

【桃子姐姐小课堂】

今年，本报与周家桥社区卫生服务中心新开设《桃子姐姐小课堂》，由爱儿工作室的“桃子姐姐”们定期为各位宝爸宝妈们普及有关儿童常见疾病的预防及护理知识。

开学第一天，堵车、下雨、开学典礼各种紧张气氛堆积在一起，让很多家长和孩子联想到暑期追的热播剧《小欢喜》，说到这里，桃子姐姐想起了前几周同事家宝宝闷在家里追剧但是却感染了水痘的事儿……关于水痘那些事儿，我们一起来科普一下。

辛苦了一天的医生妈妈下班后还有继续跟暑假休假的娃斗智斗勇呢。这不，刚下班，家里的小姐就来发嗔了。

“妈妈，我脚软……”
“亲爱的，写作业是不用脚的”
“妈妈，我头晕……”
“一做作业就头晕了？”
“妈妈，我手指尖有个小水泡……”

“你是不是挖了脚没洗手，感染脚癣了！”

各位宝爸宝妈，我们的潜意识是不是觉得这次又是我们的宝宝学习偷懒？感染足癣？非也非也，宝宝

水痘那些事儿

这次真的没有偷懒。

前面宝宝说的脚软头晕其实是宝宝发热的伴随症状，而水泡的逐步增多、分批出现，是水痘的典型症状。水痘感染的元凶就是水痘—带状疱疹病毒，不过，宝爸宝妈不用太担心，多数儿童感染水痘的病程是有自限性的，意思就是不用求医就医，完全可以自己痊愈的啊！

不过，即使是自限性疾病，也有不少注意事项，需要宝爸宝妈十二时辰注意：

1. 保证宝宝充足休息和睡眠，充分饮水，减少肺炎、脑炎等重度并发症的发生；

2. 一般小于12岁的宝宝不需要口服抗病毒药物，大于12岁的儿童可以依据病情酌情，宝爸宝妈可以咨询我们桃子姐姐工作室的医生哦；

3. 由于水痘是呼吸道传染性疾病和接触传染疾病，所以一旦怀疑或确诊水痘，必须保持房间通风，一

定要注意家人之间的隔离工作，专物专用，水痘在发病前两天到疱疹结痂脱落之前都是有传染性的；

4. 由于水痘的疱疹极为瘙痒，所以一旦宝宝感染水痘，宝爸宝妈们要为宝宝修剪磨指甲，并勤加洗手，减少宝宝的搔抓疱疹和继发的皮肤感染，炉甘石洗剂可以外涂减少疱疹的瘙痒，皮肤如果抓破可以外用莫匹罗星软膏，皮肤感染是会留下疤痕；

5. 水痘疱疹期间可以洗澡，但洗澡水一定不能烫，体感温热即可，洗澡时要注意温柔冲淋，不要挤破磨破水泡，毛巾选用质地柔软的，擦干身体的手法以轻轻擦干为宜。如果是疱疹密集发作，也可以暂停洗澡；

6. 如果宝宝是在校学生，发现水痘后需要在家隔离3周后方可复课，复课前宝爸宝妈们不要忘了到儿科门诊复诊出具病情情况说明。

说到这里，相信宝爸宝妈对水

痘那些事儿心里有谱啦！其实我们的小宝贝只要接受水痘疫苗的接种，水痘的感染率就会明显下降，宝爸宝妈可要重视宝宝的疫苗接种。

还有不明白的事项可以咨询周家桥街道社区卫生服务中心桃子姐姐儿科工作室的医师们，相信您会得到更为专业细致的帮助与解答。

【“桃子姐姐爱儿工作室”简介】

医生配备：儿科诊治能力的医师8名
门诊时间：每周一、三、五全天接诊，每周二、周四上午半天门诊
门诊服务：小儿呼吸系统、消化系统疾病都可以得到很好的治疗



【食品安全知多少】

秋风起，蟹脚痒 你真的会吃蟹吗？

俗语有云“秋风起，蟹脚痒；菊花开，闻蟹来。”意思是说，螃蟹一年四季都能吃，但是秋天是吃蟹最好的季节。中国民间素有“蟹肉上席百味淡”的说法，美食家将吃螃蟹作为“秋天最隆重之事”，就连著名作家梁实秋先生也在《雅舍杂记》里赞美“蟹是美味，人人喜爱，无间南北，不分雅俗。”秋蟹在人们心中的地位可见一斑。在即将蟹肥膏黄的金秋时节，不吃上几只鲜美的螃蟹，就好像端午没吃粽子，中秋忘记月饼一样，让人心里空落落的，总感觉少了些什么。

吃蟹历史悠久流长

与大部分的传统食材相比，中国人吃蟹的历史非常悠久。据史学家推断，早在5000多年前，太湖流域的古人就开始吃蟹，在如今遗址发掘的大量蟹壳残余提供了佐证。《周礼·庖人》篇中首次将“青州之蟹胥”列为御膳，也是文献典籍中关于食蟹最早的记载。魏晋时期著名农学家贾思勰在《齐民要术》中首次提到了“蟹藏法”，《世说新语》中亦载道：“一手持蟹螯，一手



