

# 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、眼睛痒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

美国加州凯撒医疗中心过敏科主任警告

## 防过敏避开 10 个错

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。使用空气净化器 and 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)

## 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)

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。建议酒后用冷水洗把脸,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,导致恶性呕吐甚至晕厥。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。曾在美国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气体。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,还能消除重金属污染。放在有光的地方,定期浇水即可。

棕桐树:可以去除空气中的氨气。耐寒性强,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、二氧化碳等有一定的抗性,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)