熬中药光有一只好罐子是远远不够的

无论是疾病治疗还是养生保健，中药都是不少人的首选。那么，中药只要煎够时间出汤就可以吗？想药效更好，多泡一会行不行?中医大夫提醒，煎煮中药是很有讲究的，直接关系到治疗效果。

误区一:洗干净中药再煎煮

有患者觉得中药有点脏，各种草、叶子、树根，满是灰尘，清洗干净后才好煎煮服用。其实，这些药材经过了药厂的炮制工序，洁净度已经达到入药的要求，完全不需要清洗，过多的清洗反而会丢失有效成分。

误区二:泡药时间越长越好

煎药前，冷水浸泡30分钟左右。浸泡时间，也与药材的性质有关，一般花、茎、全草类质地疏松的浸泡15～20分钟即可，根、根茎、种子、果实等质地坚硬的药材，一般浸泡60分钟。浸泡时间也与季节有关，冬季浸泡不超过60分钟，春秋季可浸泡30～45分钟，夏季一般控制在20分钟以内。浸泡的时间不宜过久，以免引起药物酶解或霉败。

误区三:煎煮器具太随意

煎煮中药首选陶瓷砂锅，因为它的性质稳定，不容易与药物起化学反应，传热慢，受热均匀，不容易煳锅。如果没有砂锅和瓦罐，也可用不锈钢、搪瓷制品或玻璃器皿代替。煎药忌用铜铁铝器，因其性质不稳定，容易引起化学反应，切莫使用。

误区四:加水越多越好

将饮片置于煎药容器中，头煎加水超过饮片表面3～5厘米。质地疏松的饮片用水量较大，质地坚实的饮片用水量较少；二煎加温水超过药渣表面2～3厘米就可以了。

误区五:煎药不控制火候和时间

煎药时的火候，采用“先武后文”的原则，大火煮沸后，改为小火，开始计时。根据药物不同，煎药时间也不同。

药物煎煮时间：解表药(常见治疗感冒)，头煎煎药时间15～20分钟，二煎煎药时间10～15分钟；一般药(如活血化瘀药、清热解毒药等)头煎煎药时间20～30分钟，二煎煎药时间15～20分钟;滋补调理药(各种虚证可补气补血滋阴等)头煎煎药时间40～60分钟，二煎煎药时间30分钟。

误区六:煎煳的中药加点水继续服用

煎煳的中药一定要丢掉，且不说煎煳后口感更难以下咽，只怕中药的药效已经发生改变。大部分中药煳锅后，有效成分会遭到破坏，甚至药效相反。

误区七:中药都是饭前服用

不同种类的中药服用时间是不同的。一般滋补药宜在饭前服；对胃肠有刺激性的药宜在饭后服；解表药宜趁热服；驱虫、攻下药宜空腹服；安神药宜在临睡前服；慢性病必须定时服药。（据《新京报》）

午睡有助于提高孩子记忆力

据英国《每日邮报》10月30日报道，美国一项研究表明，午睡约90分钟有助于提高幼童记忆力，更好地记住单词，学习说话。

亚利桑那大学的研究人员对24名平均年龄为2岁的儿童进行了研究，并教他们学习简单的发音。孩子们通过一个以空间为主题的电脑游戏来学习单词，录音中重复出现需要学习的生词发音。然后，研究人员给孩子们看用这些词命名的物体的图片，并向孩子们提问。

研究小组称，那些在学完单词后小睡片刻的孩子们在4个小时后能更好地记住单词。这可能是由于快速眼动睡眠有助于大脑巩固记忆，学习语言。

这一结果发表在《美国国家科学院院刊》上，主要研究人员表示:“我们非常小心，不会剥夺孩子们的睡眠，所以在他们通常不睡觉的时候就会比较清醒。”Edgin教授补充道:“临床试验通常不把睡眠视为试验设计中的一个重要因素。如果孩子们在小睡后学习效果更好，那就说明了健康睡眠的重要性。”

（据《健康时报》）

孩子膝关节痛不一定是“生长痛”

当孩子不明原因地出现腿部各关节阵发性疼痛时，很多家长都会误以为是“生长痛”。

据儿童骨科专家介绍，“生长痛”几乎都在夜间发生，发生频率一两个星期一次，3～9岁的孩子较为多见。一般阵发性、游走性地多发于两腿的膝关节、小腿、踝关节等部位。程度轻微的生长痛不需要特别处理，但也有孩子会出现非常严重的疼痛，这时候家长可以给孩子疼痛的部位泡泡热水、用孩子喜爱的玩具甚至动画片等来转移注意力。另外，平时还可以多补充鱼肝油来缓解症状。

值得警惕的是，有些疾病会被误当作“生长痛”而被家长所忽视，比如儿童股骨头坏死。这种病也会因为特殊的神经反射而表现为膝关节疼痛，但是它的特点是固定一侧关节疼痛，另外一侧不痛，白天痛而夜晚不痛。假如孩子频繁出现发作于固定一侧的膝关节疼痛，千万不可掉以轻心，要排除是否为髋关节问题。

（据《广州日报》）

保持距离的人更孤独

现代生活中，孤独已成为一个不可忽视的社会问题。数据显示，英国有将近14%的人时常感到孤独，这部分人群涉及社会各个阶层、各个年龄段。近日，美国芝加哥大学的研究者发现，喜欢与他人保持距离的人孤独感最强。

