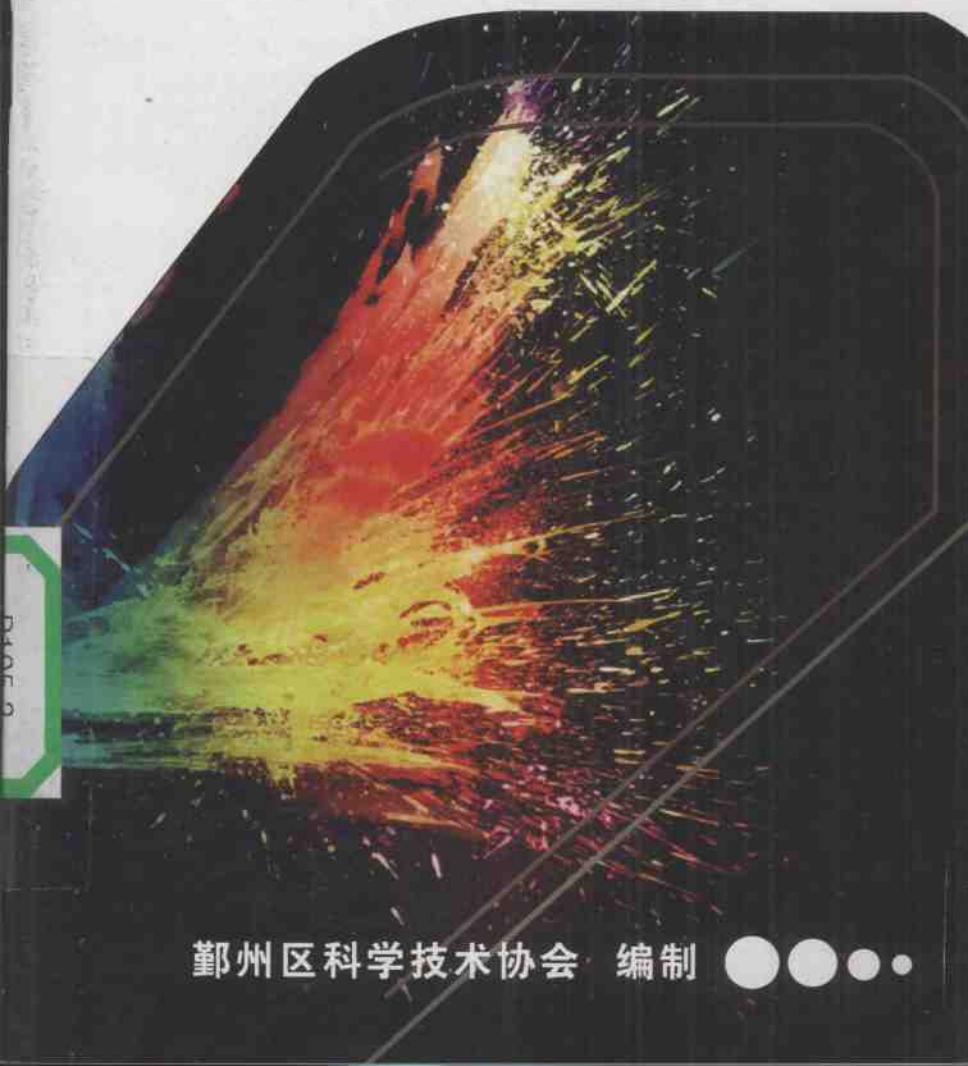


科普历书

POPULARIZATION OF SCIENCE ALMANAC



鄞州区科学技术协会 编制



目录

青年之窗-3

六招防电脑给脸蛋添“辐射斑”
错误保湿观你知道多少

婚育百科-7

给小宝贝的右脑充充电
夏季孩子午睡的五个注意事项
孕期做B超几次为好

家用电器保养-11

抽油烟机的清洗
家用电脑的清洁
电风扇哪些地方要加油

强身健体-15

献血后吃什么有助身体恢复
科学排毒 轻松一天
最有益健康的牙刷形状长什么样

生活小常识-20

3种方法去除夏日熏天的鞋袜臭
了解食物保质度的安全温度
哪些食物的营养会被冰箱吸走
香蕉皮的生活用途

生殖保健-25

3个西瓜相当于1粒伟

男人腰痛当心泌尿系疾病
经期保健注意小常识

突发急救-30

被宠物“咬了”一口
老人在家突发意外时的急救
心脏病突发如何急救
高层住宅火灾逃生方法

现代发明-36

美开发出会爬墙的机器人
中国成功研制形似“UFO”飞行器

信息科学-39

科学家发现土星存在一种新型极光
日本实验再现宇宙中水诞生过程
迄今最高精度的大脑网络地图出炉

献血与健康-44

为什么献血检测结果与医院检验
结果不一样
捐献机采血小板的基本条件
捐献血小板对身体有不良影响吗
为什么要推行机采血小板
献血与健康

公元二00九年 农历己丑年 [牛] 一月：

农历	公历	星期	天干地支	科技史上的今天节令、民俗	记事·备忘
初一	26	四	辛未	春节	
初二	27	五	壬申		
初三	28	六	癸酉		
初四	29	日	甲戌		
初五	30	一	乙亥		
初六	31	二	丙子		
初七	1	三	丁丑		
初八	2	四	戊寅	湿地日	
初九	3	五	己卯	立春	
初十	4	六	庚辰		
十一	5	日	辛巳		
十二	6	一	壬午		
十三	7	二	癸未		
十四	8	三	甲申		
十五	9	四	乙酉	元宵节	
十六	10	五	丙戌		
十七	11	六	丁亥		
十八	12	日	戊子		
十九	13	一	乙丑		
