

按摩、打扫、饮食

# 三招留住初春健康

## 自我按摩预防感冒

中日友好医院中医外科副主任医师夏仲元表示,初春时节,感冒患病的人数常常直线上升,尤其是中老年人和体质较弱者,稍不注意就惹病上身,打针吃药、苦不堪言。究其原因,一是春季气候回暖,病毒、细菌容易滋生传播;二是刚到春季很多人就迫不及待地脱下棉袄,而体质较弱者往往难以抵御风寒而受凉生病。

如何预防感冒的发生呢?夏仲元表示,增强抵抗力才是根本。天气转暖后,建议市民要逐步增加户外运动,老年人运动以不出汗或微出汗为宜。如果运动量过大会损伤阳气;此外,出汗过多,毛孔开泄,也易受风寒。锻炼时要注意,肢体不要过于裸露,以防着凉和损伤关节。

中医认为,春季养生还可以经常按摩或者艾灸督脉和百会穴等,对预防冬季传染病和强壮身体有益。督脉位于人体背部正中,百会位于人头顶的部位。

中日友好医院急诊科主任张国强表示,室内外温差过大也会导致疾病高发。有暖气的房间常常紧闭门窗,不利于室内外空气的交换。建议视外面空气情况,每天开窗通风两次,每次30分钟。

## 常打扫屋子避免过敏

朝阳医院睡眠呼吸诊疗中心主任郭兮恒表示,春天是植物发芽的季节,开窗时,花粉会趁机落到人的皮肤上或钻进喉咙里,诱发过敏,出现哮喘、咳嗽、鼻炎等症状。再



初春换季时节,忽冷忽热的气温让人吃不消,感冒、过敏、困乏、无力等人体的“换季”问题也随之涌现。专家表示,通过按摩、通风、饮食、品茶等综合手段或许可以帮助我们,在初春时节也照样健健康康。

加上春天风大,灰尘也会随之进入居室,形成过敏原。因此,春天打扫屋子更应该勤快一些。居室中的过敏原常常聚集在窗帘、家具、床上用品、沙发坐垫、地板、地毯、盆

栽植物以及居室的墙角处。建议尽可能减少在卧室内放容易聚集灰尘的物品,如厚重的窗帘、织物桌布、能产生花粉的植物等。每天都应清洁卫生,窗帘、沙发坐垫可

用干净的湿抹布拭去灰尘。地毯、地板要用吸尘器清洁,不要用拖布,拖布容易残留污垢,转移过敏原。角落的清洁可借用细木棍,用抹布将其包住擦拭。床垫是螨虫的主要藏身之所,可以买一个床垫罩,给床垫加层防护外壳。

此外,还要注意调节室内的空气湿度,以呼吸时感觉舒适为宜。另外,不要用化纤类的家居用品,对呼吸道的刺激较大。卧室中最好不要铺厚地毯。

## 美食相助提神解乏

春日绵绵困倦挡,因此很容易影响生活和工作。北京中医药大学教授杜金行建议,春季喝点蜂蜜生姜茶,能提神防病。蜂蜜生姜茶的主要成分是蜂蜜、生姜和红茶,适合老人、女性喝。先切四五片生姜,放入装满清水的茶壶里煮。煮开后,加入红茶,等温热能喝时,把红茶倒出,加入适量蜂蜜,就可以品尝蜂蜜生姜茶了。最好选红茶,因其性温,能养胃驱寒,蜂蜜选平性的枣花蜂蜜。蜂蜜不要用热水泡,要等最后再放。生姜也不宜放太多,容易上火。需要注意的是,蜂蜜生姜茶适合寒性体质的人,热性体质的人要少喝,容易上火。

此外,春天一到,不少人都感到精力不足,朝阳医院营养师宋新建议,此时不妨吃点美味鸡肉三明治。具体做法是:熟鸡肉切片,西红柿洗净切片,生菜叶择洗干净。在面包片上铺上鸡肉,撒上适量黑胡椒粉,再依次放上西红柿、生菜叶,然后盖上另一片面包即可。(京华)

