

冬季 每天保证室内通风

冬季来临,随着气温的下降,部分市民的户外活动逐渐减少,室内也很少通风,都喜欢待在家里享受温暖,殊不知室内空气如果不流通,极易导致细菌滋生,对身体健康非常不利。专家提醒广大市民:冬天一定要每天都开窗通风,保持室内空气新鲜,而且要学会正确方法。

家里的装修、吸烟、做饭、喷雾剂等,包括人体本身都会产生污染,导致室内微生物滋生,当这种污染在室内超过一定浓度后就会对人的

身体健康带来危害。专家提醒,居家通风应该注意以下几点:

首先,最好在每天的早、中、晚开窗通风 3 次,每次通风时间以 15~20 分钟为宜。有人认为开窗次数越多越好,其实也并非如此,因为冬季频繁开窗会使室温降低,老人和孩子容易着凉生病。

其次,如果房间较小、室外有风或较寒冷的情况下,开窗时间应短一些;若房间较大、室外无风或比较暖和的情况下开窗时间应相对长一

些。据测算,以 80 平方米的房间为例,在无风或微风条件下开窗 20 分钟左右就可使致病微生物减少约 60%。

第三,如果室外污染物较多,车流量也比较大,就需要调整每天的开窗时间。早上稍提前一些,晚上稍拖后一些,争取在车少的时间开窗换气。如果遇到风沙、阴霾等恶劣天气,最好在有纱窗的情况下,窗户开小一点,并使用加湿器、湿化喷雾,或在暖气旁放一盆水,以增加空气

湿度。

第四,老人和孩子最好在开窗之前加点衣服或者换到其他居室,通风后再回到室内,以免开窗后因温度骤降而患病。如果有重病患者,则需慎重开窗,尽量用紫外线消毒灯来净化空气。

另外,需要注意的是,室内温度不要因开窗而降至 16℃ 以下,最好控制在 16℃~24℃ 为宜。

(哈尔)

生活妙招

腌菜,放片维 C 防癌

人们常将圆白菜、大白菜等经腌制,改变菜的风味,吃起来清新爽口。现在天气渐凉,是腌菜的好时节。腌制的菜虽好吃,其中的亚硝酸盐却是造成消化系统癌症的“元凶”之一。

那么,怎样防止腌菜产生致癌物质呢?可以在腌菜的同时放入维生素 C 片剂,由于维生素 C 可阻止亚硝酸盐的合成,从而也降低了亚硝酸盐的含量。美国国立癌症研究所早在 1978 年就正式宣布维生素 C 对癌有预防作用。国外研究表明“每公斤的腌菜中加入 400 毫克维生素 C,这时亚硝酸盐在胃内细菌作用下产生亚硝胺的阻断率为 75.9%。”提倡腌菜在腌制过程中加入适量维生素 C,确实是减少腌菜致癌物的好办法。

此外要注意的是,腌菜盐水浓度不应低于 12%,腌制时间不能少于 8 天,也不宜过长,以免腌菜变质。对于腌制时间短就取出吃鲜的方法是不提倡的。新鲜蔬菜都含有一种硝酸盐的物质,如果腌渍的时间不够,蔬菜中的硝酸盐会被细菌转化为亚硝酸盐。

(王宜)

日常保健

常吃口香糖的利与弊

经常嚼口香糖可以增加唾液分泌,从而更好地清洁口腔与牙齿,减少牙菌斑的形成。并且在反复进行咬合动作时,颌骨、咬肌和牙齿都可以得到充分锻炼,对于牙周健康十分有益。另一方面,美国专家也发现,如果每天咀嚼口香糖一刻钟左右,将会产生美容的功效。

大部分口香糖都是以蔗糖为甜味剂

咀嚼口香糖时,糖分会长时间在口腔内停留,口腔中的致龋菌就会利用蔗糖产生酸性物质,对牙齿产生腐蚀,致使牙齿脱钙,从而诱发龋齿。

美国专家建议民众选择以木糖醇替代蔗糖的新型口香糖,因为木糖醇具有和蔗糖一样的味觉和营养价值,但不会发酵产酸,不会破坏牙齿。

使用含汞材料补过牙的人最好不要嚼口香糖

瑞士科学家的一项研究发现,经常嚼口香糖会损坏口腔中用于补牙的物质,使其中的汞合金释放出来,造成血液、尿液中的水银含量超标,从而对大脑、中枢神经和肾脏造成危害。

嚼口香糖对于儿童也不利

儿童自控能力较差,整天把口香糖含在嘴里,有可能吞食或者误入气管。另外,长时间嚼口香糖,咀嚼肌始终处于紧张状态,有可能养成睡梦中磨牙的习惯。

医生建议,咀嚼口香糖的时间不要超过 15 分钟,有胃病的人更不宜过多地嚼口香糖,因为长时间咀嚼口香糖,会反射性地分泌大量胃酸。此外青少年在身体发育期如果嚼口香糖,可能使咬肌过度锻炼,刺激下颌角的肌肉和骨骼发育,影响面型。

(环球)



心理健康

“健康性格”会使人少得病

性格是一个人在对人、对事的态度和行为方式上所表现出来的心理特点。性格与人的身心健康密切相关。比如,爱悲观丧气的人容易导致早衰;动辄暴躁发怒的人容易导致血压骤升;焦虑过度的人易患胃肠功能紊乱等等……

性格也影响着疾病的变化。例如,高血压、冠心病者常会因为心境平和、情绪稳定而好转;性格乐观开放的人即使得了胃溃疡,溃疡面愈合的也较快;性格脆弱者会因一次精神上的打击而发生精神病,而性格坚强、凡事处之泰然者则不容易发病。

