

“三伏天”咋过

“三伏天”已到,民间说的“数伏”正式开始。三伏天是一年之中气温最高且又潮湿、闷热的日子。气温节节攀高,各类健康问题也接踵而来。比如:吹空调不当患上肠胃感冒,外出旅游不注意防护中暑晒伤等。对此,有关专家提醒,“三伏天”市民应从衣、食、住、行等各方面入手,慎防发生中暑、感冒等各种疾病。

衣 夏季着装宜浅色为主

七八月份是一年中最热、最潮湿、最闷热的时节。“三伏天”里,往往是气温高、气压低、湿度大、风速小。“这样的气候条件,容易发生中暑。”

为此,在三伏天里穿衣原则最好以轻、薄、柔软为好。衣料的透气性、吸热性愈好,愈能有效帮助人体散热,使人穿着舒适、凉爽。夏天还宜穿浅

色服装,忌以深色、黑色为主,这些衣服特别吸热。

此外,夏季外出还要注意防晒,不仅使皮肤晒黑,还会导致白内障、皮肤晒伤,甚至引发皮肤癌等。新华医院急诊科主任潘曙明教授建议,在强光照射下,最好戴顶帽子或撑把遮阳伞,以保护头部,预防中暑。

住 吹空调注意先清洁空调

三伏天里,人们都喜欢窝在空调间里消暑纳凉,但如果不注意对空调清洗,也会因长时间在受污染的空气中而受到病菌困扰。

专业从事家居环境健康研究的张世新高级工程师分析说,空调散热片潮湿的环境和空调运转时适宜温度,导致病菌大量繁殖。因此,使用空调

时一定要注意对空调消毒清洗。像艾叶等中草药配方的专业空调消毒剂对散热片消毒,既保证对人体安全性,同时PH值为中性也不会对散热片产生腐蚀作用。

此外,吹空调、吹电扇也不能盲目贪凉,风量不宜开得过大,也不宜对着身体或某个部位直吹,最好吹吹停停。



随着天气越来越热,食欲大受影响,此时一些爱美女性为了减肥,甚至以水果代替正餐。专家提醒,长期不分身体体质、不辨水果属性吃水果,很容易招来上火、便秘、头晕等“水果病”。

■西瓜解暑:每次吃别超一斤

西瓜性凉,具有清热解暑的功效。但西瓜吃多了很容易损伤脾胃,使食欲减退,造成消化不良。此外,夏季也是口腔溃疡的易发期,得了口腔溃疡应少吃西瓜,以免体内水分流失过快而使病程延长。虽然冰镇西瓜的解暑效果好,但对胃的刺激很大,所以,老人、儿童和消化系统不好的人还是不建议多吃,一般健康人每次食用量也不要超过一斤。

■荔枝性热:过量食用易便秘

水果按其属性有热性、凉性和中性之分。比如:榴莲、荔枝、菠萝、水蜜桃、芒果等属热性;山竹、西瓜、甜瓜等属凉性;苹果、梨、葡萄、香蕉等属中性。在众多水果中,来自南方的荔枝一直备受人们欢迎。但荔枝本身糖分较高,小儿并不适合多吃,因为荔枝属热性水果,过量食用不仅容易肥胖,还易导致便秘。吃荔枝时不妨喝些淡盐水、绿豆汤或冬瓜汤等,可有效缓解荔枝的热性,避免上火、便秘等。

体质偏热的人应多吃凉性水果;体质偏寒者多吃温性水果;体质平和的人,不管吃哪类水果,只要不过量,一般都不会有大碍。有些人认为樱桃补铁,就多吃,其实吃5至10个即可。(许沁)

专家提醒 不分体质吃水果 当心招来「水果病」

食 饮食多酸多甘、补气去火

夏令三伏,阳气旺盛,此时人体容易腠理开泄,汗液增多,再加上暑气逼人,如果因为防暑降温而过度贪凉食冷,容易导致人体内寒过甚。俗话说:“夏季暑湿,适宜清补”。暑湿对脾非常不利,而味苦的食物具有泻燥的功能,不宜多食。因此,在日常饮食中应以适当多食甘凉或甘寒为宜,并且夏季还宜食酸,可

适当多吃一些性酸的食物,比如:菠萝、西瓜等。

此外,炎夏夏日还易导致人的火气上升,表现为情绪烦躁、焦虑、容易激动、失眠等。因此,“去火”也是夏日食补的必备功课。夏日去火的食物,以西红柿等性凉、清暑的蔬果为佳。此外,牛奶性微寒,可补水、滋阴、解热毒,也是“去火”良品。

行 出游防中暑、胃肠感冒和晒伤

三伏天正逢暑假,出行人群热情不减。专家建议,出行需谨记注意事项。中暑为夏季多发及高发疾病,常表现为高热汗出或皮肤无汗,烦躁口渴,呕恶腹痛等。中暑原因除了高温、高温及太阳直射外,还有过度疲劳、补水或睡眠不足及身体免疫力低下等因素。