持酒，拍浮酒池中，便足了一生。”这是古代文人的快意人生，吃秋蟹、饮美酒、赏菊花、赋诗篇，就成为历代文人骚客尽显风雅之举。北宋还专门出现了《蟹谱》《蟹经》等食蟹美食丛书，可见中国传统食蟹的历史悠久，博物之深。

如何吃蟹有讲究

螃蟹虽肉嫩肥美，但中医学认

为其味咸、性寒，实属寒凉之物，故脾胃虚寒的患者包括孕妇都不应过多食用。清代著名长篇小说《红楼梦》中借宝玉之口，赋诗言道：“蟹羹王孙应有酒，横行公子却无肠。脐间积冷馋忘忌，指上沾腥洗尚香。”突出了螃蟹的特点“性寒凉”，所以食蟹最好就姜汁、饮黄酒，来制约螃蟹的寒性。但是任何事物往往具有双面性，中医上就利用螃蟹的寒凉

之性来达到清热散瘀、消肿解毒的功效。《濒湖集简方》中记载，蟹烧炭存性后研末服用，可治疗湿热黄疸。《唐瑶经验方》中也载生蟹捣烂外敷或干蟹烧灰后加热酒送服可治骨折伤筋。

清代著名医家陆以湑在《冷庐医话》中记载了一个精彩的案例：讲的是一个年轻人新近娶妻后不久全身发痘疹，颜面都肿得很厉害，两手的脉象正常，大家都束手无策，就请来太平县的名医崔默庵。崔神医由于远道而来腹中饥饿，便在病人床前吃饭，病人饥肠辘辘，却又被前面的医生告诫不能吃饭，所以只好用手费力地撑开浮肿的眼皮看崔医生吃，崔神医了解原委后就让家属拿来饭食给病人，结果发现病人不仅脉象正常，吃喝也很香。崔神医思考很久之后，发现他房间内的床铺桌椅新刷的油漆味特别大，突然醒悟病人是对漆气过敏，于是让病人即刻转移房间，并用几斤生蟹捣烂敷遍病人全身。不出两天，病人就痘疹消退痊愈了。现代营养学研究发现，螃蟹中含有大量优质蛋白，并富含各种微量元素，可增加淋巴细胞

免疫力，促进伤口愈合，抗感染，这些提示术后患者可酌情食用螃蟹。但如伤寒感冒、肝炎患者等，由于机体消化功能减退，不仅不易消化蟹肉，还容易造成其滞留肠胃，引发消化不良、恶心呕吐等不良症状。另外从中医角度，螃蟹是大寒之物，孕妇食用会妨碍胎儿的生长。同时，螃蟹的胆固醇含量名列前茅，因此“三高”人士及心脑血管患者同样不宜过多食用螃蟹，否则容易加重病情。

吃蟹做到“四清除”

吃螃蟹不但要讲究适宜人群，它的前处理同样重要。前处理包括“四清除”，及蒸煮熟透为原则。吃熟透的鲜活螃蟹无疑是公认的最为安全卫生的吃法。江湖中的淡水蟹往往以动物尸体或腐殖质为食，因此鳃及胃肠道中往往有各类污泥、细菌和寄生虫。因此螃蟹的四大部位——蟹腮、蟹心、蟹胃、蟹肠，不仅无食用价值，更有藏污纳垢之嫌，因此食用之前要谨慎剥除，做到“四清除”。

(长宁食药安办)

便民资讯

沪80岁以上老人免费办遗嘱公证预约,2个月内须办结

为了更好地服务老年群体、进一步做好为80岁以上老年人免费办理遗嘱公证等工作，即日起，新增的免费遗嘱公证预约等待时间最长不得超过2个月。对户籍地或经常居住地在本区的服务对象提交的免费遗嘱公证申请，可以优先受理。

一、进一步坚定此项活动的公益性，切实兑现服务承诺，为80岁以上老年人办理遗嘱公证及为60岁以上老年人办理遗嘱保管，不

得收取任何费用。

二、各公证机构对在8月31日已经预约但尚未办理的免费遗嘱公证事项，必须在2个月内全部办结。其中，当事人有特别要求的除外。

三、即日起，新增的免费遗嘱公证预约等待时间最长不得超过2个月。

四、各区所属公证机构按照“方便当事人就近办理”的原则，对户籍地或经常居住地在本区的服

对象提交的免费遗嘱公证申请，可以优先受理。东方、新虹桥、张江公证处可以受理全市范围内的免费遗嘱公证。

五、如出现部分公证机构短时间内预约登记数量过大的情况，市公证协会可以根据实际情况，在征得服务对象同意的情况下，统筹安排服务对象至东方、新虹桥、张江公证处办理公证，重点发挥东方公证处的主力军作用。

六、为确保有需求的服务对象可以均等享受公益服务，以便更加合理地运用和分配公证服务资源，每名80岁以上老年人仅能享受一次免费办理遗嘱公证待遇。

对象：本市户籍年满60岁的老年人

内容：1. 免费办理遗嘱保管：适用于本市户籍60岁以上老年人。2. 免费办理遗嘱公证：适用于本市户籍80岁以上老年人。

【获取渠道】

可就近赴本市公证机构咨询。
长宁公证处：
1. 长宁区区长宁路1055号
2. 长宁区剑河路606号交易中心(窗口)

电话：62126364
注：投诉建议可以拨打12348公共法律服务热线。

(上海发布)