气养阴,清热生津。适用于肺  
虚久咳、干咳少痰或身体有热  
症者(如口干烦躁、手心发热、  
脸色发红),使用西洋参可以达  
到调养的目的。  
注意:阳虚体质者不宜。  
●桂圆红枣茶  
桂圆、红枣各5颗,用沸水冲  
泡,最好将红枣划开。  
功效:桂圆性温味甘,补脾健  
胃,养血安神,可改善失眠、惊  
悸、眩晕。大枣养血安神。桂  
圆红枣茶能

盖5分钟,可分数次饮用,饮时  
可加入少量蜂蜜。  
功效:西洋参性凉,味甘微苦,  
补气养阴,清热生津。适用于肺  
虚久咳、干咳少痰或身体有热  
症者(如口干烦躁、手心发热、  
脸色发红),使用西洋参可以达  
到调养的目的。  
注意:阳虚体质者不宜。  
●桂圆红枣茶  
桂圆、红枣各5颗,用沸水冲  
泡,最好将红枣划开。  
功效:桂圆性温味甘,补脾健  
胃,养血安神,可改善失眠、惊  
悸、眩晕。大枣养血安神。桂  
圆红枣茶能

盖5分钟,可分数次饮用,饮时  
可加入少量蜂蜜。  
功效:西洋参性凉,味甘微苦,  
补气养阴,清热生津。适用于肺  
虚久咳、干咳少痰或身体有热  
症者(如口干烦躁、手心发热、  
脸色发红),使用西洋参可以达  
到调养的目的。  
注意:阳虚体质者不宜。  
●桂圆红枣茶  
桂圆、红枣各5颗,用沸水冲  
泡,最好将红枣划开。  
功效:桂圆性温味甘,补脾健  
胃,养血安神,可改善失眠、惊  
悸、眩晕。大枣养血安神。桂  
圆红枣茶能

盖5分钟,可分数次饮用,饮时  
可加入少量蜂蜜。  
功效:西洋参性凉,味甘微苦,  
补气养阴,清热生津。适用于肺  
虚久咳、干咳少痰或身体有热  
症者(如口干烦躁、手心发热、  
脸色发红),使用西洋参可以达  
到调养的目的。  
注意:阳虚体质者不宜。  
●桂圆红枣茶  
桂圆、红枣各5颗,用沸水冲  
泡,最好将红枣划开。  
功效:桂圆性温味甘,补脾健  
胃,养血安神,可改善失眠、惊  
悸、眩晕。大枣养血安神。桂  
圆红枣茶能

盖5分钟,可分数次饮用,饮时  
可加入少量蜂蜜。  
功效:西洋参性凉,味甘微苦,  
补气养阴,清热生津。适用于肺  
虚久咳、干咳少痰或身体有热  
症者(如口干烦躁、手心发热、  
脸色发红),使用西洋参可以达  
到调养的目的。  
注意:阳虚体质者不宜。  
●桂圆红枣茶  
桂圆、红枣各5颗,用沸水冲  
泡,最好将红枣划开。  
功效:桂圆性温味甘,补脾健  
胃,养血安神,可改善失眠、惊  
悸、眩晕。大枣养血安神。桂  
圆红枣茶能

盖5分钟,可分数次饮用,饮时  
可加入少量蜂蜜。  
功效:西洋参性凉,味甘微苦,  
补气养阴,清热生津。适用于肺  
虚久咳、干咳少痰或身体有热  
症者(如口干烦躁、手心发热、  
脸色发红),使用西洋参可以达  
到调养的目的。  
注意:阳虚体质者不宜。  
●桂圆红枣茶  
桂圆、红枣各5颗,用沸水冲  
泡,最好将红枣划开。  
功效:桂圆性温味甘,补脾健  
胃,养血安神,可改善失眠、惊  
悸、眩晕。大枣养血安神。桂  
圆红枣茶能

盖5分钟,可分数次饮用,饮时  
可加入少量蜂蜜。  
功效:西洋参性凉,味甘微苦,  
补气养阴,清热生津。适用于肺  
虚久咳、干咳少痰或身体有热  
症者(如口干烦躁、手心发热、  
脸色发红),使用西洋参可以达  
到调养的目的。  
注意:阳虚体质者不宜。  
●桂圆红枣茶  
桂圆、红枣各5颗,用沸水冲  
泡,最好将红枣划开。  
功效:桂圆性温味甘,补脾健  
胃,养血安神,可改善失眠、惊  
悸、眩晕。大枣养血安神。桂  
圆红枣茶能

盖5分钟,可分数次饮用,饮时  
可加入少量蜂蜜。  
功效:西洋参性凉,味甘微苦,  
补气养阴,清热生津。适用于肺  
虚久咳、干咳少痰或身体有热  
症者(如口干烦躁、手心发热、  
脸色发红),使用西洋参可以达  
到调养的目的。  
注意:阳虚体质者不宜。  
●桂圆红枣茶  
桂圆、红枣各5颗,用沸水冲  
泡,最好将红枣划开。  
功效:桂圆性温味甘,补脾健  
胃,养血安神,可改善失眠、惊  
悸、眩晕。大枣养血安神。桂  
圆红枣茶能

盖5分钟,可分数次饮用,饮时  
可加入少量蜂蜜。  
功效:西洋参性凉,味甘微苦,  
补气养阴,清热生津。适用于肺  
虚久咳、干咳少痰或身体有热  
症者(如口干烦躁、手心发热、  
脸色发红),使用西洋参可以达  
到调养的目的。  
注意:阳虚体质者不宜。  
●桂圆红枣茶  
桂圆、红枣各5颗,用沸水冲  
泡,最好将红枣划开。  
功效:桂圆性温味甘,补脾健  
胃,养血安神,可改善失眠、惊  
悸、眩晕。大枣养血安神。桂  
圆红枣茶能

盖5分钟,可分数次饮用,饮时  
可加入少量蜂蜜。  
功效:西洋参性凉,味甘微苦,  
补气养阴,清热生津。适用于肺  
虚久咳、干咳少痰或身体有热  
症者(如口干烦躁、手心发热、  
脸色发红),使用西洋参可以达  
到调养的目的。  
注意:阳虚体质者不宜。  
●桂圆红枣茶  
桂圆、红枣各5颗,用沸水冲  
泡,最好将红枣划开。  
功效:桂圆性温味甘,