二十	14	二	庚寅	情人节	
廿一	15	三	辛卯		
廿二	16	四	壬辰		
廿三	17	五	癸巳		
廿四	18	六	甲午	雨水	
廿五	19	日	乙未		
廿六	20	一	丙申		
廿七	21	二	丁酉		
廿八	22	三	戊戌		
廿九	23	四	己亥		
三十	24	五	庚子		

六招防电脑给脸蛋添“辐射斑”



电脑辐射斑是近来新出现的护肤名词，信息时代，人们享受着电脑带来的高效、便捷，但同时我们的皮肤也在遭受着电脑的无声侵害，大大小小的电脑辐射斑、皮肤干燥有细纹、肤色变黄、毛孔变粗、小痘痘外冒、眼睛干涩、黑眼圈形成并不断加重……那么应该怎样才能轻松搞定让人烦恼的“电脑辐射斑”呢？

1. 注意皮肤保洁。

上网之前涂上隔离乳液，上网结束后，第一项任务就是洁肤，用温水加上洁面乳彻底清洗面部，将静电吸附的尘垢通通洗掉，然后涂上温和的护肤品。久之可减少伤害，润肤养颜。

2. 对经常上网的人，增加营养很重要。

维他命B对脑力劳动者很有益，如果睡得晚，睡觉的质量也不好，应多吃动物肝脏、新鲜果蔬，它们含有丰富的维他命B族物质。此外，肉类、鱼类、奶制品也有助于增加记忆力；巧克力、小麦面圈、海产品、干果可以增强神经系统的协调性，是上网时的最佳小零食。

3. 不时地喝些枸杞汁和胡萝卜汁。

枸杞汁和胡萝卜汁对养目、护肤功效也很显著。如果你十分在意自己的容貌，那就赶紧抛弃那些碳酸饮料，改饮胡萝卜汁或其它新鲜果汁。

4. 每天上午喝2至3杯的绿茶，吃一个橘子。

茶叶中含有丰富的维生素A原，它被人体吸收后，能迅速转化为维生素A。维生素A不但能合成视紫红质，还能使眼睛在暗光下看东西更清楚，因此，绿茶不但能消除电脑辐射的危害，还能保护和提高视力。如果不习惯喝绿茶，菊花茶同样也能起着抵抗电脑辐射和调节身体功能的作用。

5. 应尽可能购买新款的电脑。

一般不要使用旧电脑，旧电脑的辐射一般较厉害，在同距离、同类机型的条件下，一般是新电脑的1-2倍。使用电脑时，要调整好屏幕的亮度，一般来说，屏幕亮度越大，电磁辐射越强，反之越小。不过，也不能调得太暗，以免因亮度太小而影响效果，且易造成眼睛疲