此外,夏季还易患胃肠感冒,若机体消化功能虚弱兼脾胃不和,则会引发一系列消化道症状反应,如:食欲差、泛酸、烧心,以致恶心、呕吐,有时还伴轻微腹痛、水样腹泻等。为此,提醒出行时携带藿香正气水、清凉油、风油精等药品,同时长时间在阳光下应注意防晒。

「微博族」警惕你的手指生病

这是一个微博的时代,无论是大牌明星还是都市潮人,无论何时何地都在捧着手机“织围脖”。在尽情分享的同时,需要警惕你的手指生病。

1、“黑莓拇指”

频繁使用手机编写微博,小心导致你的拇指翻转,甚至发生溃疡和水疱。

2、“手机手”

医学上称为“拇指狭窄性腱鞘炎”。经常使用大拇指按压手机上的按键,会使大拇指感到僵硬、疼痛,严重时甚至会造成肌肉萎缩。

3、“手机皮炎”

长期使用手机可能会对手机的镍制外壳产生过敏反应,进而生出红色或发痒的皮疹,即“手机皮炎”。

四步手指操

按摩手背的阳池穴

伸开手指尽力往上翘,在手腕上会出现几道皱褶,在靠近手背那一侧的皱褶上按压,中心处会找到一个压痛点,这个点就是阳池穴。只要刺激这一穴位,就可以迅速畅通血液循环,温暖身体。

转动按摩每一根手指

一只手握拳后转动按摩另一只手的每根手指,直到发热为止。

打圈按摩十指

使用拇指指腹,从手指根部向指尖,依次打圈按摩十指。



冰箱在工作状况下虽然没有出现什么问题,只是随着“年龄”的增大,噪音比较大。但如果因为噪音大就淘汰掉也十分可惜,通过以下几个方法可以有效减少噪音。

★背面与墙面成一定的倾角

使冰箱的背面与墙面成一定的倾角,背面与墙面成1-3度倾角以后,冰箱的一侧开口大,一侧开口小,呈现喇叭状。大的一侧放出的噪音多,面对物体;小的一侧噪音出来少,应面对人的活动区。

★管路及箱体加固牢靠

要检查调整外管路及箱体之间连接加固部分是否松动,从而避免压缩机工作时产生共振。为了避免松动,外管路一定要固定好,螺栓要加弹簧垫圈。

★压缩机底座要上牢固

如果用手紧按压缩机后,噪声明显减低,将手抬起噪声又增

五大窍门 助您消除冰箱噪音

大,这种情况一般是压缩机底座固定减振胶垫受力不均或螺栓松动、压缩机底板不牢固造成的。应调整、拧紧连接部分螺栓并更换失去弹力的垫圈。

★用橡皮块抑制管子振动

冰箱在使用过程中如噪声较大,可取废自行车外胎,剪成直径为30毫米的圆形状,中间剪出直径5毫米左右的圆孔,再从外边到中心剪一下,以便把橡皮块贴到管子上。等电冰箱压缩机运转时,用手摸管子,凡有抖动感觉的管子,都可套上几个这种橡皮块,一台冰箱需套10-20个,噪声马上会降下来。这是因为橡皮块抑制了管子振动所产生的“共鸣”。

★适当垫高冰箱的四个角

将冰箱垫高3-6厘米并调整四角平衡,使箱体底部空气对流空间增大。这样,压缩机噪音和下部其他噪音从箱体底部出来,减少了从冰箱两侧及上部出来的噪音。

时令养生

随身带清凉油多喝水防中暑

潮闷的“三伏天”,预防中暑首先要合理安排工作时间,同时做好防暑降温工作,比如:勤洗澡、保持室内通风、善用温和的消暑食品等。中午阳光最强或温度最高时注意多休息,外出时最好带上一把遮阳伞,多喝清凉饮料、淡盐水、绿豆汤等。人丹、十滴水、藿香正气水、清凉油对中暑有一定预防作用,夏日工作时最好随身携带。

平时要注意饮食调节,少吃脂肪类厚腻荤腥的食物,少吃辛辣之品,以适应夏天胃肠消化能力。饮食以清淡素食为主,佐以鱼肉蛋奶,保证人体必须的水分、盐、热量、蛋白质、矿物质、维生素等物质的补充。

