

# 怎样晒太阳最有效

## 隔着玻璃没作用 穿红色防紫外线

“阳光是个宝，晒晒身体好”。晒太阳有益健康，但是很多人却不知道晒对了太阳才能达到保健效果。

上午10时和下午4时晒太阳最好。此时阳光中的红外线强，紫外线偏弱，可以促进新陈代谢，又避免伤害皮肤；下午4~5点紫外线中的X光束成分多，可促进钙、磷的吸收，增强体质，促进骨骼正常钙化。要注意每次晒太阳不超过1小时。

不要隔着玻璃晒。研究表明，隔着玻璃，紫外线透过不足50%，若在距窗口4米处，紫外线不足室外的2%。所以隔着玻璃晒太阳实际上没什么作用。应选择性地到一些绿化较好、空气清新的公园晒太阳，在阳台上也可以。

多晒手脚、腿以及背部。晒手脚、腿能很好地驱除关节及腿部寒气，加速钙质吸收，让手脚骨骼更健壮；晒后背，能驱除脾胃寒气，有助改善消化功能，还能疏通背部经络，有利心

肺。

最好穿红色衣服。不要穿白色衣服，尤其是紫外线照射强的夏季，白色衣服会将紫外线反射到脸上或裸露的胳膊上，让皮肤受伤。最好穿红色服装，因为红色服装的辐射长波能迅速“吃”掉杀伤力很强的短波紫外线。不要戴帽子，否则遮挡阳光，失去晒太阳的意义。如果怕刺眼，可以戴上墨镜。

孩子晒太阳，时间不要长。每次控制在半小时以内，晒前可以给宝宝喂些鱼肝油。3岁以下的宝宝，放在小推车里时距离地面过低，阳光反射多，此时要把宝宝抱起来晒。如果出现皮肤变红、出汗过多、脉搏加速，应立即回家并给予清凉饮料或淡盐水。

晒太阳前不宜吃芥菜、马齿苋、马兰头、无花果。以免引起光敏性药疹或日光性皮炎。晒后多喝水，多吃水果、蔬菜，补充维生素C，可以抑制黑色素的生成。  
(王永春)



鼻塞、眼睛瘙痒和咳嗽等过敏症状让过敏患者苦不堪言。又是春花烂漫，过敏疾病也进入了活跃期，为此，美国《健康》杂志最新载文，总结了过敏症患者应该避免的错误。

1.花粉季节开窗。美国加州凯撒医疗中心过敏科主任阮敏高博士表示，花粉季节最好关闭门窗，然后使用空调过滤模式给室内通风换

## 抗生素对大多数鼻窦炎没用

急性鼻窦炎患者非常痛苦，但是治疗选择却不多，于是，很多患者要求医生开抗生素。然而，《美国医学会杂志》刊登一项最新研究发现，使用抗生素治疗鼻窦炎并不能加速康复过程。抗生素对大多数急性鼻窦炎的治疗几乎无效。

研究人员提醒，急性鼻窦炎治疗时，不要急于使用抗生素。美国疾控中心健康指南也建议，只对中度和重度症状患者使用抗生素。纽约大学医学院耳鼻喉专家理查德·勒伯维兹博士表示，大多数人得了急性鼻窦炎后可以自愈，但是很多人感觉不用抗生素就好不了。其实患者自己动手就可以缓解症状，加速康复。比如，用淡盐水洗鼻腔就能有效缓解急性鼻窦炎症状。另外，解充血药等缓解鼻塞的药物都能改善鼻窦炎病情。  
(陈宗伦)

气。另外，开车时使用空调也可以使花粉吸入量减少30%。

2.锻炼时间错误。阮博士表示，过敏症患者应避免上午晚些时候或下午早些时候锻炼。原因是，花草树木从日出时开始释放花粉，在临近中午及下午早些时候，空气中花粉浓度达到最高值。专家建议，最好选择傍晚或晚上跑步锻炼。

3.忽视空气清洁。使用空气清洁器和过滤器是去除室内花粉、动物毛屑、粉尘等室内过敏原的有效措施。

4.注射器已过期。很多过敏者，会随身携带抗过敏药，如肾上腺素自动注射器。这类注射器每年应检查一次是否过期，一旦过期应立即更换。而且注射器也不应该放在汽

车内，高温会降低其疗效。

5.毛绒填充玩具。毛绒填充玩具容易聚集灰尘，是常见过敏原。如果家中有人过敏，应该将这些玩具收起来，或者处理掉。

6.忽视过敏症状。多年未发生过敏的成人也可能对宠物或花粉产生过敏。阮博士表示，如果每年春天都因为鼻窦炎而使用抗生素，那么可能是花粉过敏。老用抗生素不仅没用，还会导致药物过敏。

7.使用羽绒床上用品。专家表示，羽绒制品使用时间越长越容易导致过敏。过敏者最好不要使用羽绒被、羽绒枕头等用品。可选择聚酯纤维枕头。

8.酸奶喝得少。每天喝点酸奶，一定程度上可以缓解花粉过敏症。

东京大学的研究发现，不食用乳酸菌的人在花粉飞散期流鼻涕和鼻子堵塞的情况更严重。乳酸菌能增强人体抵抗力，从而一定程度上缓解过敏症状。

9.压力大。日本一项最新研究发现，情侣间的甜蜜拥吻能缓解过敏性鼻炎等带来的痛苦。研究认为，接吻后，过敏患者体内的抗体发挥了更大作用。这可能是由于接吻会让人全身放松，压力得到缓解，这种情况下，人体组织胺释放减少，而组织胺是引起过敏的主要物质。

10.外出进屋不洗脸。花粉过敏的人外出进屋后最好先洗脸，也可以用淡盐水冲洗鼻子，有助于冲刷掉鼻子中的过敏物，进而减少或缓解过敏症状。  
(陈宗伦)