劳。还要注意与屏幕保持适当距离。离屏幕越近，人体所受的电磁辐射越大，因此较好的是距屏幕半米以外。

6. 趴着睡觉要记得关机，而不只是把屏幕关掉。

其实，键盘比显示屏的辐射更加厉害，只把屏幕关掉是无法杜绝辐射线的，而且我们都是趴着睡，头直接对着键盘显然是走入了误区，赶紧改正这样的坏习惯！

错误保湿观

你知道多少

摸摸脸，突然发觉皮肤紧绷，一抬眼照镜，居然出现了小细纹。怎么不鲜活水嫩了呢？难道年老紧跟着色衰了，当然不是啦，这就是“干燥惹的祸，保湿出了错”。

Ng1：清洁产品哪里有什么季节之分啊。洗脸时我还要卖力搓搓，不然怎么会洗的干净

皮肤在夏天总是油光满面，但是一逃离夏天，那么就不再跟油沾边。如果还是选用强力清洁品洗脸，脸肯定是洗净了，但是也肯定是洗干了，而且容易引发过敏症状，如泛红、脱皮、发痒等。

教你做：脸部清洁产品一定有季节之分，过完酷暑夏，就应该剔除含有皂



类、果酸等成分的洗脸用品，磨砂洗面奶最好也一并剔除，改为成分单纯、温和的保湿型洗面奶。

油性肤质一天的洗脸也不宜超过两次。洗脸的水温近乎接近微凉的温

度，水太热会降低皮肤表层的储水能力，刺激脸部微血管扩张，感觉干痒。洗脸要轻柔，千万别一味图干净，拿海绵、刷子拼命揉搓，太卖力反而适得其反。

NG2：皮肤缺水不怕，我不停喷矿泉水喷雾就OK

随身携带矿泉水喷雾，定期喷喷是可以补充脸部水分，舒缓皮肤紧绷感。但是，随时喷矿泉水喷雾，效果不仅不好，反而会吸干皮肤原有的水分。并不是光喷水就能保湿的，虽然矿泉水喷雾中含有微量矿物离子，可以镇静敏感肤质，同时补充水分，但喷雾中并不含能锁水的保湿成分，喷的次数一旦增多，同时又没有擦乳液锁水，那么皮肤会陷入干、湿的恶性循环，反而造成皮肤缺水。

教你做：喷雾喷完后要尽快擦乳液或乳霜，这样肌肤才具备保湿能力，也就不需要一直喷水了。

NG3：保湿成分，神奇无比

胶原蛋白、玻尿酸……这些保湿成分仿佛只要一擦，就能换来肤如凝脂。但是，这些成分真的无比神奇吗？其实，这些保湿成分没有一种是完美的，使用时必须考虑本身肤质不适用，如何使用，这样才能真正让肌肤保湿。

玻尿酸的分子量很大，在皮肤表面帮助皮肤吸水，但没有储水能力，所以要和锁水保湿剂(荷荷芭油、凡士林等)一起使用，才能保证肌肤“滴水不漏”。

单擦玻尿酸或其它单纯吸水的保湿剂，并不锁水，那么玻尿酸还会把皮肤原有的水分一并抓到表面，那么在环境干燥的情况下，这些水分快速蒸散，皮肤反而变得更干了。

教你做：选择保湿产品时，要了解各种保湿成分的特性和作用，“吸水”和“锁水”一起使用才能水养肌肤。

NG4：角质要定期去，最好每周进行

去角质可以令皮肤重获新生，重现光彩，但比如说在冬天，肌肤容易暗淡干燥，每周去角质就显得过于频繁，会令角质层越变越薄，失去储水能力以及难以抵抗外界环境的伤害，甚至导致脸部皮肤出现泛红、脱皮的状况。

教你做：皮肤的清洁保养不妨趁机偷偷懒，把去角质的间隔期拉长，反而更养护皮肤。比如油性肤质的MM，1-2星期去一次角质即可；干性肤质的MM，甚至可以2-4星期去一次角质。磨砂类的去角质产品可以放在夏季使用，改换成温和、刺激性小的酵素类产品，或是敷泥土类的清洁面膜。皮肤有伤口的MM，一定切记要暂停去角质；生有痘痘的MM，绝对不能使用磨砂

