

天气冷了,供暖来了 别让“暖气”伤害你!

寒冷的冬日到了。每年11月,北方家庭都企盼着能够早日供暖。然而,不少人发现,伴随着供暖季的到来,暖气房里的人们却开始出现了各种不适症状,尤其是感冒更为常见。有人将此归结为“暖气病”所致,是真的吗?

带着这些问题,笔者走访了有关专家。



如何远离暖气病?

感冒病原体20分钟就会侵入身体!

预防暖气病,要记得双管齐下,不止要解决外部环境的干燥问题,解决体内干燥更加不容忽视。专家给出了一些小

妙招!

专家指出,所谓的“暖气病”并不是医学上的病种,主要是指冬季供暖后,室内外温差大、环境和人体干燥缺水而引起的免疫功能和抵抗力的下

降,导致人们出现的一些身体不适症状。比如,供暖期时人们常出现的口干舌燥、头晕乏力、皮肤发紧、嗓子疼、咳嗽等就都属于“暖气病”的表现,严重的还会引发支气管炎

和原有呼吸道疾病的加重。

日常生活中,当人们乘坐地铁、公交、电梯或在密闭写字楼办公时,仅仅20分钟病原体就可能侵入人体,我们就有可能患上感冒。

为何暖气来了反而感冒了呢?

一般地,人们普遍认为入冬天气转凉时人会因寒冷易发感冒。然而,随着供暖季的开始,家中及办公场所暖和起来了,为什么人们反而更容易感冒呢?

专家指出,冬季供暖后,室内外温差大、空气干燥是导致感冒的重要原因之一。在我们呼吸道黏膜上生长着很多纤毛,黏膜表面覆盖着一层黏液,纤毛在黏液中摆动,排出

各种有害物质,这就是呼吸道的黏液纤毛系统,它是人体重要的防护屏障“当人体内水分充盈时,呼吸道黏膜的纤毛可以在黏液中有效的运动,从而把进入人体的病原体排出体

外。黏液的主要成分是水 and 电解质。但在体内缺水的环境下,黏液的黏稠度会增加,呼吸道黏膜的纤毛运动会变弱,抵御病毒的能力也会下降,自然容易感冒。”

解决环境干燥是关键

解决人体干燥“补对水”很重要!首先,在天气晴朗时应开窗通风,避免细菌滋生。其次可在室内养花草、安置水盆、经常拖地或使用加湿器等,都可以增加、调节室内的湿度。还有就是控制室温,冬季室温稍低对健康更有利。有研究表明,室温在15至20℃时(17℃最佳),脑力工

作者的工作效率最高。然而,远离“暖气病”仅靠解决外部干燥还远远不够!最重要的是给身体内部补对水。水和电解质维持黏液纤毛系统活性的重要物质,多喝水,喝水的同时补充电解质是解决问题的关键。暖气来临,办公室很干燥,很多年轻白领会发现,

自己平时没少喝水,但依然觉得口渴。专家指出,大量饮用纯水而不补充电解质的话,会导致电解质失衡,引起自发性的脱水,这就是越喝水越渴的原因。笔者走访各大超市发现,明确标注“电解质补充饮料”的产品仅有“宝矿力水特”。据悉,宝矿力水特已有30余年的历史,

其成分与人体汗液相近,由于其等渗原理,吸收速度比水更快,在体内滞留时间比水更长,能长久地滋润身体,可以达到事半功倍的补水效果。电解质补充饮料非常适合在空调暖气房,或在感冒、腹泻、运动、等多种易流失水分,及身体出现各种干燥不适症状的日常生活中使用。

解决面子问题 重在养气补血



爱美是人的天性,而美不美最直观的表现就是面部皮肤好不好。年过三十后,不少朋友都会出现面色苍白、暗黄、干燥的情况,脸上也会长出皱纹、雀斑。这时,除了要加强外在护理,更要注重补益气血,“内补养荣”。

养气补血,要做到“五养”:

食养。脾胃为后天之本,为气血生化之源,所以必须重视饮食调养,要适当多吃富含“造血原料”的食品,特别是富含优质蛋白质,必

需微量元素(尤其是铁元素),叶酸和维生素B12的营养性食品,如豆制品,动物肝肾脏,鱼,虾,鸡肉,蛋类,大枣,红糖,黑木耳,桑葚,花生(带红衣生吃更好),黑芝麻,胡桃仁以及各种新鲜蔬菜和水果等。

动养。经常参加一些力所能及的体育锻炼和户外活动(每天至少保持半小时以上),如散步,慢跑,游泳,打球,跳舞,健美操等,不但会使体质增强,抗病能力增加,同时还会有助于增强

人的造血功能。

静养。动静结合,劳逸适度是健康的重要保证。所以,在重视运动的同时,也要重视静养。独处静坐,或闭目调息,或听听音乐,能够宁心养神,预防劳伤思虑伤血。

睡养。生活规律,起居有时,劳逸结合,娱乐有度,特别是保证充足的睡眠,戒烟少酒,做到这些对保证身心健康,使气血更加调畅,帮助延缓衰老,均有十分重要的意义。

冬季干燥 肠道爱润

“大雪”节气已过,不少人容易出现胸腹胀满,大便秘结等肠道不适的症状。为什么冬天肠道不适的症状会反复或者加重呢?这是因为进入冬季后,随着天气转冷,人们胃口大开,肥甘厚味,辛辣刺激的食物摄入量都会明显增加。辛辣物可刺激消化道黏膜,造成血管扩张,结肠功能紊乱,导致肠道不适。冬季转冷,人们的户外活动也会随之减少,久坐或者久蹲,会导致痔静脉回流