## 塞牙,少用牙签 多用牙线

人到中年,牙齿比较容易出状况,其中最常见的就是因牙缝变疏而致的塞牙。塞牙除了感觉不舒服和不美观之外,危害不胜枚举。

**危害1:经常塞牙最大的害处是引起牙周病变。**食物塞在牙缝里,好像楔子嵌进缝隙,对牙龈和骨头产生压力,会压伤牙龈,使牙槽骨逐渐吸收,牙龈与牙根之间就形成盲袋,食物碎屑进一步向深处挤压。长此以往,可使牙龈退缩、牙根暴露。有时,嵌塞的食物比较粗糙或坚硬,会损伤牙龈,伤口可能发生感染、发炎,甚至形成脓肿。

**危害2:导致蛀牙。**牙缝里经常塞着食物碎屑,即使用牙签剔牙或用牙刷刷牙也不能彻底

清除,牙缝就成了细菌的乐园,时间一长就会引起蛀牙。暴露的牙根也容易引发根面龋或环状龋,进一步加重牙龈的退缩。

**危害3:引起口臭。**塞牙问题不解决,牙缝会越来越宽,牙龈与牙根之间的盲袋也越来越深,食物越塞越多,结果食物发酵腐烂,引起口臭。

饭后塞牙时,人们最喜欢用牙签剔牙。不过,牙缝会越来越宽,因为牙签很尖,剔牙时又不能盯着牙缝,所以很容易戳伤牙龈,导致牙龈退缩。有些人知道用牙签剔牙不好,想通过刷牙来清除塞在牙缝的食物,可是,即使很认真刷牙,嵌塞的食物也可能有残留,尤其是那些排列

不齐的牙齿,刷牙难以彻底清除嵌塞的食物。而正确掌握牙线的使用方法,可以弥补这个不足。

牙线可以说是清洁牙缝的“神器”。使用时,抽出牙线约30厘米长,将线的两端缠在左右手的中指上,用两手的食指和拇指绷紧牙线,拉锯式地慢慢滑过牙齿接触点,进入牙缝,上下内外拉动牙线,每个牙面上下刮4~6次,直至牙面清洁为止。刮干净一个牙缝后,还是以拉锯式动作取出牙线。用完牙线后,以清水漱口,去除刮出来的食物碎屑。用牙线时切勿用力过大,以免压伤牙龈。对于不习惯使用牙线的人,则可以选择用牙线叉。

(全春天)

## 大口啃苹果 吃面不漱口 爱喝瓶装水

# 九大习惯最毁牙

牙齿好才能享受各种美味,可你知道吗?有些吃法正在悄悄地伤害你的牙齿。美国“雅虎健康网”近日撰文,刊出美国多位牙科专家总结的“最毁牙的吃法”,帮你改掉坏习惯。

**1.大口啃苹果。**美国口腔正畸学医师协会会长约翰·布扎托博士称,尽量避免直接用牙啃苹果和胡萝卜等硬脆果蔬,它们是引起牙隐裂最大的祸首。可以将这些食物切成小块食用。类似的还有嚼冰块,也会导致牙齿断裂。

**2.啃玉米。**布扎托博士表示,啃玉米容易导致牙齿松动或脱落,还会引起假牙移位。建议将玉米粒剥下后再吃。

**3.吃完面不漱口。**面包等精制面食会使口腔酸性猛增,腐蚀牙釉质,还容易残留在牙缝中。因此吃面后要仔细漱口。

**4.用牙撕包装。**有人图方便,用牙撕包装、开瓶盖等,很容易使牙齿断裂或移位,包装上的病菌还会悄无声息地进入口腔,影响人体健康。

**5.总喝瓶装水。**美国佐治亚州牙科专家布雷特·西尔弗曼博士称,瓶装水在净化过程中,酸性会增强,容易引起龋齿。一些纯净水中缺少牙齿

必需的矿物质,常喝也有害牙齿健康。此外,苏打水、运动饮料大多也含有酸性物质,会腐蚀牙釉质。建议喝烧开的自来水,或使用吸管,减少饮料与牙齿接触的机会,也有一定预防作用。