膏，否则会刺激痘痘恶化。

NG5：面膜，我敷，我敷，天天敷

为面膜痴狂，每位MM肯定都能如数家珍，但是面膜并不是打造水嫩肤质的关键所在，也不是每天必备的保养程序。

面膜属于加强保湿类保养品，无须天天使用。而且面膜中的营养成分太高，每天敷会刺激脸部肌肤，造成肌肤营养过剩。



教你做：一星期敷1~2次加强保养，或者紧急需求时使用。敷面膜约20分钟即可，敷的久，甚至等到面膜都干掉了才拿下来，如此一来，水分都蒸散了，哪里来的保湿功效。面膜取下后，立即涂抹乳液锁水，这样保湿才算一步到位。



公元二00九年 农历己丑年 [牛] 二月：

农历	公历	星期	天干地支	科技史上的今天节令、民俗	记事·备忘
初一	25	三	辛丑		
初二	26	四	壬寅	龙抬头节	
初三	27	五	癸卯		
初四	28	六	甲辰		
初五	1	日	乙巳	国际海豹节	
初六	2	一	丙午		
初七	3	二	丁未	全国爱耳日	
初八	4	三	戊申		
初九	5	四	己酉	惊蛰	
初十	6	五	庚戌		
十一	7	六	辛亥		
十二	8	日	壬子	国际妇女节	
十三	9	一	癸丑		
十四	10	二	甲寅		
十五	11	三	乙卯		
十六	12	四	丙辰	植树节	
十七	13	五	丁巳		
十八	14	六	戊午	国际警察节	
十九	15	日	己未	国际消费者权益日	
二十	16	一	庚申		
廿一	17	二	辛酉	中国国医节	
廿二	18	三	壬戌		
廿三	19	四	癸亥		
廿四	20	五	甲子	春分	
廿五	21	六	乙丑	世界森林日	
廿六	22	日	丙寅	世界水日	
廿七	23	一	丁卯	世界气象日	
廿八	24	二	戊辰	世界防治结核病日	
廿九	25	三	己巳	全国中小学生安全教育日	
三十	26	四	庚午		

给小宝贝的右脑充充电

长久以来，大多数人都惯用右手，宝宝也从小被训练使用右手，这样，左脑就较常被操练，同时，现今的幼儿教育模式，又特别重视认知能力的培养，这就进一步将左脑功能向上提升，使大脑两半球的发展非常不均衡，这对于智力实在是一种巨大的损失。

两岁之前，婴幼儿只是利用映象来理解事物，沉浸于“右脑世界”之中，对外部的信息仅能以音响来体会，还不懂是什么意思。直到三岁左右，幼儿才开始能够自由言语，不过还是以直观映象为主，仍然是以右脑为中心的世界。

等到小学时期，就开始以左脑为中心来学习文字和数字。此时脑的活动从右脑转向左脑。所以说，如果在孩子上学之前，右脑的智能未能充分开发，那么以后再想对其进行右脑开发可就难了。所以说学前期是开发孩子右脑的黄金时期，得随时给宝宝的右脑“充充电”，千万可别错过哟！



手指训练

双手其实就像是大脑的“老师”。因为人体的每一块肌肉在大脑层中都有着相应的“代表区”神经中枢，其中手指运动中枢在大脑皮层中所占的区域最广泛，所以手的动作，特别是手指的动作越复杂、越精巧、越娴熟，就越能在大脑皮层中建立更多的神经联系，从而使大脑变得更聪明。因此，训练孩子手的技能，对于开发智力十分重要。

玩沙子、玩石子、玩豆豆等，可以锻炼孩子手的神经反射，促进大脑的发育；伸、屈手指，闭上眼扣扣，练习写字绘画，可以增强手指的柔韧性，提高大脑的活动效率；摆弄智力玩具、拍球投篮、学打算盘、做手指操等精细的活动，可以锻炼手指的灵活性，增强大脑和手指间的信息传递；玩积木、橡皮泥有利于动手能力的培养；经常让孩子交替使用左、右

