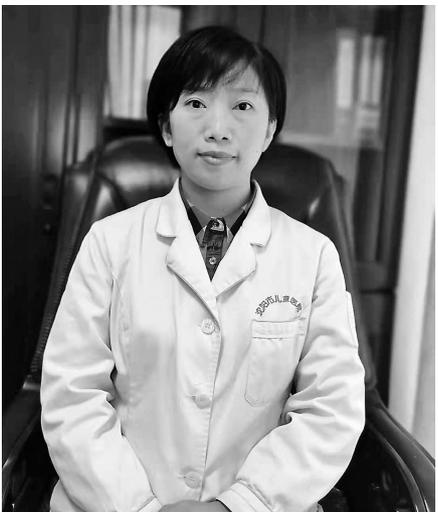


沈阳市儿童医院中医科主任兰颖提醒家长 炎炎夏日 儿童应注意防暑降温

提醒

近日，沈城徘徊在30℃的高温天气让人感到酷热难耐。

沈阳市儿童医院中医科主任，副主任医师，医学硕士兰颖在此提醒家长如何让儿童平安度过酷暑。



沈阳市儿童医院中医科主任兰颖。受访者供图

进入夏季，沈阳气温持续攀升，近日徘徊在30℃的高温天气更是让人感到酷热难耐，沈阳市儿童医院中医科主任，副主任医师，医学硕士兰颖在此提醒家长如何让儿童平安度过酷暑。

兰颖表示，首先要注意饮食，“盛夏尤其是

进入‘三伏’时，应少食羊肉、榴莲等热性食物，但也不宜吃生冷，以免损伤脾胃。可以多吃滋阴清热食物：冬瓜、百合、银耳、莲藕、绿豆水等。还有清淡易于消化且富含维生素的新鲜蔬菜水果，少吃油腻辛辣等不易消化的食物。”

其次是起居，“在酷暑难耐的天气里，宝宝可以吹空调，因为夏天高温闷热，如果室内温度超过30℃以上，宝宝会烦躁哭闹，汗出不止，严重者会造成中暑。但是空调的温度不能设太低，最好在26℃以上。孩子不宜睡在过堂风处，要避开对流的风向。”

兰颖介绍，盛夏天热，孩子会汗出不断，孩子的皮肤又薄又嫩，长期汗水浸润，非常容易生痱子，亚麻凉席适合孩子使用，亚麻是天然的纤维，具有非常好的透气性、吸湿性，凉度适中，而且，亚麻凉席还具有卫生性好的优点，能抑制真菌和微生物的生长。

对于衣着，兰颖建议贴身穿宽松、吸汗的纯棉衣服，即使在三伏天也不要脱光衣服睡觉，尤其要注意护住腹部，汗湿的衣物也要及时更换。鞋子最好穿透气吸汗的布鞋，方便活动为宜。宝宝衣物、被单(凉席)、枕头，出汗以后需要随时清洗晒干。每周至少清洗暴晒一次，以防寄生虫诱发孩子哮喘。

孩子易出汗的部位，应擦含有氧化锌成分的爽身粉，避免起湿疹或痱子。

对于有些孩子冬季易感冒、咳嗽，或者鼻炎、扁桃体炎反复的情况，兰颖表示，冬病夏治。

“春夏养阳，秋冬养阴”，如果抓住阳气最旺盛的“三伏”节气，进行“三伏贴敷”或者艾灸治疗，可以补足阳气，激发经气，从而提高免疫力。

辽沈晚报记者 崔晋涛

寻TA

急寻走失老人 见到者请联系家属



走失老人张莲芝。 家属供图

2021年6月15日早6时30分，61岁的张莲芝在大东区青光街地铁口附近走失，家属急寻。据家属介绍，张莲芝身高1.5米，云南口音，不爱说话，走失时上身穿黑色毛呢褂，下身穿灰色花纹长裤，戴口罩，没戴帽子，腿脚不麻利，略有驼背。有见到者请与家属联系，家属电话：13664166828 15524200724。

辽沈晚报记者 崔晋涛

拾遗 招领台

今日28条拾遗信息 请您关注

今天推出未认领拾遗物品28条信息，请您留意。请失主尽快与沈阳地铁失物招领中心联系。

电话：024-22662222
地址：沈阳地铁一号线滂江街站A出口

辽沈晚报记者 金国建

序号	物品名称	物品特征(证件类为姓名及证件尾号后四位)
1	身份证	张新研1629
2	身份证	李丹妮742X
3	身份证	李业鹏5516
4	身份证	王旭正3333
5	身份证	邓超楠4916
6	身份证	邹家丽2824
7	身份证	吴桐232X
8	老年卡	潘作林403X
9	老年卡	张冰4464
10	社保卡	高姗姗2880
11	社保卡	郭亚强3818
12	社保卡	李晓艳3629
13	行驶证	张宇辽A3223P
14	睫毛膏	黑色
15	婴儿车	红色
16	电子烟	绿色
17	衣服	灰色
18	泳帽	蓝色
19	眼镜	黑色
20	耳机盒	蓝牙白色
21	鼠标	无线
22	住户卡	碧桂园
23	雨伞	黑色/红色
24	包	黑色/灰色
25	钥匙	一把,一个蓝色门卡
26	钥匙	三把,两个蓝色门卡
27	袋子	白色/灰色/花色
28	就餐卡	孙进教育/南航

沈阳有“熊猫血”联盟吗?