睡电热毯 立刻洗澡

## 酒后别做7件事

全世界每年有180万人因喝酒而死亡，除了酒驾之外，很大一部分原因与酒后大意有关。那么酒后都有哪些事不宜做呢？

**酒后不要立刻睡觉。**酒精是靠肝消化，立刻睡觉，人体的新陈代谢缓慢，对肝不利，容易得酒精肝。

建议酒后用冷水洗脸，然后坐着休息一会。饮酒过量的，更不要任其自然入睡，如果是重度酒精中毒，很可能一睡不醒，这种情况下家人要陪在身边，每隔两小时叫醒醉酒者，喂一点白开水或蜂蜜水，直到完全醒酒为止。

**酒后不要吃醒酒药。**醒酒药可以暂时让人摆脱醉酒症状，但实际上却会将醉酒时间延长。建议大量喝水，另外，还可以喝运动饮料，补充电解质，喝低酸度的橙汁，补维生素C，保持血糖水平。

**酒后别睡电热毯。**饮酒过量时，体温调节功能失调，热量散失增多，容易使人浑身发冷。此时应该保暖，但也不要睡电热毯，尤其有高血压、

冠心病等心脑血管疾病的人。酒后血管扩张，心率、新陈代谢就会加快，血压升高，容易诱发心梗、心绞痛等疾病。若感觉冷，可以用羽绒被或者热水袋保暖，多喝一点热水，但温度不要太高，以免烫伤。  
**酒后不要大量喝咖啡，以免缺水加剧。**也不要喝浓茶，茶让心脏过于兴奋，并对肾脏不利。不要喝汽水，否则会加快人体对酒精的吸收作用，对肝脏不利，还会诱发急性胃炎等。  
**酒后不要吃退烧药。**酒精会和多数药品发生化学反应，并产生有毒物质。尤其不能服用退烧药，否则其中的羟苯基乙酰胺会产生有毒物质，会导致肝脏发炎，甚至永久性损伤。如需服用，建议次日早晨提前1小时服用布洛芬。此外，“先锋”等头孢类抗生素药、降糖药、降压药等最好也别吃。

**酒后不要立刻洗澡。**冷水热水都不宜。洗热水澡或者蒸桑拿容易导致热气聚集在人体内不散发，加



重醉态，导致恶心呕吐甚至晕厥。洗冷水澡，非但不能醒酒，还会使肝脏来不及补充血液中消耗的葡萄糖，加上冷水刺激，血管收缩，可能会导致血管破裂、患感冒等。

**酒后不要运动。**酒精具有利尿作用，醉酒后体内水分流失更多，容易发生脱水，此时再锻炼会加重脱水危险。酒后游泳更危险，会使身体散热突然加快，引起头晕、低血糖性晕厥、腿部抽筋等。  
(王秀)

## 收缩肌肉能代替午睡

身体困倦疲乏、夜间睡眠不足时，最有效的补救措施就是午睡片刻。但有时由于时间地点等环境因素，没办法午睡，也可以做一些小动作，能达到类似午睡一样的效果。

据美国“CNN”网站报道，《休息的力量》一书作者马修·埃德伦德医师称，在没法午睡时，可以集中注意力，从上到下依次收缩身体某部位的肌肉群，至少保持15秒钟，然后放松身体，重复做几次，身体就会充电，精神百倍。

另外，喝咖啡来消除困意时，要慢慢喝。曾有睡眠期刊报道称，人平均每小时只需摄入2盎司(约56克)的咖啡就可以持续精神。但是，下午3时以后就不宜再喝咖啡，否则会影响夜间睡眠。  
(李方路)

## 维生素最好饭后吃



对需要吃维生素补充剂的人而言，能充分吸收非常重要，因此，我们通常会建议在饭后服。理由主要有两个：

一是延长吸收时间。水溶性维生素，如维C等，口服后主要经小肠吸收，饭后服可以使维生素缓慢通过肠道，吸收较完全。二是食物促进吸收。维A、维E等脂溶性维生素，在油脂的参与下才能更好地被吸收。吃完饭再服它们，饮食中的脂类物质能促进其吸收。另外，很多维生素与饮食中的矿物质能互相促进吸收。如维C能促进铁的吸收。因此，饭后服维生素补充剂效果更好。  
(蔡东联)

## 五种能吸异味的好植物

建筑材料、家具等散发的化学物质会增加室内空气的毒性。曾在美宇航局任职的科学家沃尔佛顿博士表示，室内植物可释放氧气，消除甲醛等有害气体。美国《健康》杂志推荐了几种易活又能吸除异味的植物。

**白鹤芋：**俗称“一帆风顺”，能净化丙酮、苯、醇类和氨等有毒物质，适合摆放在洗衣机旁，能去除洗涤剂挥发的有害成分。其花朵漂亮，但需要经常在叶面喷水。

**常春藤：**可以吸收由地毯、家具及装修建材散发出的苯、甲醛等有害气体。它对环境的适应性很强，种植方便，耐寒力较强，但是需要经常喷水。

**棕竹：**因茎细如竹而得名，释放氧气的同时，可以吸收80%以上的多种有害气体，同时还能消除重金属污染。放在有光的地方，定期浇水即可。

**棕榈树：**可以去除空气中的氯气。耐寒性好，稍耐阴，而且不容易患病虫害，相对比较容易养活，但是需要经常修剪叶尖。适于生长在湿润的中性或微酸性土壤中。

**橡皮树：**橡皮树是去除有害物的“多面手”，对一氧化碳、二氧化硫等有一定的抗性，还能消除空气中的可吸入颗粒，具有良好的滞尘作用，耐低温，只需浇水充足即可。  
(冯国川)