健康性格也是可以逐渐培养起来的,以下是健康性格的基本标准:

一、现实态度:一个心理健康的成年人会面对现实,不管现实对他来说是否愉快。

二、独立性:一个头脑健全的人办事凭理智、稳重,并且能够适当听取合理建议。在需要的时候,他能够做出决定并且乐于承担他的决定可能带来的一定后果。

三、要有爱心:一个健康的、成熟的人能够从爱自己的配偶、孩子、亲戚、朋友中得到乐趣。

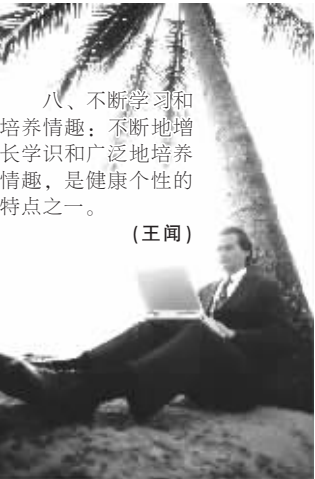
四、发怒要能自控:任何一个正常的健康人有时生气动怒是不可避

免的,但是他能够把握尺度,不会失去理智。

五、要会休息:一个健康的人在做好本职工作的同时,需要并且善于享受闲暇和休息。

六、要有长远打算:一个头脑健全的人会为长远利益而放弃眼前的利益,即使眼前利益有很迷人的吸引力。

七、宽容和谅解他人:对一个成熟的人来说,这种宽容和谅解不单是对性别不同的人,还应包括种族、国籍以及文化背景方面与自己不同的人。



八、不断学习和培养情趣:不断地增长学识和广泛地培养情趣,是健康个性的特点之一。

(王闻)

保健食话

五谷风尚,一杯豆浆全家享

家庭生活要健康,还要时尚。现在的速食主义,是全家健康的最大敌人,老人和孩子的弱抵抗,让许多时尚当家把心思放在了对食物天然、低脂、营养全面的要求上。

时尚养生风在全世界大肆兴起,以五谷为原料的健康食品早已风靡。五谷中含有丰富的优质植物蛋白、异黄酮、膳食纤维等营养精华,对女性内分泌、肠胃系统都有很好的调理作用,更能养颜嫩肤。

选择豆浆机,自然要精挑细选,做好豆浆它才是大功臣。专业技术是“内功”,五谷精磨器的精打细磨就是做好豆浆的法宝,可以充分乳化五谷颗粒,使其有鲜奶的醇厚幼滑,更有天然五谷的清香。

可以将洗净、泡好的五谷杂粮随意搭配,放入豆浆机中,按下“五谷豆浆”键,全自动的制作过程,十几分钟香气四溢的五谷豆浆就新鲜出炉了。除了各种谷物搭配的豆浆外,还可以选择其他的配料,红枣、枸杞、银耳、花生、灵芝等都可以成为豆浆配料,甚至可以加入新鲜的蔬菜水果调出不同的味道。

不同的组合做出保健价值不同的各色豆浆,满足每一个家庭成员的健康要求,众口怎会难调?

(晓晴)

健身跟我学

小腿“捏”出胃健康

从中医角度来看,小腿肚内侧系足太阳脾经、足厥阴肝和足少阴肾经循行之处,故按捏这一部位,对上述经络所在的穴位均有一定刺激作用,对膝以下的远端穴位除有局部治疗作用外,还可治疗经络所系之脏器的病痛。足太阳脾经与脾胃相连,故而捏按此处可治疗胃部疾患。

部位:小腿肚内侧 1/3 处的肌肉部分(腓肠肌内侧缘)。

方法:用手捏住上述部分肌肉,拇指与四指相对,稍用力按捏,以自觉有较强的酸痛为宜。自上而下按捏,再自下而上

按捏。一般以各 15~30 次为宜。根据疼痛情况,酌情加减。每日可进行 1~3 次。

注意在按捏过程中,应有揉的动作——酸痛感强,止痛效果好,不可因怕有酸痛感而不用力。

此法对急性发作的胃痛效果较好。慢性胃病发作时,运用此法也同样有效。

需要说明的是,这种方法适用于一般胃病,至于胃溃疡病穿孔或急性胰腺炎等急性剧烈的腹部疼痛,应立即去医院诊治。

(李涛)

真情寻找百名尿床儿童

现代医学证明:儿童 3 岁后还尿床是病,称为遗尿症,俗称尿床。儿童长期尿床易引发很多缺陷:1.挑食、厌食,影响骨骼发育,身高偏低 2~5cm;2.好动、注意力不集中,智商降低 17%~23%;3.影响正常心理健康,易导致孤僻、内向、不合群;4.成年后问题多,男孩易出现小阴茎、小睾丸,女孩易出现小子宫、小卵巢。

中医讲,肾属水,性寒,天气一冷,人体温下降,代谢变缓、毛孔紧闭、蒸发减少,尿量和排尿次数自然增加,对尿床孩子来说

必然会加重尿床症状,使尿床的孩子更痛苦。

专家提醒:孩子尿床拖不得,一定要抓紧时间治疗,以免让孩子病情在寒冬时雪上加霜。

友情链接:我院特举办“冬季给尿床孩子送温暖——真情寻找百名尿床儿童”大型诊疗活动,凡在活动期间治疗的患者:1.可减免 15% 的治疗费用;2.享受专业医生的全程跟踪治疗服务。名额有限,望家长提前预约报名。

尿床康复专家咨询热线:
0394—8837100 8232238



五谷好豆浆
九阳轻松做

咨询电话: 6199861
8239708