手，可以更好地开发大脑两半球的智力。

学外语

美国神经外科近年发现，儿童学会两三种语言跟学会一种语言一样容易，因为当孩子只学会一种语言时，仅需大脑左半球，如果培养同时学习几种语言，就会“启用”大脑右半球。

多爬行

很多妈妈都不喜欢让孩子在地上爬，怕弄脏衣服，其实要刺激右脑，最好的方式就是让他从小就训练爬行，未来对小孩的平衡感及运动细胞都有帮助。

心理学家发现：音乐可以开发右脑。学习弹琴是一种很好的指尖运动，同时，父母还可以在孩子做其他事情的时候，创造一个音乐背景。因为音乐由右脑感知，左脑并不因此受到影响，仍可独立工作，这样就能使孩子在不知不觉中得到了右脑的锻炼。

体育运动

右脑在运动中随之而来的鲜明形象和细胞激发比静止时来得快，在打拳或做操时有意识地让左手、右手多重复几个动作，可以刺激右脑，激发灵感。



夏季孩子午睡的五个注意事项

夏季中午睡上1~2个小时，可使大脑和身体各系统都得到放松和休息，可提高机体的免疫机能，增强机体的抗病能力。午睡虽是促进健康的一种良好手段，但也要讲究科学，否则将会适得其反。因此，午睡时要注意以下五个方面：



1、午睡时间最好控制在半小时内，否则醒来会很不舒服。午睡时间太长还会扰乱生物时钟，影响到晚上睡觉的规律。

2、午睡虽然就是打个盹儿，但是绝不能太随意，不要坐着或趴在桌上睡，这会减少头部供血，让人睡醒后出现头昏、眼花、乏力等大脑缺血缺氧的症状；若用手当枕头会使眼球受压，久而久之容易诱发眼病，趴在桌上会压迫胸部，影响血液循环和神经传导，使双臂、双手发麻、刺痛。最理想的午睡姿势应该是舒舒服服地躺下，平卧或侧卧，最好是头高脚低、向右侧卧。

3、天气再热，午睡时也要在腹部盖上一点毛巾被或被子，以防凉气乘虚而入。

4、不要在有穿堂风或风口处午睡。因为人在睡眠中体温调节中枢功能减退，轻者醒后身体不适，重者会受凉生病。

5、睡前不要吃太油腻的东西，也不要吃得过饱。因为油腻会增加血液的黏稠度，加重冠状动脉病变；过饱则会加重胃消化负担。很多人习惯午饭后就睡，这时胃刚被食物充满，大量的血液流向胃，血压下降，大脑供血及营养明显下降，马上入睡会引起大脑供血不足。

孕期做B超几次为好

孕期B超对减少围产期新生儿死亡率、保证优生优育有积极意义。那么孕期能做几次B超呢？

由于超声波是一种物理因素，一种能量，在胎儿组织器官成形期内（三个月内），对胎儿发育可能存在轻微影响，所以不宜多次B超检查。

一般情况在孕期做B超不要超过4次为好。这4次分别是：

怀孕早期：

在停经6周后，除了妇科常规检查之外，应通过B超确定宫内妊娠是否正常。例如宫腔内探查不到任何妊娠征象，而在子宫腔外探到异常的包块，结合其他的临床表现和实验室检查结果就可以考虑宫外孕可能。所以一般提倡于怀孕早期通过做B超明确是否是正常妊娠或双胎、葡萄胎等。

怀孕中期：

大约在16周左右需要再做一次B超，可以了解胎儿生长发育大体情况。

在28周左右再复查一次B超，此时B超能够比较清晰的了解胎儿组织器官发育情况，从而了解胎儿是否存在畸形。如有畸形，此时中止妊娠（还需根据产科医生建议及相关政策），是比较适宜的。

怀孕晚期：

在36周到预产期前做B超，可以明确羊水多少和胎盘的功能，以及胎儿有无脐带绕颈，如果有羊水过少，胎盘钙化，胎儿脐带绕颈，需结合临床再考虑是否继续妊娠。同时B超可以根据胎儿的头径、骨骼的测量估计胎儿的体重，明确胎儿的胎位，来预测孕妇是否能够自然分娩。

