

“月子中心”有国标了

9 月 1 日起,《母婴保健服务场所通用要求》GB/T 33855—2017 正式实施,月子护理机构迎来标准时代。

近年来,传统的居家“坐月子”已经不能满足消费者的需求,越来越多城市家庭转向专业的月子护理机构,对母婴保健专业服务的需求与日俱增。月子护理机构从无到有、由小变大,已发展至 4000 家左右。

然而,蓬勃发展的市场也暴露了许多问题,甚至引发母婴保健信任危机。全国保健服务标准化技术委员会秘书长刘玲介

绍,母婴保健行业还处于早期发展阶段,亟待解决的问题比较多。比如:收费高,服务质量却跟不上;人员培训制度、软硬件设施制度、卫生制度等有待完善;有些月子中心甚至爆出卫生、安全隐患。刘玲表示,考虑到这一行业的特殊性,消费者是比较特殊的母婴群体,需要每天 24 小时服务,周期长达一个月,因此急需科学、合理的标准来规范母婴保健行业、提升服务质量、保障消费者安全。为此,国家标准委于 2015 年批准该标准立项,并把该标准列于“稳增长、惠民生”系列。

《母婴保健服务场所通用要求》国家标准针对为顾客提供非医疗性服务的母婴保健服务组织,从经营管理、从业人员、环境及设施设备、服务内容、专业技术、文件和记录、检查与服务质量评价、不合格服务的处置和服务改进、争议和投诉等方面,针对我国母婴保健服务行业的特点在服务的安全、卫生、专业和舒适四个方面提出了要求。这项标准将为实现母婴保健服务组织的规范化管理、推动其经营场所向消费者持续地提供规范化服务,起到积极作用。

/ 本报综合

如何解决晚上无法入睡



1. 音乐调节睡眠

睡觉前用音响放些“轻”音乐或者一些轻松的纯音乐来舒缓大脑,减轻人因为工作、生活而带来的种种压力,将紧张、疲惫的心情放松到自然状态,但放音乐的时候注意把音量调到不影响睡眠的分贝(当音量在 20—40 分贝的时候基本处于安静状态,对正常的睡眠无影响)。音乐可是大众化的语言哦,各位朋友不妨试下。

2. 不要强行睡眠

在 10 到 15 分钟之内,没有睡着,立刻下床,看书或看电视,读一些容易拿起来,也容易放得下的书,读一些容易理解的文章,如短篇故事、喜剧故事,或者你童年时喜欢的故事等。或把你脑子里停不下来的思维写下来,如果没有睡意,就不要停止;如果再次上床仍无法入睡,那么再下床,专心地重复去做刚才的事情。

3. 看书睡眠

不知道各位有没有睡觉前看书的习惯,不管有还是没有,建议各位朋友多多少少的配备一本在枕边,最好是很多文字(不是漫画书)看起来又很漫长甚至有点鼓噪的书,睡觉前打开看几分钟,估计不用放音乐都已昏昏入睡了,但注意不要在昏暗的灯光下看书,这样对视力不好,所以也请注意视力的健康,感觉疲劳了就闭上眼睛休息,也好帮助睡眠。

4. 抱枕睡眠

很多的朋友都有抱枕的习惯,但炎热的夏天该怎么办呢?其实很多的家庭都会有空调,但如果不开空调的话也可以打开风扇,保持睡眠时候的空气畅通。当然说到抱枕也不得不说下对枕头的讲究,在此,我想给大家说个民间的枕法,在很久以前的很多民间家庭都会用一种叶子用枕头套包起来作为枕头,这种叶子叫油柑叶子,对人体的大脑有舒缓血液循环缓解紧张情绪香薰的功效并且枕起来很舒服,虽然身体转动的时候会有叶子沙沙的声音,但听起来就像一首催眠曲一样动听,然后慢慢入睡了。

5. 适量的运动

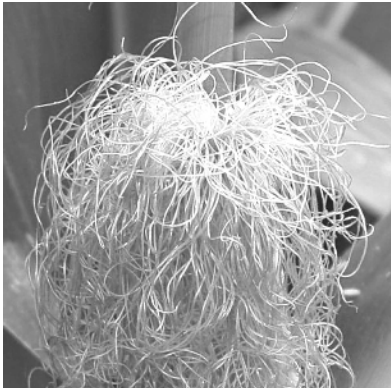
傍晚小跑运动已经成为现代人的一种习惯,也是自我放松的一种方式,傍晚做适量的运动,增加了人体内部的热量,通过毛孔排出汗液,同时也减少人体内的一些毒素,不仅可以增强体魄,也能达到健美的效果。最重要的是,通过这样的减压方式,使人体处在半累不累的状态对睡眠也起到一定的作用。

6. 牛奶助眠

最后,要重复一下大家都晓得的一个生活常识,记住睡觉前,喝一杯淡淡的纯牛奶,可以提高睡眠质量。同时,偶尔睡觉前用淡淡的盐水洗下脸,也要记得最后用冷水清洗一下,这样可以达到美容的功效!有个健康清爽的心情入眠!每天早晨都能展现个灿烂的笑容开始新的一天!

