



巴州疾病预防控制中心
预防疾病 保障健康 服务人民



不是所有咳嗽都需“立即止咳”

咳嗽和发烧一样，是一种症状而不是疾病，也是我们的身体清除细菌、病毒、呼吸道异物和分泌物的主要手段。在某些情况下（比如普通感冒），咳嗽是一件好事，是有助于恢复

健康的。所以，并不是所有的咳嗽都需要“立即止咳”。大部分的咳嗽都是可以自愈的——短则1至2周，长则2至3个月。如果开始咳嗽了，那么喝一些温热的液体、保持室内适

宜的湿度和温度，都是有效的止咳方法。1岁以上的儿童可以尝试喝蜂蜜水，6岁以上的儿童可以尝试吃硬糖，也都有一定的止咳效果。

止咳的关键，不是一味停止咳嗽，而是找到并消除引起咳嗽的原因。比如使用抗生素杀灭细菌、免疫系统清除病毒，或者远离引起咳嗽的过敏原。

如果咳嗽已经严重影响了正常生活和睡眠质量，那么可以在医师或药师的指导下，规范使用止咳药。最后提醒大家：避免药物滥用。（据《中国妇女报》）

单味中药轻松除痱

进入炎夏，大多是高温湿热天气，人体容易出汗，一旦排汗孔被阻塞，排汗不畅，就容易长痱子。一般来说，只要症状不严重，在气温下降、干燥通风的环境下，痱子会自行消退。但是婴幼儿由于皮肤比较细嫩，汗腺功能发育不全，当汗液不能快速蒸发时，会浸渍表皮角质层，导致汗腺导管口闭塞，使得汗液滞留，久而久之就会产生痱子，皮肤出现红疹、瘙痒等。此时，可以采用中药外涂、洗浴等方法来缓解皮肤不适症状，而且往往使用一味中药就能见效。

1. 苦瓜汁涂抹

苦瓜不仅是佳蔬，还是良药，具有消暑明目、解毒功效。可将苦瓜切块后捣碎，榨取汁液，用消毒棉签蘸取苦瓜汁涂抹患处，每日数次。

2. 青蒿水外涂

青蒿具有消炎、清热、解毒功效。取新鲜青蒿20克、干品青蒿10克，放入砂锅中，加入适量清水，煎煮后滤取药液，用消毒棉签或干净纱布蘸取青蒿水轻轻涂抹患处，每日数次。

3. 艾叶或薄荷煎水沐浴

艾叶和薄荷都含有挥发油成分，具有抑菌解毒作用。取艾叶或薄荷适量，放入砂锅中，加入适量清水，砂锅置火上，先用大火烧沸，然后改用小火煎煮5分钟，滤取药液，凉至温度合适后沐浴。艾叶能防止感染，薄荷可疏风散热。

4. 荷叶煎水泡澡

荷叶具有清热解毒凉血功效。取新鲜荷叶1片，用清水洗净，放入砂锅中，加入适量清水，砂锅置火上，先用大火烧沸，改用小火煎煮20分钟，然后将荷叶水兑入温水进

行泡澡。

5. 桃叶煎水泡澡

桃叶含有丹宁成分，可使痱子迅速消散，并起到解毒消炎、止痛止痒的功效。预防痱子的发生，可以将新鲜桃叶阴干后，储存于袋中。使用时，每次取桃叶50克，用沸水浸泡，待温度合适时给孩子洗澡。如果孩子已经长了痱子，取桃叶100克，放入砂锅中，加入清水1000毫升，砂锅置火上，先用大火烧沸，改用小火煎煮20分钟，然后滤取汁液，涂抹患处。

（据《家庭医生报》）



·健康说·

吃核桃能补脑吗

很多人都有这样的认识：吃啥补啥，以形补形。核桃的样子长得像人脑，于是民间就有了吃核桃能补脑的说法。这是真的吗？

核桃中含有 α -亚麻酸，而DHA是大脑发育所需的重要物质。但这并不能说明核桃健脑效果就好，还要看 α -亚麻酸转化成DHA的转化率。

研究发现，男性体内 α -亚麻酸转化为DHA的比例小于4%，女性体内 α -亚麻酸转化为DHA的比例也只有

9%。《中国食物成分表》显示，普通核桃和山核桃的 α -亚麻酸含量分别为6.86%、0.78%，还不如亚麻籽油、紫苏油的 α -亚麻酸含量，它们都高达50%以上，是补充 α -亚麻酸更好的来源。

另外，补充 α -亚麻酸使其转化为DHA，不如直接补充富含DHA的食物，比如金枪鱼、三文鱼、鲑鱼、鲱鱼等。

需要提醒的是，健脑不是吃某一种食物就能达到的神奇效果，还涉及到充足睡眠、适量运动等。

所以，靠吃核桃补脑是不靠谱的。但是作为一种坚果，核桃富含矿物质、维生素E和B族维生素，且中国居民膳食指南建议每周吃50~70克坚果，所以每天可以吃1个左右的纸皮核桃。

（据《家庭医生报》）



始于公益忠于初心 福彩让生活更有温度

（上接6月25日11版）

江苏省苏州市福彩公益金资助市盲聋学校60万元，用于建设学生交互体验中心，改造及布展茶道（陶艺）体验中心、咖啡馆（园艺）体验中心等，为残障青年搭建了职业教育实训平台。

云南省大理白族自治州2022年投入990万元福彩公益金用于残疾人职业技能培训、残疾人创业示范户扶持、基层残疾人综合服务能力提升示范点建设补助经费等，助力残疾人创业就业。

一连串数字的背后，是福彩对助残事业稳扎稳打、精益求精的不

懈努力，更是福彩踔厉奋发、守正创新的不懈追求。

救孤：用爱呵护未来

儿童象征着希望与美好，是国家民族的未来。但有这样一批孩子，他们有的身患残疾，需要更多关注和关爱。近年来，福利彩票在参与孤残儿童救助中扮演着越来越重要的角色，不断尝试发挥公益金的优势和作用，提高救助能力，协助政府解决不同类型的孤残儿童问题，以最大的力量汇集社会公众力量，共同参与社会救助工作，力争成为每一个孤残儿童健康快乐成长的有力后盾。

山东省泰安市民政局始终将儿

童作为福彩公益金资助重点群体，将关爱孤儿等困境儿童项目作为福彩公益金重点支持项目。近年来，先后实施了福彩助学、明天计划、儿童康复等项目，每年投入福彩公益金400余万元用于孤残儿童康复治疗、孤儿（事实无人抚养儿童）助学和儿童福利机构设施建设提升等。同时，山东省泰安市民政局积极链接社会慈善力量，引导爱心企业、爱心人士参与志愿服务活动，涓涓细流汇成爱的长河，让孩子们感受到温暖和关怀。

（未完待续）
福彩 宣

温馨提示

巴州福彩提醒您：购彩时请在由新疆福利彩票发行中心颁发“代销证”的销售网点购彩。中国福彩，一起造福！



欢迎关注巴州福彩微信公众号，了解更多内容。
服务热线：0996-2502203