帮你问

读者小沈给“辽沈帮帮帮”打电话询问，沈阳哪里有“熊猫血”的献血组织，想加入其中，在他人急需时也能助一臂之力，献出自己的爱心。

小沈上周到医院进行全面体检，40岁的他第一次验血型，当看到报告单上写着“Rh”时，他顿时大吃一惊，竟然是“熊猫血”，自己却浑然不知。

以往，“熊猫血”志愿者紧急出动挽救生命的故事经常在新闻中看到，小沈也从未关注过，没想到自己就是“熊猫血”，“这要是有个紧急情况，如果我急需输血，谁来帮助我？”小沈不免有些后怕，他想了一晚上，到哪里寻找“熊猫血”组织呢？

“如果找到组织，我先报名，趁年轻，多多参加献血，为社会多做点贡献。”小沈认识到了集体的重要性。

昨日，记者经过多方打听，终于为小沈找到了答案，沈阳市中心血站早就创立了“熊猫血”联盟，目前有两个微信群，共有成员620多人。联盟中的成员也是无偿献血志愿者，大家不仅宣传无偿献血常识，同时还经常组织献血志愿服务。

如果您身边也有“熊猫血”的朋友，可以教他加入联盟的流程，拨打献血热线96172，选择人工帮助，留下自己的姓名和联系方式，就会有工作人员将您吸纳为联盟成员，入群参加各种志愿服务了。

鞍山的“熊猫血”组织为郭明义爱心团队全国熊猫血总队，有成员380人，负责人是钱守文，电话15942288652。

大连市稀有血型爱心之家团队有成员700人，负责人宗爱玲，电话15942830628。

辽沈晚报记者 金国建

亲属关系证明到哪里开具?

沈阳王女士问：在填报单位的一份材料时，需要填写自己亲属的关系明细，但我找不到老户口本了，到哪个部门能拿到一份证明呢？“辽沈帮帮帮”记者帮你问：沈阳市公安局户政部门回复，居民办事项涉及的相关部门可通过与公安、民政、卫生健康等部门信息共享方式进行核对，或由居民据实提供居民户口簿、结婚证、《出生医学证明》等予以证明，证件材料遗失的由相关部门予以补办；曾

经同户人员间的亲属关系，历史户籍档案等能够反映，需要开具证明的，公安派出所所在核实后应当出具(不动产登记情况、公证办理情况除外)。

比如想证明你的兄弟姐妹都有谁，需要你提供老户口本的复印件或者是原来人事档案中填写的材料，拿着这些材料到基层派出所办理证明。相关政策咨询电话：23107209。

辽沈晚报记者 吉向前

立马解决 停了两年僵尸车已清走

昨日，家住铁西区方大胜景小区的读者通过“辽沈帮帮帮”QQ群告诉记者，由于前一段出差去了外地，刚回家就看到了停在小区南门前的僵尸车已经被清走了，门前立刻感觉敞亮了。原来那辆微型面包车两年多前就停在北四路上，它紧贴着边石停着，本来就不宽的马路

被它占去了一排车道，经过风吹日晒已经破旧不堪，根本不能开了，也不知道是谁停在那里的，“因为出差，这份惊喜对我来说有点晚，但‘辽沈帮帮帮’着实帮我们百姓解决了困扰多年的难题。”

辽沈晚报记者 金国建

@所有沈阳人

沈阳地铁奥体中心站的扶梯阶段性停用



奥体中心地铁站，自动扶梯前面站着温馨提示。

6月15日8时许，隋先生乘坐沈阳地铁九号线在奥体中心站下车，准备换乘二号线去往沈阳市图书馆方向，下了地铁准备换自动扶梯时发现扶梯不让走了。“我还特意坐在地铁车厢的前端，按照原来的经验，下了车就能坐自动扶梯上去，没想到到这块的自动扶梯暂停使用了。”

在奥体中心地铁站，记者看到在自动扶梯前面贴着通知“因本站客运组织需要，工作日早高峰期间(7:30-9:00)本处自动扶梯暂停使用，请改乘另外两部自动扶梯。”

昨日，沈阳地铁客服介绍：工作日早高峰的客流比较集中，为了避免换乘客流一下子全都涌到二号线的站台，所以阶段性地停用部分自动扶梯，以便调整换乘客流的流速和流量，“具体是停用哪处的自动扶梯，没有固定下来，站里会根据客流的情况进行动态调整，请乘客根据站内提示选择开行的自动扶梯乘坐。”

辽沈晚报记者 吉向前文并摄