

美国室内装潢专家撰文建议

卧室巧布置 睡个好觉

卧室不仅是一张大床，其中的家具、电器、摆设都会影响我们的睡眠状态。美国《健康》杂志最新载文，刊出美国室内装潢专家吉米·芭蕾特对卧室布局的一些新建议。

1.卧室要整齐。吉米·芭蕾特表示，室内凌乱意味着很多事情没有结束，容易让大脑思维处于一种焦虑状态。她建议，卧室里应杜绝杂乱，如将图书杂志摆放整齐，将一些零碎的小物件放进盒子或篮子中，并盖好盖子，眼不见，心不烦。

2.床头备个本。如果总是烦心睡不着，则可以在床头备一个“烦恼日记”笔记本，将烦心事记下后再入睡，以备提醒自己次日再解决这些问题。

3.卧室物件要成双。芭蕾特表示，物件成双成对会给卧室增添和谐感，通过心理暗示，有助于提高睡眠质量。她建议，卧室



床头柜、挂画和台灯、壁灯等物件，都最好能成对出现。

4.床应放对位置。床最好一面靠墙，夜间睡觉时，要关好房门，避免噪音和宠物骚扰。另外，选择自己喜爱的亚麻布卧具，特别是带有圆形图案的，具

有安慰作用。

5.将电视机搬出卧室。多项研究发现，不仅看电视太久会影响睡眠，即便关闭的电视机也会干扰睡眠。电视、电脑以及其他无线设备发出的电磁场会干扰人的大脑及神经信号系统，影响正

常睡眠。

6.注重感官享受。真正有益身体恢复的卧室要让所有的感官都舒适，长毛绒、绳绒被套等都是不错的选择。用薰衣草等香精按摩也具有平静情绪、放松身心的作用。

7.增添大自然气息。多项研究表明，放眼大自然可降低血压，鲜花和植物能让人心旷神怡，使人的生活态度变得积极，有益平心静气、提高睡眠质量。例如在卧室内添加假山盆景、迷你喷泉或者挂上室外风景画等。

(陈宗伦)

穿保暖内衣 小心过敏

近年来，穿保暖内衣的人越来越多，但保暖衣并非人人皆宜。

保暖内衣夹层中的化学纤维或紧贴皮肤的拉毛部分会产生静电，可导致皮肤干燥、皮屑增多，很容易诱发或加剧皮肤瘙痒，严重者甚至会引发接触性皮炎。特别是老年人，皮肤的各项功能开始衰退，春天皮肤瘙痒的发病率很高，如果长期穿着保暖内衣，无异于火上浇油。

远红外线保暖内衣也并非人人皆宜。肢体有动脉阻塞性疾病者、有出血倾向者、有新鲜瘢痕组织及恶性肿瘤者要禁用；心功能不全、心律失常的人，也应当少用，否则将会加重疾病。

另外，保暖内衣透气性差，不利于汗液蒸发，极易诱发感冒。因此，爱出汗的人、干性皮肤以及本来患有湿疹、皮炎或银屑病的人、本身对化纤制品过敏者，都应该慎穿保暖内衣。

(晓时)

英国营养学家总结健康饮食新概念

土豆凉了吃 香蕉绿的好

土豆怎么吃最好？绿香蕉和黄香蕉哪个更健康？近日，英国《每日邮报》刊登营养学专家朱丽叶·克罗博士综合多项研究总结出的健康饮食新建议，告诉你答案。

1.罐装甜玉米比新鲜玉米更好。美国康奈尔大学发现，甜玉米在罐装过程中，加热处理虽然会导致部分维生素C流失，但却可使其抗氧化剂含量提高44%。

2.熟土豆冷藏后更健康。英国研究发现，熟土豆的抗性淀粉含量为7%，而在冷藏后会增加到13%。抗性淀粉像纤维一样会促进肠蠕动。

3.高温烹调别用初榨橄榄油。初榨橄榄油烟点低，高温烹调会改变其化学结构，增加自由基，更伤身体。初榨橄榄油只

适合凉拌或腌渍菜。

4.水煮胡萝卜更好。意大利研究发现，水煮胡萝卜中的类胡萝卜素含量比生胡萝卜和蒸胡萝卜更高。

5.热茶至少泡1分钟。营养学家表示，茶叶中的抗氧化剂只有在用开水浸泡时才会释放出来，这个过程大约需要1~4分钟。

6.意大利面不要煮太烂。意大利面煮好后的口感宜硬不宜软。这样淀粉在肠道中转化成糖的时间会更长，不会导致饭后血糖猛升，也有助控制体重。

7.选择高脂肪沙拉酱。研究发现，新鲜沙拉加全脂沙拉酱，有助于人体吸收番茄红素、β胡萝卜素、黄体素和玉米黄素等抗氧化剂。

8.焗肉炖肉胜过烤肉。英国癌症研究所发现，高温烤制肉食会产生致癌物杂环胺和多环芳烃。而砂锅焗肉或炖肉更健康。

9.选择有机牛奶。研究发现，有机牛奶比普通牛奶的欧米伽3脂肪酸含量更高，有机牛奶中多不饱和脂肪酸含量比普通牛奶高24%。

10.吃青香蕉摄入热量少。研究发现，香蕉成熟度越低，其抗性淀粉含量就越高，人体吸收更慢，其升糖指数就更低。因此，吃的香蕉越青，摄入热量就越低。

(徐澄)

