

健胃消食片和消食健胃片,别再吃错了



孩子总说肚子胀、吃饭没胃口,不少家长想给孩子吃点消食药,可打开药箱却犯了难:一盒是健胃消食片,另一盒是消食健胃片。两款药名字相似,到底该给孩子吃哪一个?

功效不同:健脾与开胃

健胃消食片的组方较为温和,主要由太子参、陈皮、山药、炒麦芽、山楂等中药材组成。这个配方中,太子参和山药主要起益气健脾的作用。通俗地说,它更侧重于“补”脾胃。

消食健胃片由山楂、六神曲(麸炒)、麦芽(炒)、槟榔等药材构成。其中,槟榔的加入增强了破积下气的力量。这个配方更侧重于“消”食积,类似于“猛火快攻”。

健胃消食片的功效是“健胃消食”,主要用于脾胃虚弱兼有食积之证。

消食健胃片的功效则是“开胃消食、消积”,更适合用于食欲不振、消化不良、脘腹胀满等症状。

如何辨“虚”“实”

孩子消化不良时,到底该怎么选?关键在于辨别孩子的“证型”。

如果孩子是“虚证”,也就是长期脾胃功能不好、面色发黄、肌肉松软、经常没胃口,或者稍微吃多点就积食,那么健胃消食片是更稳妥的选择。它的药性平和,以补为主,适合日常调理或作为“老病号”的常备药。

如果孩子是“实证”,也就是平时身体不

错,偶尔一次吃多了,特别是吃了很多肉、粽子等难消化的食物,导致肚子胀痛、口臭、不想吃饭,那么消食健胃片可能见效更快。它消食导滞的力量强,但不适合长期服用,脾胃虚弱的孩子也不宜作为首选。

需要特别提醒的是,孕妇忌服消食健胃片,而健胃消食片可以在医生指导下酌情使用。

切勿依赖消食片

无论是选择哪一种,家长都需注意以下几点。

第一,饮食配合很重要。服药期间,饮食宜清淡,忌辛辣、生冷、油腻食物。给孩子吃些米粥、烂面条等易消化的食物,让药效事半功倍。

第二,用药不要超过3天。如果自行服药3天后,孩子的症状没有缓解,甚至出现加重,应及时去医院就诊。

第三,对症下药是关键。如果孩子长期反复消化不良,或伴有呕吐、发热、腹痛加剧等症状,可能存在其他肠胃问题,需要医生明确诊断后再进行规范治疗。

第四,养成好习惯。药物只是辅助,根本的解决方法在于帮助孩子建立良好的饮食习惯,规律进食,不暴饮暴食,适当运动,增强体质。

第五,不能随意吃、长期吃。脾胃没有积食的人,长期服用容易导致消化功能变差;若是急性胃炎、消化性溃疡等引发的突发胃痛、腹胀,吃这类药还可能耽误病情治疗。

据中国科技网

关于工资,这些知识请知晓!

试用期可以少发工资吗?年休假期间工资怎么发?关于工资,您是否也有这些疑问,这些知识请知晓。

试用期应按什么标准支付工资?

《劳动合同法实施条例》第十五条规定:劳动者在试用期的工资不得低于本单位相同岗位最低档工资的80%,或者不得低于劳动合同约定工资的80%,并不得低于用人单位所在地的最低工资标准。

年休假期间工资怎么发?

根据《职工带薪年休假条例》规定,单位应当保证职工享受年休假。职工在年休假期间享受与正常工作期间相同的工资收入。

请了病假,工资怎么发?

《劳动法》关于贯彻执行《中华人民共和国劳动法》若干问题的意见(劳部发(1995)309号)第五十九条明确规定:职工患病或非因工负伤治疗期间,在规定的医疗期间内由企业按照有关规定支付其病假工资或疾病救济费。病假工资或疾病救济费可以低于当地最低工资标准支付,但不能低于最低工资标准的80%。

非全日制用工是月结工资吗?

根据《劳动合同法》第七十二条规定,非全日制用工劳动报酬结算支付周期最长不得超过15日。

注意:非全日制用工小时计酬标准不得低于用人单位所在地人民政府规定的最低小时工资标准。

停工留薪期只发基本工资吗?

《工伤保险条例》第三十三条第一款对此作了明确规定:职工因工作遭受事故伤害或者患职业病需要暂停工作接受工伤医疗的,在停工留薪期内,原工资福利待遇不变,由所在单位按月支付。

公司发工资可以不发工资条吗?

根据《工资支付暂行规定》第六条:用人单位必须书面记录支付劳动者工资的数额、时间、领取者的姓名以及签字,并保存两年以上备查。用人单位在支付工资时应向劳动者提供一份其个人的工资清单。

注意:工资应当以法定货币支付,不得以实物及有价证券替代货币支付。

可以要求把社保费“折算”成工资吗?