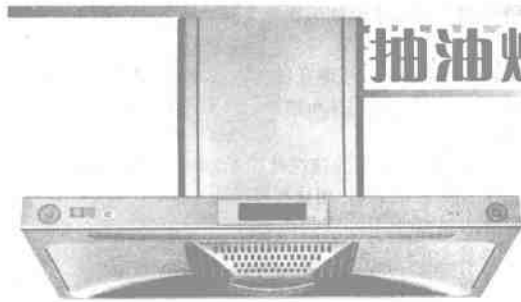
由此可见，在整个怀孕期间，早、中、晚期进行四次B超检查是很有必要的。然而有些人对做B超的目的不明确，为了弄清楚孩子的性别，不惜到多家医院反复进行B超检查，这不仅对母婴不利，还违反国家政策，应该坚决制止。



公元二00九年 农历己丑年 [牛]
三月：

农历	公历	星期	天干地支	科技史上的今天节令、民俗	记事·备忘
初一	27	五	辛未		
初二	28	六	壬申		
初三	29	日	癸酉		
初四	30	一	甲戌	巴勒斯坦国土日	
初五	31	二	乙亥		
初六	1	三	丙子	愚人节	
初七	2	四	丁丑		
初八	3	五	戊寅		
初九	4	六	己卯	清明节	
初十	5	日	庚辰		
十一	6	一	辛巳		
十二	7	二	壬午	世界卫生日	
十三	8	三	癸未		
十四	9	四	甲申		
十五	10	五	乙酉		
十六	11	六	丙戌		
十七	12	日	丁亥		
十八	13	一	戊子		
十九	14	二	乙丑		
二十	15	三	庚寅		
廿一	16	四	辛卯		
廿二	17	五	壬辰		
廿三	18	六	癸巳	妈祖生辰	
廿四	19	日	甲午		
廿五	20	一	乙未	谷雨	
廿六	21	二	丙申		
廿七	22	三	丁酉	世界地球日	
廿八	23	四	戊戌	世界读书和版权日	
廿九	24	五	己亥	亚非新闻工作者日	

抽油烟机的清洗



抽油烟机是家用电器中最难清洗的用具。它直接与油烟、污垢接触，油烟、污垢常呈焦油状、积炭状沉积在风叶及其它附件上。风叶大都用塑料制成，因此，清洗抽油烟机时还要考虑到清洗剂不腐蚀塑料风叶及零件。另外，厨房内排风扇也与

抽油烟机相似。

1. 抽油烟机的清洗

目前，清洗厨房用具，市上有专用的厨房清洁剂出售，把它喷洒在油污处，再用碎布擦拭，也可以用强力洗洁精加热水稀释，把拆下的沾有油污的零件泡在里面，用刷子刷洗。最后用温热水冲洗干净。另外，洗洁精也可用洗衣粉替代，但效果要稍差一些。

抽油烟机也可以采用以下简易清洗方法，可供参考。具体做法是：先用卫生纸或纸巾将抽油烟机的每扇扇叶或沾上油污的零件包裹住，接着在纸上均匀喷上洗洁精，静置约10分钟，再将纸巾或卫生纸撕下，揉成团后擦拭扇叶或零件，此时油污可以很容易地被除掉。



2. 清洗抽油烟机注意事项

(1) 对有海绵油脂过滤器的抽油烟机，至少每月应将海绵油脂过滤器用洗涤剂或放在加碱的温水中清洗一次，接着用清水冲洗干净，待水干后再装进抽油烟机内。

(2) 不论何种抽油烟机，每隔半个月，应用湿布把抽油烟机的内壁揩抹干净。

(3) 对于叶轮和一些零件上的油污，应根据情况，每24个月左右清洗一次，拆卸时，应切断电源，并按顺序标明各个零部件的位置，以便能对号入座，便于重、新组装。拆卸时，应该首先松开集烟罩螺钉，将集烟罩拆下，再旋下叶轮装饰螺母，松开叶轮轴上的顶丝后，即可取下叶轮进行清洗。

(4) 有异物进入电机轴承，造成轴承卡滞或停转现象时，则应立即拆开，用刮刀将轴承表面的异

物、焦油轻轻刮去，如果轴承损坏严重，则应更换新轴承。

3. 抽油烟机的其它清洗方法

(1) 高压锅蒸汽冲洗法。先把高压锅内冷水烧煮至沸腾状态，再取下限压阀，将蒸汽柱

不断冲入打开的抽油烟机扇叶等部件上,通过高温水汽使污物流入到油杯之中,再将油杯取出,倒掉污物即可。

(2)洗洁精、食醋浸泡法。将抽油烟机叶轮拆下,浸泡在加入5~10滴洗洁精与50毫升食醋的一盆温热水中,泡上10~20分钟之后,再用干净的抹布擦洗。外壳及其它部件也可以用此溶液清洗。清洗后表面仍保持原有光泽。