洗头就能去屑

出汗后立即冲洗 三种洗发水轮用



当你穿着笔挺的黑色西服，肩膀上却积落了星星点点的头皮屑，很是让人尴尬。事实上，你可能只需洗洗头，就可以轻松解决它们。

头屑是人体进行自我更新、皮质细胞脱落引起的，正常情况下不会成为人的负担。而如果一种叫“马拉色菌”的真菌利用头皮上的油脂疯狂繁殖时，会刺激并加速头皮细胞的更新，从而出现大量的头皮屑。因此，只要从根

本上抑制马拉色菌的生长就可以将其清除。

皮肤科专家杨淑霞表示，摆脱头皮屑困扰，正确洗头才是最简单实用的方法。通过洗头，可以去除头皮上过多的油脂，减少马拉色菌过度繁殖，进而缓解头皮屑。最好用去屑洗发水，选择含有下列成分的：吡啶硫酮锌，可减少真菌；二硫化硒，可抑制细胞更新甚至可减少真菌数量；水杨酸，可擦洗剥脱死皮；或酮康

唑，可抑制多种真菌。有些去屑洗发水用一段时间后效果会变得不明显，头屑死灰复燃，这可能是你已对其有效成分产生了抗药性。为防止出现这种情况，建议尝试轮换使用三种不同配方的去屑洗发水，每种各用一个。

另外，过于频繁地使用强力去油的去屑洗发水，虽然可以减少头皮和头发上的油脂，但会使头皮过度干燥，皮肤屏障功能受损，出现更多的头皮屑。所以头屑多者洗发次数不要太多，以每周2~3次为宜，每次洗两遍。第一遍涂抹洗发水并用清水冲洗可以洗去头发和头皮上积攒的碎屑和油污；洗第二遍时，让洗发泡沫在头发上保留至少5分钟，然后再用清水冲掉，这样洗发水才可渗入皮质细胞，从而发挥作用。用去屑洗发水洗过头后，要再使用护发素，因为这类药用洗发水多易造成发质僵硬，难以护理，还可导致头皮干燥，增加头皮屑，护发素可帮助锁住水分，保持头皮滋润。

需要提醒的是，有头屑的人不要总用手抓痒，否则容易引发感染。若抓破了头皮，要暂停使用药用洗发水，并换用温和的洗发水(如婴儿洗发水)，直至抓痕愈合。汗液会刺激头皮，加速皮质细胞脱落。因此出汗后，要尽快冲洗并用洗发水洗头。同时，要少用摩丝、发胶等产品，以防黏性物质使头部油脂堆积。

(徐文婷)

加湿器别整晚开着

装入凉白开 用完水倒净

春季到来，气温升高，湿度也逐渐增加，不少人还是整天开着加湿器。前不久，读者王先生3岁的女儿彤彤日前哮喘发作，到医院检查后，大夫说是加湿器惹的祸。

呼吸内科专家王京岚表示，如果空气湿度低于20%，室内空气中可吸入颗粒物增多；当空气湿度达到45%~65%时，病菌的生存环境遭到破坏，不易进行传播。但若空气湿度太高，如超过80%，会使人的呼吸系统和黏膜感觉不适，免疫力下降，从而诱发哮喘、感冒等疾病。

“室内湿度控制在

60%~70%最合适”，中国家电研究院国家家用电器质量监督检验中心综合检验部主任鲁建国介绍，加湿器一般用几个小时就可以关掉，尤其是南方本来湿度大，不要整晚开着。家里最好买一个简单的湿度计，根据室内的湿度来控制加湿器的使用时间。

此外，自来水中一般都含有氯，最好不要直接加入到加湿器中，可以使用凉白开水、纯净水或蒸馏水，并且不要随意添加消毒杀菌剂、醋、香水、精油等。每次使用前，要清洗加湿器，用完后再将加湿器内的水倒净。

(丁熙玮)

铁剂和豆浆岔开喝

大豆蛋白含有丰富的氨基酸，如果喝豆浆时服用铁剂，二者会在肠道中迅速发生反应，形成一种特殊的螯合物，这种螯合物无法被人体吸收，使铁剂喝了等于没喝。不仅如此，大豆中的植物性纤维也会影响人体对铁、锌等金属类元素的吸收。

不过，二者并非“誓不两立”，只要服用时间岔开两小时以上，就可以营养补血两不误。需要提醒的是，孕妇、幼儿等容易缺铁的人群应尽量少喝豆浆。

(吴玉)

