

寒冷天气要防冷辐射

每到冬季，寒冷是大多数人关注的话题。人们都很清楚防寒防冻的重要性，但很多人不知道，寒冷天气下的冷辐射对人体健康的负面影响也是很大的，必须在生活起居时多加防范。

何谓冷辐射？不妨先从很容易感受到的热辐射谈起。冬季烤火或使用取暖器时，人体与火源、热源并非直接接触，而是有一段距离，但人们却感觉很温暖，这其实也是热辐射的作用——也就是温度高的物体以辐射的方式向人体传递热量。而人体遭遇冷辐射时，过程则是相反的——作为温度相对较高的人体，在接近诸如墙壁、地面或其他较冷的物体时，热量就被较冷的物体吸收一部分。

冷辐射作为一种潜伏的“冷”，有时比普通的寒冷对人体危害更大。冷辐射与中医讲的“寒气”有点接近，中医讲“寒”主收隐与凝滞，容易导致血脉不通。冷辐射会悄无声息地影响到血管、肌肉、韧带等，寒气所至之处，都会对肌体形成损伤。现代医学也总结出人体遭遇冷辐射后的一些症状：比如局部组织会出现血液循环障碍，神经肌肉活动缓慢且不灵活；全身反应可表现为血压升高、心跳加快、尿量增加等；对一些心脑血管、胃肠道、关节炎等病患者，可能诱发心肌梗死、脑出血、胃出血、关节肿痛等。

预防冷辐射，科学生活起居是关键。

专家研究表明，床沿距离墙壁50厘米以上，睡觉时可有效防范冷



辐射。

寒冷时到室外散散步，呼吸一些新鲜的空气是有必要的，但不要在小区或街道等建筑物密集的地方长时间逗留，否则也容易不知不觉受到外立墙面的冷辐射。

冻土、结冰、积雪天气外出时，也不能长时间在某一地方驻足看风景，而应该保持走动，尽量减轻下垫面的冷辐射

影响。外出时，保暖措施要跟上，宜戴帽子和手套，一定要穿厚底的鞋子，直接隔绝地面对脚的冷辐射。

睡觉前最好能用热水泡脚，然后用力揉搓足心，既能御寒保暖，又能解除疲劳、促进睡眠、预防疾病。有些人睡觉时采取不科学的方法预防墙体的冷辐射，比如蒙头睡觉，从而导致被窝内的温度急剧提高，氧

气越来越少，二氧化碳越积越多，有损人体健康。

在寒冷时节，应遵循古人倡导的“冬三月”养生法则，如早睡晚起、节制房事、注意锻炼和饮食等，并利用好现有的防寒保暖设备（如空调、暖气、电取暖器），就能有效预防身边的冷辐射。

（新民）



冬令进补 吃点花生

中医认为，花生味甘，性平，具有润肺、补脾、和胃等功效。现代医学发现，花生还有许多特殊的营养和保健作用。在冬令进补的季节，不要忘记这种价廉物美的坚果。

■蛋白质 花生仁中的蛋白质含量达24.8%。蛋白质中含有9种必需的氨基酸，所以属于完全蛋白质，其中谷氨酸和门冬氨酸对促进脑细胞的发育及增强记忆有良好的作用，赖氨酸可以弥补大米、面粉、玉米等主粮中所缺乏的必需营养素。

■脂肪 花生仁中的脂肪含量占44.3%，其中大多是不饱和脂肪酸，而有特殊保健成分的亚油酸、油酸占总脂肪量的80%。亚油酸是人体的必需脂肪酸，它是组成细胞组织的重要成分，对精子的形成，促进体内脂肪代谢、降低“坏胆固醇”有很好的功效。

美国的一项研究报道认为，每天都吃花生仁或坚果的人可以减少患严重胆结石的风险，接受胆囊切除手术的风险比几乎不吃的人低22%。

■碳水化合物 花生仁含碳水化合物21.7%，属于血糖生成指数较低的食物，对控制餐后血糖有很好的作用。美国哈佛大学的一项研究表明，每天吃一调羹花生或半调羹花生酱，可以降低2型糖尿病的发病风险。

■其他有益成分 花生仁富含维生素B1、B2、B6和膳食纤维、天然色素、硒、钙、锌、铁元素等有益成分。花生衣能防治原发或继发性血小板减少性紫癜及各种原因引起的出血。食用醋浸过的花生有降压、降脂、扩张小动脉及改善微循环的功能。红花生的红衣中富含铁元素，需要补铁的人可以优先选择红花生，吃的时候不要去衣。

