

星制作 | XINGZHIZUO

这两天，蹚过水的都看看

有人没注意这件事，结果住医院

眼下正是汛期，一场雨接一场雨，很多人都会换上凉鞋冒着雨上班、上学。为了赶时间，双脚蹚着雨水赶路也在所不惜！甚至一不小心就得站进齐腰深的水里……可能大家都知道，淋雨之后回家要做好保暖工作，以防受凉感冒。可是，蹚水之后你可能面临比感冒更可怕的事……

前不久，武汉有个老大爷出去买东西后蹚水回家，由于污水很脏，他回家后赶紧将脚冲干净。谁知第三天，他的左脚起了一片红斑，还有些肿胀，还出现全身高热寒战的症状。经诊断，是因污水中的细菌通过脚上的破口进入淋巴管，从而使老大爷患上丹毒，需要住院系统治疗。

什么是丹毒？

丹毒是一种累及真皮浅层淋巴管的感染，主要致病菌为A组β溶血性链球菌。一般发病急剧，常有畏寒、发热等全身症状，与普通感冒症状相似。

专家提醒，雨水很脏，有多种致病菌

武汉市医疗救治中心传染病专家文丹宁表示，一般出现洪涝灾害后，容易出现痢疾、红眼病、血吸虫病等传染病，这时水源被污染、洪水过后人们相对聚集，互相接触频繁，这就为消化道类、接触类传染病的扩散创造了条件。然而降水导致的渍水，地域比较局限，时间也很短，所以导致传染病疫情的概率极低。大家不必担心会出现传染病高发甚至疫情。

蹚水之后易发这些病：丹毒和淋巴管炎、擦疹、脚足癣、抽筋、关节炎、风湿病

关于涉水，一定要知道这些！

1、如果不得已，非要涉水，在涉水前，双腿部涂上防水油膏，尤其是趾间。

2、外出归家后，最好仔细冲刷双脚（最好用温水），再用干净的毛巾抹干，保持双脚干爽。有需要的，还可以用12.5%的明矾加3%的盐水配置成溶液浸泡双小腿2-3分钟左右，然后再用清洁水洗净晾干；或者用适量医用酒精擦洗消毒。

3、如在涉水之后出现红斑，水泡，瘙痒等症状，请及时就医，不能凭经验用药。

4、都说寒气从脚下起。雨天减少来自脚部的寒气，可放双鞋子在办公室备用。



实用 | SHIYONG

牙齿发黄？别怕！

教你轻松美白牙齿

牙齿发黄都不敢张嘴大笑，用这些方法清洁牙齿，不去医院不费钱，在家就能把牙齿刷得白白的。

草莓 材料：1颗草莓、1/2勺小苏打

把草莓放在碗里捣碎，加入半勺小苏打，混合均匀，把混合物放在牙刷上。轻刷牙齿4分钟左右，漱口。持续一段时间，牙齿就能变白提亮。

香蕉皮 材料：1片香蕉皮

吃完香蕉先别扔皮，将白色的那边擦到牙齿上，让香蕉皮糊在牙齿上静置十分钟。然后用牙膏刷干净。每天一次，持续两周，香蕉皮里面的钾能减少牙釉质污垢，牙齿就能白白的。

苹果醋 材料：1杯苹果醋

超市里随处可见的苹果醋，能够有效抗菌，防止牙菌斑产生。早上刷完牙后，倒一小杯苹果醋漱口，长期坚持，能够杀除口腔细菌，美白牙齿。

提醒 | TIXING

家人给2岁孩子喝这个

孩子智力倒退10个月！

两岁多的小思，原来是个聪明活泼的孩子，会解手机密码，会用遥控器换台；现在的他却不知冷暖、不懂饥饿，连妈妈都会认错。

今年2月，广西的小思在二伯的哄逗下喝了一两多米酒后便昏睡不醒，并出现呕吐、抽搐等症状，被紧急送往医院。此后几个月里，小思被家人带着辗转4家医院求医，诊断结果是小思因酒精中毒导致脑损伤和癫痫，目前智力、运动、语言发育迟滞，相当于1岁幼儿发育水平。