**6.爱吃薯片和干果。**薯片、爆米花在咀嚼过程中先脆后黏,很容易塞在牙缝中,滋生细菌,导致龋齿;一些干果,如葡萄干、无花果和杏干营养丰富,但同时含有大量的糖和纤维素,容易增加牙齿周围糖分的残留量。

**7.常喝红茶、葡萄酒。**牙釉质特别容易受到深色食物(如大酱、酱油、番茄酱、咖喱等)的影响,出现细微斑点。美国弗吉尼亚州牙科专家迈克尔·帕爱萨尼博士建议,吃这类食物时应多喝水,吃后多漱口。除此之外,一些饮料也容易引起牙齿变色。美国牙齿美容协会会长厄文·斯米盖尔博士称,白葡萄酒酸性强,会使牙齿更容易着色,酒精还会导致口腔干燥,降低唾液对牙齿的保护作用;红茶中的单宁酸也会增加牙齿着色危险,建议常喝这类饮品的人选用美白牙膏,或改喝绿茶及草药茶。

**8.爱吃酸。**柑橘类水果(如葡萄柚、橙子和橘子等)中含有大量酸性物质,不利牙齿健康,因此吃后要及时喝水或漱口。醋也容易诱发龋齿,研究发现,吃醋过多的儿童,牙釉质遭腐蚀的危险会增加30%~85%。多吃些莴苣可以减轻醋对牙齿的危害。



**9.整天嚼口香糖。**美国牙科专家比尔·道夫曼博士称,整天嚼口香糖等于让牙齿泡在糖水中,建议选择无糖口香糖或木糖醇口香糖。此外,美国马萨诸塞州牙科专家贵龙姆·勒平博士称,橡皮糖容易粘在牙齿上,形成牙菌斑;总含硬糖或润喉糖,同样也不利于牙齿健康。(晓时)

## 止咳糖浆 服前摇一摇

春天刚到,咳嗽的人也多了起来。专家提醒,止咳糖浆服前最好先摇一摇。

北京朝阳医院药事部药师周虹提示,选用中成药制剂应注意中医的辨证理论,如川贝枇杷糖浆等只适用于风热感冒,风寒感冒的患者切勿使用。其次,此类药品大多数为止咳糖浆,而糖浆剂在制造过程中均需添加蔗糖作为辅料,因此糖尿病患者应谨慎服用。

最后,中成药制剂的糖浆,其药物成分大多是水性浸出制剂,含有多种杂质,即使在有效期内,如果长时间放置仍有可能出现沉淀现象,因此服用前需摇匀。(叶洲)

## 嗓子干 喝蜂蜜苦丁茶

春天天气干燥,人有时难免会觉得喉咙发干、发痛、发痒,甚至有时身体也会觉得疲乏不适。但是平时喝点苦丁蜂蜜茶,以上问题就能迎刃而解。

研究显示,苦丁茶能与唾液产生反应,产生清凉感觉,从而达到止痛效果。其中多种营养素,还能有降血压等保健作用。蜂蜜能祛火并滋润肺部,而且其性平味甘,能和多种茶饮混合饮用。将蜂蜜加入苦丁茶,不仅能减轻咽干口渴的症状,而且还能软化苦丁茶的苦味。

具体的冲泡方法是:用纱布裹10克苦丁茶放入茶杯内,用开水冲泡。然后放置一会儿,等水温变凉后,加入一汤匙蜂蜜,搅拌均匀后饮用。喝的时候最好将苦丁蜂蜜水含在嘴里,尽量让茶水接触咽喉部位,强化润喉的作用。(晓时)