【温馨提示】

花生是一种产生能量较高的食品，所以不能吃得太多，一般每天吃50克适宜，否则很容易引起肥胖。痛风患者和大便溏薄者最好少吃。

民间有吃花生、花生油容易“上火”的说法，这是由于花生油中的花生烯酸导致的变态反应所致，但它是大脑和视神经发育的重要物质，有提高智力和增强视觉敏感度的作用，如果吃花生的同时多吃蔬菜和水果就可“平火”。

大家对花生、花生油、花生酱、花生糖等花生制品最怕的是可能含黄曲霉毒素，这是很高的致癌物质，所以应该购买名厂生产的产品，质量一般较可靠。调查发现，碎裂的花生更易滋生黄曲霉菌，所以吃之前应剔除。

（人民）

过度整容让你老得更快

日前，41岁的韩国女艺人尹贤淑整容的照片流出后，引起网友一番热议：这跟变戏法一样，忽然间就变了一个人似的，瞬间逆生长，从40岁“熟女”变成20岁小妞。整形专家称，“大动干戈”整容，虽能看起来比同龄人年轻，但过度整形的后果要

在5~10年后才能显现出来，所以，必须慎之又慎。

目前整形之怪现象

动物眼。眼睛的大小也是有比例的，比如开外眼角最多3~5毫米，大

道，负责给尹贤淑做手术的大夫透露，其整容手术不仅量大且繁琐，除了通过削骨手术让脸长缩短外，还做了下巴整形等手术。

专家说，如果要让一个40岁的“熟女”变成20岁的小姐，面部肯定要做很大的工程。因为女性25岁之后，肌肤开始衰老，30岁之后，面部会有细小的皱纹，而40岁之后，鱼尾纹、法令纹、抬头纹都会比较明显，而面部的脂肪、胶原蛋白等都会丢失，整个面部肌肤会有所下垂。所以，如果要改善衰老迹象，让肌肤恢复年轻态，通常需做拉皮、激光等多种整形术。

专家指出，如今在整形医院，像尹贤淑这样追求年轻、害怕衰老的中年女性十分常见。她们对自己的这张脸毫不吝啬，舍得花重金。她们来医院只有一个目的，拿着某个明星的照片，就是要医生把自己整成明星那样，还要年轻10岁甚至20岁。实际上，医生最不想遇到这样的求美者。

整容创造美，要谨记“协调”

追求美没错，但那种一夜回到10年前的要求不太现实。整形美容只能是延缓衰老，相比与自己的同龄人显得年轻而已。我们要懂得欣赏美、创造美。那么，什么才是美？在整形科医生眼里，美必须协调，要符合以下标准：

其一，人种。你所做的整形项目必须要符合你的整张脸的特征。亚洲人的扁平脸上，就不适合做一双欧式眼、高耸鼻。

其二，性别。虽然现在很流行中性美，但如果把一个男孩做成一个瓜



要年轻，不惜花重金大动干戈

41岁的尹贤淑整容后看起来只有20多岁，大眼、小脸再加上高鼻梁，让众多网友惊呼整形手术的神奇效果。据报

子脸，他就缺乏阳刚之美，在整形医生看来，这就不是美。

其三，常态美。在一个社会里的一段时期内，有一些主流常态的审美观，比如唐朝以胖为美，现在就不是这样，医生的责任就是发现时下流行的常态美。

其四，个性差异。每个人的五官都不一样，这样才有个性与差异。如果大家都整成范冰冰那样的大眼睛、高鼻子、锥子脸，就会丧失自己的个性，而缺少个性美。这是整形医生最不愿意看到的情况。

过度整容，老得更快

专家提醒，不要太追求所谓的“童颜术”、“换脸术”，过度整形的恶果是可以预见的。比如注射美容，一旦开始之后，往往就会对它产生依赖，因为一注射就会变得明艳动人，每半年就要去补充注射，并且随着时间的推移，注射的频率会越来越高，如果不注射，这些人工胶原蛋白流失时，脸会严重变形，容颜老化的程度比没注射前更加严重。

另外，削骨手术也是一个需要谨慎考虑的手术。面部的骨骼就是支柱，面上的肌肉、脂肪等组织就好比一个房屋的砖瓦，一旦去除了支柱，面部的肌肉、脂肪等可能会下垂，即是我们常说的“鱼鳃脸”，这可能要在5~10年后才会凸现出来。

通过整容来追求美没有错，但不能顾此失彼，过度整形不仅会令面部表情僵硬，特别是一些拉皮除皱手术，弄不好会使脸部肌肉运动困难，笑起来像哭，哭起来又像笑，表情变得很奇怪。

（羊晚）