用人单位把应缴的社保费折算成工资直接发给员工,这种行为是违法的。

根据《社会保险法》《劳动合同法》的相关规定,用人单位和劳动者必须依法参加社会保险,缴纳社会保险费。

为劳动者参加社会保险并依法缴纳社会保险费是用人单位的法定义务,该项义务不能由用人单位和劳动者通过约定变更或者放弃。

工资发放日遇到节假日怎么办?

《工资支付暂行规定》第七条明确:工资必须在用人单位与劳动者约定的日期支付。如遇节假日或休息日,则应提前在最近的工作日支付。 据人民日报微信公众号

手机充电速度到底由谁决定?

先说结论:充电快不快,不是头或线单独说了算,而是由“充电头、充电线、手机”共同决定。这其中存在着木桶效应,充电速度被这三者中最弱一环卡着上限。

充电头是“水泵”,决定供电天花板。它负责将220V交流电转为手机能用的直流电。支持快充的头能动态调配电压和电流,把水压拉满。但水必须通过“水管”(充电线)输送。普通线内部铜芯细、电阻大,强过大电流不仅发热还容易烧毁。因此,很多高功率快充线头里会特意藏一颗E-Marker芯片。它相当于通行证,没它确认安全,系统绝不敢火力全开。

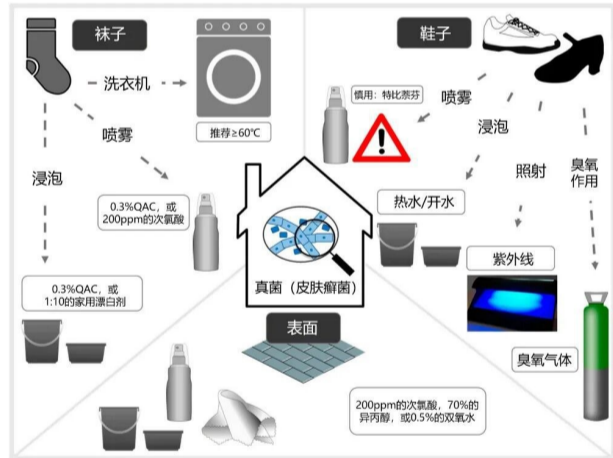
这里最核心的其实是

手机,它才是掌控全局的“大老板”。插电瞬间,手机电源管理芯片会和充电头疯狂“对暗号”(即验证快充协议)。只有握手成功且查验线材达标,才会允许大功率注入。不仅如此,手机还会动态“踩油门”:低电量时全速灌水,快充满时果断切成涓流慢充来保护电池寿命。

所以,想体验满血快充,务必凑齐协议匹配的“快充头+特制线+兼容手机”。下次如果充电速度没达到预期,别急着让充电头背锅,不妨先查查那根平时最容易被忽视的数据线,看看它是不是成了隐藏的“限速器”。

据中科院物理所微信公众号

洗袜子,要不要翻面?



有真菌感染的家庭物品、物体表面、鞋袜消毒的方法总结表(要注意的是,不建议用特比萘芬等抗真菌喷雾,因为这可能会引起真菌耐药)

面对脱下来的臭袜子,既不想碰它,又想洗干净,免得滋生真菌、传染脚气或灰指甲。那么,洗袜子的时候要不要翻面?这是一个科学问题。

国外学者曾做过一个有趣的研究:让一位脚气患者每天穿袜8小时,检测袜子内外两侧的真菌载量。结果发现,无论是否翻面,袜子内侧(贴近脚底)的真菌都能被有效清除。但有趣的是,用冷水洗袜子时,翻面反而会导致外侧(接触鞋的一面)真菌增多——从0增加到2.1个。研究者推测,翻动过程中,内侧的高浓度真菌和皮屑被机械性地传播到了外侧。

洗袜子,不用翻面,真是个好消息,省了麻烦事。不过,要洗好一双袜子,也不是一件简单事,其他方面的细节还是要注意。

如果没有真菌感染,常规清洗即可。如果本人有脚气、灰指甲,建议袜子每天换洗并当天清洗,避免汗液和皮屑成为真菌的营养来源。

其他个人物品也要注意:鞋类内部温暖潮湿,容易藏匿真菌,能水洗的尽量用热水。毛巾、床品应分开存放和洗涤,避免快洗模式;个人护理工具建议专人专用,可用热水或酒精擦拭。浴室地面可用稀释漂白剂(次氯酸钠)擦拭,浴室垫定期更换或高温清洗。

总之,洗袜子不用纠结翻不翻面。有真菌感染风险的人群,重点在于隔离、高温洗涤和充分晾晒。别忘了,鞋子、毛巾、床品也要定期清洁,减少真菌藏身的机会。

据科普中国微信公众号