记者调查：15名家长中有13名表示孩子被逗过喝酒

家庭聚会、朋友聚会时，逗孩子喝酒的事情不时发生。有的长辈会用筷子在盘里蘸白酒，让孩子舔一舔，有人则会逗孩子尝一尝啤酒的味道……日前，记者随机对15名已育有小孩的群众进行调查。

调查结果显示，有13名家长表示孩子被逗过喝酒。逗孩子喝酒的人中，既有孩子的爷爷、外公、伯父等亲戚，也有孩子父母的同事、朋友，有的家长自己也加入到让孩子喝酒的行列。

医生提醒：喝酒对孩子健康伤害大，别让他沾酒

医生说，儿童喝酒不一定会导致中毒，但危害是很大的，尤其是7岁以下的孩子。酒的主要成分是乙醇，进入人体后经肝脏转化为乙醛，再变成乙酸排出体外，有些大人酒量好，是因为体内能分解酒精的酶在起作用。小孩子由于肝脏还未发育成熟，肝解毒能力相对较差，如果一旦过量甚至会出现昏迷等重症。低龄儿童喝酒，伤害更大，严重的话还会影响脑部发育。

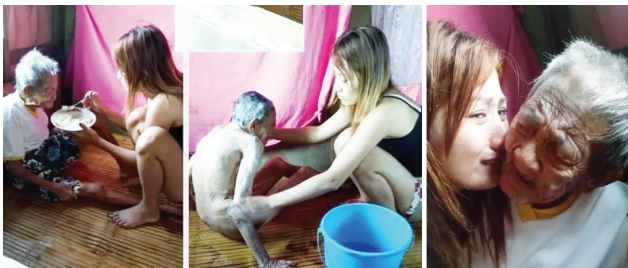
请大家千万提醒身边的朋友，为了孩子，为了不让更多的人伤心，千万不要逗孩子喝酒！

众议 | ZHONG YI

一张洗澡的照片

让无数人看了泪流满面

最近，菲律宾姑娘Jen Ampler在个人社交页面上，晒出了给祖母喂饭、洗澡的照片。98岁的祖母白发苍苍，骨瘦嶙峋，一看便是历尽世间沧桑。年轻的Jen Ampler就陪在旁边，眼前是祖母布满皱纹的脸。这一幕也让各国网友掉下眼泪，数以万计的网友被感动从而疯狂转发。



Jen Ampler为照片所配写的文字中透露，自己从小被祖母抚养长大，祖孙感情深厚，奈何时光匆忙。没关系，你养我长大，我陪你变老。“给你做饭、给你洗澡时我忍不住偷偷哭了，我记得小时候你就是这么养育我的。转眼你已经98岁，现在让我来照顾你吧。”Jen Ampler曾尝试扶起坐在地上的祖母，但老人家已经站不起来了。“别怕，我不会放下你不管。如今你不能自己吃饭，不能自己洗澡，也不能自己站起来了。就让我，做你的手脚吧……”

有人质疑女孩自拍作秀，然后有网友回复道：“我倒也是想这么作秀，可我再也没机会了，世界上最爱我那个人已经走了好多年了……”

更多网友纷纷留言，每一句都是催泪弹

@刘珍：我也很想我奶奶，她生前最疼我了，她老人家去年已经去天堂了，事情过去了那么久，我夜里还是经常会梦到她，找到一张18年前的照片，当时我还在上高中，因为家里穷，奶奶白天都不舍得穿鞋子，到后来我毕业工作了每年都会给她买很多很多鞋。

@周少：外公外婆都90岁了，我每周都回去看看，我知道，看一眼，少一眼……

@白仙子：子欲养，亲还在，这种感觉多么幸福。



警惕：不要成为它的奴隶！

低头族，是指如今无论何时何地，个个都作“低头看屏幕”状，上网、玩游戏、看视频，想通过盯住屏幕的方式，把零碎的时间填满的人。他们低着头是一种共同的特征，他们的视线和智能手机，相互交感直至难分难解。