/ 本报综合

一根玉米须堪称二两金!



玉米,大家都知道有很高的营养价值,殊不知玉米里还藏有一宝,但通常被大家扔掉,它就是玉米须!

在中药里,玉米须又称“龙须”,有广泛的预防保健用途,故有着“一根玉米须,堪称二两金”之说。

玉米须茶:把留着须的玉米放进锅内煮,煎煮 1 小时,把汤水倒出,就是“龙须茶”。“龙须茶”口感不错,喝下去甜丝丝的,有泄热通淋,平肝利胆的功效。可用于胆结石,胆囊炎患者日常调理茶饮。

玉米须煮鸡蛋:玉米须 100 克,鸡蛋 2 个。将玉米须和鸡蛋分别洗净,加水同煮,蛋熟后去皮,复煮片刻,吃蛋喝汤。具有平肝清

热、利尿祛湿之功效,适用于肝郁气滞型前列腺增生患者。

石斛玉米须茶:将适量石斛、玉米须、芦根一起放入茶杯中,然后冲入开水,十分钟之后揭盖服用,每天服用一次就可以了。这道石斛玉米须茶的主要作用就是养阴清热利尿,适合一些尿少并且口干舌燥的患者,同时双目塌陷以及皮肤干燥的患者也可以服用。

玉米须红糖茶:将干净的玉米须和红糖水搅拌在一起,然后小火熬煮十分钟,并且不断搅拌均匀,放凉之后就可以服用了,也可以根据自己的喜好加入冰块。咳嗽、产后腹痛以及牙龈出血的患者服用这道食谱,能够有效促进身体健康。

/ 本报综合

家里筷子要定期消毒

如何选择筷子 随着生活水平的提高,人们在饮食上越来越讲究,不但追求食品的色、香、味俱全,就连筷子也要精心挑选。目前市场上筷子花样繁多,琳琅满目,各种材质的筷子应有尽有。究竟如何选择既健康又实用的筷子,那是大有学问的。

竹筷是首选,它无毒无害,而且非常环保,还可以选择本色的木筷。相反,涂彩漆的筷子不要使用,因为涂料中的重金属铅以及有机溶剂苯等物质具有致癌性,会严重危害人的健康。塑料筷子质感较脆,受热后容易变形、融化,产生对人体有害的物质。骨质质感好,但容易变色,价格也比较昂贵。银质、不锈钢等金属筷子太重,手感不好,而且导热性强,进食过热的食物时,容易烫伤嘴。

筷子消毒 吃饭时人们往往几双或十几双筷子同到一个盘子里夹菜。其实,筷子混用,很容易沾染各种细菌。研究发现,许多病菌都是通过筷子传染的。据检



测,一双不干净的筷子上可能带有几万甚至几十万个细菌和病毒。人一旦使用了这样的筷子,就容易染上相关疾病,如肝炎、痢疾、伤寒、急性胃肠炎等。当家长用这样的筷子给孩子喂饭,或餐桌上很多人用筷子夹同一盘菜时,这些病原微生物就会通过筷子传播,引起交叉感染。对此且不可小视之,家里的筷子最好做到专人专用。

洗刷过的筷子也并非“干净”。一双筷子用久了之后,表面就不再光滑,而且经常搓洗也容易使筷子变粗糙,筷子上面细小的凹槽里就会残留许多细菌和清洁剂,在这种情况下致病的机会很多。建议家中筷子最好半年换一次。

由于筷子经常使用,特别是在我们洗刷筷子时往往把整把的筷子放在水龙头下搓,筷子上极易残留细菌、病毒。为此要定期消毒,筷子最好存放在通风干燥的地方,以防霉菌污染,放筷子的盒子也要定时清洗、消毒。

/ 本报综合

脚踝受伤怎么办？五妙招可快速康复

脚踝受伤有没有快速的办法康复呢?下面介绍五个小技巧:

保护:可以用石膏,也可以用夹板或者护具保护踝关节固定于中立位。伤后 7~10 天还是以休息为主,必要的行走如上厕所可以进行,但尽量少走。

适当负重:踝关节损伤后休息仅限于踝关节损伤初期,休息时间应尽可能短,踝关节长时间无负重对关节存在潜在伤害,并可以导致关节组织生物力学和形态的负性改变。所以,在肿胀小腿、

支具保护下尽早恢复步行。

冰敷:伤后 48 小时内冰敷患处,每次约 1~2 小时,但注意在冰袋表面再裹一层,不能直接接触皮肤,否则易出现冻伤。

加压包扎:推荐使用弹力袜,比弹力绷带更简单、好用。

抬高患肢:受伤后可以在患肢下方垫上枕头,主要是保证伤处的血液及淋巴回流,高度以稍高于患者的心脏即可。

/ 本报综合