(3)肥皂液表面涂抹法。将肥皂捣烂成糊状,然后涂抹在叶轮等器件表面,在抽油烟机使用过一段时间后,再拆下叶轮等已涂抹了肥皂的器件,用抹布擦净即可。

(4)在市场上买一瓶清洗油烟机的清洁剂如油烟净(或类似名),用油烟净向油烟机油垢处均匀地喷上一层,过几分钟后,油烟净就会把油垢溶解而使油垢滴下来,再使用湿布擦净即可。油烟机叶片上的油垢,不可使用布擦,应当喷上油烟净使附着的油垢润湿,当其滴落时,开启油烟机让叶片旋转,将油垢甩掉。如果一次清洗不干净,可反复进行两次。

1. 家用电脑内部清洁先用皮老虎或橡皮球吹,配合以毛刷、干布擦,使浮尘先行去

除。对于那些不易去除的污垢、液体污渍以及锈蚀,可以用无水酒精擦洗,也可以用专用清洗剂如氟里

「家用电脑的清洁」

昂113(三氟三氯乙烷)等进行清洁。清洗时,应注意不要輕易使用强有机溶剂,避免损坏部件。另外,对各种锈蚀严重的插接件,可以用细砂纸或什锦锉进行打磨处理,恢复金属本色,使触点接触良好。

2. 家用电脑内部机件清洗 用异丙醇30%、丙醇5%和一氟三氯甲烷65%混合均匀配成清洗液。使用时,先用皮老虎或吸尘器将机件上的灰尘去除,再用脱脂棉球蘸取清洗液擦洗。

3. 电脑软磁盘清洗 可以用市售专用软磁盘清洗剂擦洗,也可以用无水酒精擦洗。使用时用脱脂棉球蘸取清洗剂擦洗即可。

4. 电脑键盘除尘

(1)将键盘放在工作台上,取下底板上的数颗螺钉,拆下其它零件与配件,放好,做好





复原标记。

(2) 拿开前面的塑料面板，拔下4线电缆连接的一组对应插针(注意接口方式)与一根由螺钉固定的黑色导线，使电路板与底板分离。

(3) 将键从电路板上取下，用平口螺丝刀或其它适合的撬具，轻轻将键帽取下，可见到键座上标准键的数字代码，较大的键如Enter、Shif、Space等则可使用塑料卡和钢丝把它们拔下(装上前要先用塑料卡卡住钢丝后，再用键帽下的小长方形对准键座上的大长方形，摁下即可)。

(4) 对键盘进行清洗，先用无水酒精将所有的键帽、面板和底板擦一遍，再用专用清洗剂进行擦洗，直至干

净。

(5) 用软刷轻轻扫去电路板上的灰尘。

(6) 待键帽干后，按相反步骤组合，使之恢复原状。

电风扇哪些地方要加油

电风扇大多采用含油轴承，这种轴承通常是粉末冶金产品。紧包在轴承外圈的油毡内应贮存大量的油，它逐渐渗入轴承内部油孔中，进行润滑。当电扇工作时，电机产生升温，转轴与轴承之间摩擦生热，会使润滑油逐渐消耗。如润滑油得不到应有补充，则风扇电机不能维持正常运转，会产生转速降低甚至抱住的现象，烧毁电机。通常电扇在使用期间，每1-2个月应从注油口注油，可采用缝纫机油或锭子油。

电风扇的减速箱中，使用的是润滑脂(工业凡士林或钙基润滑脂)。一般3-4年得更换一次，更换时应先卸去后罩壳，拆下平衡键，再卸去齿轮箱盖，用小竹片类轻巧工具刮去里面的旧润滑脂，然后用干净汽油洗净，再填入适量的新润滑脂。



公元二00九年 农历己丑年 [牛]