若出现中暑先兆时,应立即将患者转移到清凉通风环境中,解开衣服,涂擦清凉油,服人丹或十滴水,多喝淡盐水或清凉饮料,头部冷敷。经休息、降温处理,一般四小时即可恢复。有条件者可用冰水或酒精擦浴,并以冰袋放置于头、颈及四肢大血管分布区域,同时密切注意体温、脉搏和血压变化。此外还可采用推拿按摩法,即将患者平卧在空气流通处,采取头部稍低位,在太阳穴擦清凉油,并配合掐压人中、合谷等穴5秒钟,严重者需进行人工呼吸和胸部按摩。如果体温一直不降,需尽快去医院救治。

(许沁)

头朝哪个方向睡觉最健康

头到底朝哪个方向睡才是最合适的?不吃不动,闭上眼睛,一觉醒来就能达到养生效果,相信这对于怕麻烦的都市人非常吸引。其实,人的一生有1/3在睡眠中度过,正确的睡眠方式与良好的睡眠状态,与养生关系密切。

中医向来讲究“天人合一”的整体观,人体不仅要维持体内循环和谐,还要注意与自然界外部环境的和谐。

专家指出,随着春生、夏长、秋收、冬藏四季的变化,人体必然与之相适应,故有“四时养生”之说。秋季渐收、闭藏,此时起居作息更要注意保养内守之阴气,强调睡眠养生正当其时。

“秋季早睡早起,冬季早睡晚起”是此时主要的睡眠养生之道。

关于睡觉的方位,有不同的说法,令人困惑。有研究指出,由于地球磁场的影响,人睡觉时采取头北脚南的方位,使磁力线平稳穿过人体,可以最大限度减少地球磁场的干扰。而我国古代养生学家则认为,人的睡觉方向应该随春、夏、秋、冬四季的交替而改变。唐代著名医学家孙思邈在《千金方》中提到:“凡人卧,春夏向东,秋冬向西。”这就是考虑到“应四时所旺之气而卧”的缘故,因中医的四季与五方相应,有春东、夏南、长夏中、秋西、冬北之说,因此睡眠的方位也与时节气相应。

六种蔬菜生吃中毒

1、四季豆 最常见的是未炒熟的四季豆,这种四季豆中含有皂甙,人食用后会中毒。

2、鲜蚕豆 鲜蚕豆也不可小视,有的人体内缺少某种酶,食用鲜蚕豆后会引发过敏性溶血综合征,即全身乏力、贫血、黄疸、肝肿大、呕吐、发热等,若不及时抢救,会因极度贫血死亡。

3、金针菜 金针菜,它

的有毒物质秋水仙碱进入人体后,会使人嗓子发干、口渴、胃有烧灼感、恶心、呕吐、腹痛、腹泻。

4、鲜木耳 鲜木耳中含有一种光感物质,人食用后会随血液循环分布到人体表皮细胞中,受太阳照射后,会引发日光性皮炎。这种有毒光感物质还易于被咽喉黏膜吸收,导致咽喉水肿。

5、白木耳 腐烂变质的



白木耳也可能导致中毒,它会产生大量的酵母菌黄杆菌,食用后胃部会感到不适,严重者可能出现中毒性休克。

6、青西红柿 未成熟的青西红柿,它含有生物碱,人食用后也会导致中毒。

高温谨防车辆抛锚

入伏后,我国大部地区将持续高温。水泥、沥青路面在暴晒下温度更高,持续高温将给车辆零部件以及添加剂带来低温状态下所不易发生的物理、化学变化,如润滑油(脂)变质、零部件膨胀磨损加剧、轮胎磨损厉害等。

据公安交警部门介绍,盛夏正是车辆事故的高发期,高温易引发轮胎爆胎、

自燃、制动失灵等事故。特别是在桥梁上和隧道里,因桥面温度比一般道路更高,更易引发车辆抛锚,加之桥面宽度有限,一旦坏车极易造成交通拥堵。

交警提示机动车驾驶员,要及时检查和维护车辆的油路、电路、轮胎及发动机冷却系统,保持车况良好。

(周梦格)

膳食“多盐少钾”增加死亡风险

多种疾病而死亡的风险上升20%,而增加钾的摄入可将死亡风险降低20%。

他们还发现,钠钾比例高的“高盐低钾”膳食结构最具危险性。饮食中钠钾比例最高的人群和饮食中钠钾比例最低的人群相比,死亡风险高46%,特别是,罹患冠心病而死亡的风险要高一

倍以上。

参与此项研究的埃莱娜·库克林娜博士说,食盐中的钠元素会提高血压,钾元素则具有降压的抵消作用,更应该注重研究钾和盐的平衡。她说,“多钾少钠”的膳食更为健康,饮食中应多增加水果、蔬菜和低脂乳制品。

对于这一发现各方有不同的

评价。纽约市健康与精神卫生局的托马斯·法利博士等人在同期《内科学文献》上发表评论说,此前已有调查发现“高盐低钾”膳食与高血压和心血管疾病的关系,新发现提供了有力证据予以支持。而美国食盐工业组织并不认可。

(流岩)