研究人员选取600名美国男女志愿者，询问他们站立或坐下时，习惯与不同人群(包括亲属、伴侣、朋友、熟人和陌生人)保持多远的肢体距离，以及与亲朋、爱人之间的心理关系(情感亲疏程度)。结果发现，本能地与亲人、挚友保持距离的参试者在日常生活中感受到更多的自我孤独感和社会孤立感，即使他们的社交行为非常丰富，却仍然与最该亲近的人保持着距离。

研究人员解释称，有孤独感的人对社会威胁(如社会排斥或人际敌意)表现出高度的警惕，因此孤独感不仅不会促使人们向他人靠近，反而会增加人的短期自我保护本能，从而引发下意识远离他人的行为特征。心理学家表示，孤独正在成为一种流行病，是导致人们精神问题的一个重要因素。新研究对于促进心理治疗师与患者的身心互动，以及探索消除孤独感的心理治疗项目具有重要的启发意义。

（据《生命时报》）

分类广告
收费标准 每标高70元 (22字以内) 标题每行9字,正文每行11字
QQ订稿：1169657700
声明公告 遗失声明 注销公告 通知启事
乘车路线:3路、4路、16路、19路、21路、26路、58路、61路、72路、76路、青城1、2号、102路到新华社内蒙古分社站下车即到 郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。《北方新报》分类广告经营中心

声明·公告
广告刊登热线 0471-6965110 15024926726
地址:呼和浩特市中山东路诚信数码13楼1309室
微信办理

出租转让
商业出租:国贸对面二层400m²租金面议18947108910
出租 鸿盛工业园内金江制衣公司有600m²平层厂房出租。第一年包暖。张先生13704759493
高价回收
电瓶电缆变压器各种旧设备库存积压品铜,铝铁等13134711174
房产销售
出售:大台4层商业办公楼2200m²,带院13947194455
卖房 五塔东小学分校旁,114m²,低价卖,即买即住。电话:18414373938
出售武川商用地13亩;转让农商行原始股1千万股18847866799
单位招聘
草原传奇鲜羊火锅呼市店招聘
收银,服务员,传菜生,后厨人员。底薪高,待遇优厚,亲情化管理。服务员传菜保底3200+满勤+提成+工龄(半年累计)三天带薪休假。有个人发展空间。地址:呼市新城区腾飞北路名都和景49号 联系热线:13848890705
老年公寓
天泽老年公寓关爱老人 奉献社会旧城北门6304944
公告声明
●云彩霞遗失残疾人证,证号15010219610825452X43。
●顺丰速递遗失:"内蒙古豪爵摩托车销售有限公司"单位开具的增值税专用发票,金额93250.01,税额:14919.99,价税合计:108170,发票号码04985553,发票代码:1500183130,声明作废!
●注销公告:呼和浩特市舜裕商贸有限责任公司(统一社会信用代码:91150105397813471F)股东会于2018年10月22日决议解散公司,并于同日成立清算组,清算组负责人:张玉廷,清算组成员:张晶、张玉廷。请债权人于本公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权。
●内蒙古坤德物业服务有限公司物业服务资质证正副本丢失,号(2013)585声明作废!
●声明:本人2014年6月丢失蒙K9S515轿车,有目击者电话联系18648060010
●王三保遗失残疾人证,证号15262919540704159614声明作废。
●内蒙古和美科盛生物技术有限公司遗失公章声明作废。

春秋旅游 11月泰国预售篇 许可证编号:L-NMG-CJ00070
泰精彩—曼谷、芭提雅、金沙岛双飞8日(全程无自费)
发班日期:11月1/3/8/10/15号 2399元/人
11月17/22/24/29号 2999元/人
华贵升级版—曼谷、芭提雅、金沙岛、沙美岛双岛8日(全程无自费,升级2晚国际五星酒店)
发班日期:11月3/6/10/13/17/20/24/27号3980元/人
全景曼芭普—曼谷+芭提雅+普吉+斯米兰4飞10日游
发班日期:11月/6/13/20/27号3980元/人
网址:WWW.CH.COM
电话:0471-4688615 4688696 网址:WWW.CH.COM
门市地址:呼市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店

春秋旅游 11月日本预售篇 许可证编号:L-NMG-CJ00070
天津\大阪\京都\东京\富士山/奈良四飞休闲7日游(天津航空)
发班日期:2018年11月15/22/24号 3999元/人(内蒙全区联运)
发班日期:2018年11月29号 5080元/人(内蒙全区联运)
济南\大阪\京都\东京\富士山\横滨全景双温泉四飞8日游(山东航空,全程无自费)
发班日期:2018年11月17号 3999元/人(呼和浩特起止)
发班日期:2018年11月28/30号 5080元/人(呼和浩特起止)
网址:WWW.CH.COM
电话:0471-4688615 4688696 网址:WWW.CH.COM
门市地址:呼市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店

声明
由于程利科、郭富违反与内蒙古电子科技职业技术学校签订的2017级、2018级《合作办学协议》之约定,特别是背着我校,编造虚假事实与他人签订《学校股权、经营权转让协议书》,给我校在社会上造成不良影响,并给学校带来意想不到的麻烦,严重影响了我校的正常运行。为以正视听,根据签订的《合作办学协议》第十五条合同的解除中第二款第1、2、3项和第三款第4、6项的约定,学校决定解除与程利科、郭富签订的《合作办学协议》,终止与他们的合作办学约定,并郑重申明今后他们的任何行为均与我校无关。
他们如果继续打着我校的旗号在社会上招摇撞骗,我校将依法追究其违约责任,并向公安机关报案。也请广大群众相互转告,防止上当受骗。特此声明
内蒙古电子科技职业技术学校
2018年11月1日