四月：

农历	公历	星期	天干地支	科技史上的今天节令、民俗	记事·备忘
初一	25	六	庚子		
初二	26	日	辛丑		
初三	27	一	壬寅		
初四	28	二	癸卯		
初五	29	三	甲辰		
初六	30	四	乙巳		
初七	1	五	丙午	国际劳动节	
初八	2	六	丁未		
初九	3	日	戊申		
初十	4	一	己酉	中国五四青年节	
十一	5	二	庚戌	立夏	
十二	6	三	辛亥		
十三	7	四	壬子		
十四	8	五	癸丑	世界红十字日	
十五	9	六	甲寅		
十六	10	日	乙卯	母亲节	
十七	11	一	丙辰		
十八	12	二	丁巳	国际护士节	
十九	13	三	戊午		
二十	14	四	己未		
廿一	15	五	庚申	国际家庭日	
廿二	16	六	辛酉		
廿三	17	日	壬戌	世界电信日	
廿四	18	一	癸亥	国际博物馆日	
廿五	19	二	甲子		
廿六	20	三	乙丑	全国学生营养日	
廿七	21	四	丙寅	小满	
廿八	22	五	丁卯		
廿九	23	六	戊辰	国际牛奶日	

献血后吃什么有助身体恢复?



首先，献血之后最最重要的就是保暖。献血之后很多人都会很自然地感觉到冷，还可能会不自觉地打哆嗦，这是身体失血后的正常反应，所以献血后最好喝一杯温水，一定要多穿点，最好多披一件衣裳，戴上帽子，千万不要着风不要着凉，绝对不能洗澡洗头，注意针孔处的卫生。



第二是休息，献血后一定要注意休息，一定要好好睡觉！尤其是献血后的48小时内，最好能保证每天8~9小时以上的睡眠。要让自己的身体有一个适应的过程，不要做重体力劳动，不要做剧烈运动，也不要做耗神的工作比如学习、看书、看电视、上网等。现在休息就等于是吃大补药！

第三才是吃东西。刚献完血最好选择易消化有营养的东西，比如牛奶、鸡蛋汤、蔬菜汤等，不要吃不好消化的大鱼大肉，不要吃太凉的食物和刺激性食物，也不要吃得太撑，还要多喝温白开水。因为东西吃到肚子里，到消化吸收还有很长的一段时间，补养是个长期的过程，要慢慢来。献血后要好好休息，如果胃肠太满就会影响睡眠。之后的一个月时间里，可以多吃一些动物肝脏、奶类、瘦肉、豆制品、鲜果蔬菜等营养丰富的食物，保证身体的营养供给。

科学排毒 轻松一天

排毒是一种利于身体健康的方式，女性排毒关键是选择适合自己的方式。

热秘VS虚秘



便秘，是女性体内毒素的主要诱因，被称为办公室白领的“职业杀手”。中医理论认为便秘主要分为两大类，热秘和虚秘，虚秘又分为气虚和血虚。热秘是由体内热毒弓I起的，需要润肠来通便，气虚则是大肠传导无力，血虚则是因津枯不能滋润大肠。从表面上看，

这些病症的症状是差不多的，但是病因却往往不同。因此，对于体内的毒素，千万不要不管什么性质的便秘都采取一种方式来解决。便秘可大可小，当我们碰上便秘时可选择去医院或找专家进行询问，了解清楚病情后再对症下药。除了必要的药物治疗外，女性还需注意多喝水。保持每天8杯的饮水量，是预防和治疗便秘的一剂良药。如果能够坚持每天晨起空腹喝一杯盐开水，对排便的通畅更是事半功倍。

喝粥VS快走

很多女性因工作的原因整天坐着面对电脑，缺乏运动，如此会影响肠胃蠕动，使体内的毒素和毛孔内的毒素没有办法及时清空。对于有这种情况的女性，建议每天快走30分钟，最好再坚持做一套健身操。这些都能有效地帮助我们促进新陈代谢，使体内的垃圾通过流汗、排便等方式彻底释放。平时的双休日，也要多外出郊游、打球或游泳，这都是促进体内毒素排出的好方法。除了运动之外，养成喝粥的习惯也是有利于排毒的。下面介绍一些具有排毒功效的粥品。

决明子粥：决明子15克，纱布包好(用决明子水也可以)，和大米一起煮粥。