不畅,也会影响排便功能。长期患有慢性支气管炎、肺气肿的患者,到了冬季病情往往会反复或者加重,咳嗽则会造或腹压上升,盆腔瘀血,诱发肠道不适。此外,不良的排便习惯还会加重大便秘结等肠道不适的症状。

要想预防大便秘结等肠道不适症状,首先要注重室内的加湿。北方的室内都有供暖,室内小环境相对来说比较干燥,晚上睡觉前,可以动手拖地,既能加湿,

又能让自己活动活动,有益于睡眠。对那些爱吃肉,爱吃火锅的人来说,就需要“管住嘴,迈开腿”,尤其要少吃辛辣锅底的肉火锅或者烧烤等。平时可以适当多吃富含粗纤维的蔬菜水果,如菠菜,芹菜,竹笋,苹果及一些具有润肠通便作用的食物,如蜂蜜,核桃仁,香蕉,芝麻等。

一旦出现大便秘结的症状而自我调节无效,就应该选择合适的药物进行治疗。



牙周上火分虚实

牙周病患常见热象明显,患者易上火,有“实火”及“虚火”的差异,可能因长期作息不正常造成。

中医认为,牙周病患“实火”症候,多和“脾胃积热”有关,平常吃东西多重口味或辛辣刺激物,作息也不正常,经常晚睡或熬夜,或长期有睡眠障碍,造成容易上火的体质,且多伴有口气重、排便困难现象。而体质偏向“虚火”明显者,则多属脾肾虚弱,常见伴随腰酸无力、眼睛酸涩或耳鸣,排便稀容易腹泻,或便不成形。

外用药方可准备黄连、黄芩、黄柏、山梔仁各1钱,细辛、干姜各3分磨成细末,漱口后擦于患处有助于改善三焦实热,咽喉肿痛,口舌生疮,牙齿肿痛等症。

预防牙周病日常保健可配合穴道按摩,可取足三里、内庭、合谷穴,每次按压10至15分钟,一天两次,有助于止痛,改善牙龈红肿等不适症状。

药膳食疗保健可选择“桂圆黑豆枸杞汤”,准备桂圆肉、黑豆各50克,枸杞30克。将黑豆放入砂锅加水800至1000CC煮至半熟时,加入枸杞、桂圆肉,小火煮30分钟,空腹服用,每天一次,有补肾固齿功效。

也可选择“海带豆腐粥”,准备海带150克,豆腐250克,粳米30克。将海带用温水泡软,切成丝状,豆腐炸黄,切成小块,粳米入锅内加水适量,与海带、豆腐共煮粥,待粥将熟时加入葱、盐调味即可。

绿茶加柠檬抗癌



不同食物之间具有营养互补性,搭配得好还能使保健功效成倍增加。美国《预防》杂志最新载文,刊出3对食物黄金搭档。

绿茶+柠檬:护心抗癌
绿茶中的抗氧化剂儿茶酚可降低心脏病、癌症和脑卒中危险。美国《食品科学》杂志刊登普度大学一项研究发现,绿茶中加入富含维生素C的柠檬汁,可使人体对儿茶酚的吸收效率提高13倍。建议,喝绿茶时挤点柠檬汁或加两片柠檬。

牛肉+胡萝卜:提高免疫力
美国营养学专家罗伯特·L·杜伊夫博士表示,胡萝卜中富含的胡萝卜素具有预防和消除感染作用。然而离开微量元素锌,胡萝卜素就无法输送至身体其他组织,导致其无法被人体吸收利用。牛肉中富含锌,跟胡萝卜搭配,能更好地提高免疫力。

菠菜+坚果:保护视力
美国俄亥俄州立大学研究发现,吃苜蓿、菠菜和胡萝卜等凉拌菜时,加入鳄梨可以使人体对α胡萝卜素、β胡萝卜素及叶黄素的吸收率分别增加8.3倍、13.6倍和4.3倍。而这3种营养素均有益眼睛健康。鳄梨也可用坚果替代。

睡前不能吃5种食物

睡前饮酒曾经被很多人认为可以促进睡眠,但最近的研究证明,它虽然可以让人很快入睡,但是却让睡眠状况一直停留在浅睡期,很难进入深睡期。所以,饮酒的人即使睡的时间很长,醒来后仍会有疲乏的感觉。

有饱腹作用的食物,在消化(消化食品)过程中会产生较多的气体,从而产生腹胀感,妨碍正常睡眠,如豆类、大白菜、洋葱、玉米、香蕉等。

辛辣食物,晚餐吃辛辣食物也是影响睡眠的重要原因。辣椒、大蒜(大蒜食品)、洋葱等会造成胃中有灼烧感和消化不良,进而影响睡眠。

油腻食物,吃了油腻食物后会加重肠、胃、肝、胆和胰的工作负担,刺激神经中枢,让它一直处于工作状态,也会导致失眠。

咖啡因很多人都知道,含咖啡因食物会刺激神经系统,还具有一定的利尿作用,是导致失眠的常见原因。