

21日生活指数

Weather

旅游:
一般穿衣:
炎热感冒:
少发晨练:
适宜交通:
良好可能出现阴天、大风等天气，
将会给出行带来一些不便。

薄型T恤衫。

较易发生感冒，体质
较弱的朋友请注意防护。天气晴朗，是您晨练
的大好时机。交通气象条件良好，车
辆可以正常行驶。

天热，孩子吃不好、睡不好、不爱玩，还会低烧

“三不”宝宝可能苦夏了

最近天气闷热，有的爸妈会发现家中宝宝有点蔫。这其实是因为宝宝苦夏了，用中医的话说就是疳夏。可以简单概括为三个“不”：吃不好、睡不好、不爱玩。但检查身体，往往查不出什么器质性的病变，只是下午量体温，会出现低烧。夏天一过，就好了。

既然症状会自动消失，还要不要管？大夫表示，疳夏来过后，孩子瘦一圈不说，还会影响秋天冬天的生长发育，容易生病，所以不能轻视这个“敌人”。



>>两类孩子易苦夏

有两类孩子比较容易疳夏。一类是热体。这样的小朋友，脾气急，稍微一点事情就发脾气，夏天晚上睡觉不好，皮肤容易出湿疹，或者反复口腔溃疡。

另一类是寒体。寒体的小朋友，怕冷也怕热，稍微一动就出汗，空调房里一呆就流鼻涕、打喷嚏，脸色不太好，胃口也不

好，大便比较烂。

这两种小朋友，特别是2、3岁的宝宝，夏天容易出现疳夏。

孩子胃口差，此时大补特补更是大错。怎么办？让孩子多喝点汤汤水水。比如主食可以喝粥、面条，还有多吃冬瓜，可清热解暑；还可以煮些荷叶茶：把新鲜荷叶，撕成小片，煎水，放点冰糖，凉好了给孩子喝。

>>发烧了怎么办？一天洗三四个温水澡

孩子一发高烧，家长还是慌，有的家长，一天跑好几趟医院。当然查原因是重要的，但很多病毒性感冒，不一定非得把宝宝的体温降到正常才行。夏天的室外温度都在35℃以上，孩子散热比较

困难，如果孩子精神状态还不错，没有降到37℃，也不用慌，可以在家进行物理降温。比如洗温水澡，一天洗三四个都没问题。

除此之外，也可以在一些重要部位，比如头、腋下、颈部，贴冰贴。

>>中暑不能用退烧药，也不要猛灌水

夏天到了，大一点的小朋友，肯定有不少补习班等着他们。每天赶来赶去，容易赶出病来。

大夫建议是，活动可以参加，但不要赶场子，也不要让孩子太累。

如果出现中暑，不能用退烧药。这么高的体温，退烧药不管用。一定要把孩子抱到阴凉的地方，进行物理降温，用白酒、酒精

加等量的水，擦身体。

中暑了也不要拼命灌水，这是徒劳的。这个时候，胃肠道的血管处于收缩状态，消化液分泌少，大量水进去等于把不多的消化液稀释了，胃肠道做出的反应就是吐，更不舒服。

正确的处理是少量多次喝水。喝冷饮料，吃生冷水果降温，都是不可取的。(宗禾)

夏季对抗空调病 不妨常喝点姜汤

夏天来了，许多家庭和办公室开始用空调了，人们在享受清风凉意时，也易患上空调病，具体表现为腹痛、吐泻、伤风感冒、腰肩疼痛等。有一个防治空调病的办法，那就是常喝点姜汤。

生姜具有发汗解表、温胃止呕、解毒三大功效。而且性温，不燥。处在空调环境中的人经常喝点姜汤，能有效防治空调病。肚脐是人体对外界抵抗力最薄弱的部位，夏季人的胃酸和消化液

的分泌减少，抵抗细菌的能力减弱，频繁出入空调场所，容易受冷热的刺激引起胃肠功能紊乱，导致病菌的入侵，出现呕吐、腹泻、腹痛等胃肠系统疾病。适当吃些生姜或者喝些姜汤，能起到防治作用。

另外，由于室内室外温差太大，很容易外感风寒。若能及时吃上几片生姜或者喝上一碗红糖姜汤，将有助于驱寒解表，或者用姜汤(加点盐、醋)泡脚也

可收到很好的疗效。

盛夏酷暑，在空调房里呆久了，肩膀和腰背易遭受风寒等的侵袭，特别是老人，容易引发肩周炎。遇到这种情况，可烧一些热姜汤，先在热姜汤里加少许盐和醋，然后用毛巾浸水拧干，敷于患处，反复数次。此法能使肌肉由紧张变弛，舒筋活血，缓解疼痛。

此外预防空调病，室温宜恒定在24度左右，室内外温差

不宜超过7度因温差过大，冷热剧烈相搏，易伤身致病；室内空气流速宜维持在每秒20厘米左右，办公桌勿置于冷风直吹处；书写、打字等长时间坐定的办公者，需适当增添穿脱方便的衣服，穿裙女性则应在膝部覆巾予以保护。同时注意间歇站立活动片刻，以增进人体末梢血液循环；下班后适当运动锻炼流点汗，再洗个温水澡。(宗禾)

东明开展网吧市场集中整治

本报东明6月20日讯(记者 李德领) 近日，记者从东明县文化市场综合执法局获悉，为规范网吧市场秩序，东明县文化市场综合执法局于6月19日至6月30日开展网吧市场集中整治行动。

活动开展期间，东明县文化市场综合执法局的执法人员对各网吧业主下达了集中整治行动的通知，要求各网吧业主接到通知后立即开展自查自纠行动，认真做好网吧经营，并通过日常检查和突击检查等方式对全县的网吧市场进行拉网式检查，重点针对网吧正规经营和消防安全等方面进行查处，严厉查处网吧内接纳未成年人和存在严重消防问题的违规行为。集中整治行动期间，对于检查中发现问题的网吧，将根据《互联网上网服务营业场所管理条例》的规定依法进行处罚，情节严重的将责令其停业整顿。



菏泽新世纪电影城推荐

《不二神探》



导演:王子鸣

主演:文章 李连杰 刘诗诗更多>>

类型:动作/喜剧/犯罪

上映日期:2013年6月21日

简介:本片是李连杰与文章继《海洋天堂》、《白蛇传说》之后第三次合作。导演谈及两人在片中的角色分工时说:“李连杰这次负责搞笑，文章也可以负责武打。”

写作培训、摄影采风、社会实践……精彩活动等等你来 齐鲁未来记者招募令

齐鲁未来记者团旨在帮助孩子们不断提高综合素质，增强语言表达和社会交往能力。全市中小学在校生均可报名，录取后由《齐鲁晚报》颁发校园记者证，可参加本报组织的各种社会实践活动。

报名须知:

- 1.详细填写小记者报名表;
- 2.准备2寸彩照两张;
- 3.交纳小记者活动费220元。本报将赠送全年12个月的《齐鲁晚报》一份(价值180元)及采访本、采访笔、采访包。已经订阅2013年齐鲁晚报的,将赠送下一年齐鲁晚报一份。

校园记者待遇:

- 1.参加本报组织的各项大型采访活动,有机会与社会各界名人接触。我们致力为校园记者提供锻炼口才,培养胆量的实践机会,为校园记者树立学习、生活的目标和榜样。
- 2.校园记者可以参加年度优秀小记者、十佳小记者评选和各类征文比赛活动。
- 3.优先参加寒暑假的新闻采访活动,以及本报组织的各种讲座及夏令营和冬令营活动。

报名方法:

携带2寸彩照两张交至菏泽市府东街171号齐鲁晚报·今日菏泽编辑部即可,详情咨询18653065166、18253098081。

本报征集县区报名点,有意者请拨打18253098081

