

暖气驱寒 要谨防“暖气病”



感冒咳嗽、口唇干燥、咽喉肿痛、口腔溃疡……供暖半个月以来,烟台市区内各大医院中类似的患者多了起来。医生介绍,这些患者大多在供暖后紧闭门窗,引发了“暖气病”。

“暖气病”患者扎堆

在烟台大学就读的小王最近嗓子干涩,还时常流鼻血,去诊所检查后医生告诉她是因为天天待在有暖气又不通风的环境中,患上了俗话说的“暖气病”。小王说,自从宿舍开始供暖以后,平时没事的时候就喜欢“猫”在宿舍不愿出门,又暖和又舒服,却不料暖出了毛病。自从供暖以后,同学们身体出现不舒服症状的有不少,但谁

也没想到是暖气惹的祸。

冬天天气寒冷,人们都希望暖气烧得热些,但暖气在驱寒的同时也会给人们带来“暖气病”,一定要注意预防。在全面供暖开始后室温骤然升高,人们又习惯于紧闭门窗,室内空气流通不畅,呼吸系统抵抗力自然降低,易引起烦躁不安、鼻咽干燥、头晕眼花等“暖气病”,儿童、老年人是高发人群。同时,由于室内温度高、通风不畅,人们还有可能患上病毒性感染,如果不加以控制会合并细菌炎症,严重者甚至可能引发肺炎。另外,气管炎、慢性支气管炎、哮喘等疾病的患者,可能在这个时候病情复发。

室温18~22℃最健康

“要是室内温度达到26℃,在家穿衬衣裤多舒服!”家住开发区的张女士说。医生提醒,温度过高的室内会比较干燥,对于皮肤、呼吸道都有影响。室内温度最好保持在18~22℃之间,而且一定要干湿平衡,这样人体感觉会比较适宜。如果室内温度过高,可以放一个加湿器,每天至少要开窗一次,每次15分钟左右,减少室内的病毒和细菌的产生。

儿童及老人要特别小心,专家表示,儿童刚刚进屋,不要马上将衣服都脱掉,一下子穿得很少,家长应该让儿童有个适应的过

程。此外,心脑血管疾病患者也要注意防寒保暖,应在穿戴整齐后再出门,以防寒气侵袭而致病。

植物品种要选对

本来想用含羞草调节湿度的李女士说:“含羞草一碰,张开的叶子就合拢了,我和女儿都觉得好玩,没事就碰碰。可没到一周,我就开始掉头发。起初还以为是冬季干燥,后来又开始掉眉毛。到医院检查没发现有皮肤病,医生听说我家有含羞草,断定是碰含羞草中毒了!”

为了防止暖气病,许多市民想到了购买能增加湿度、大量释放氧气的绿色植物,但医生表示,并不是所有花卉都适合调节室温和

湿度。医生解释说,不仅含羞草,很多常见花卉都有剧毒:夹竹桃的枝叶、树皮中含有夹竹桃贰,误食就会中毒;马蹄莲、龟背竹等天南星科植物的汁液,可引起皮肤痒痛;水仙花头内含含有拉可丁,误食可引起肠炎、呕吐或腹泻,叶、花汁液能使皮肤红肿;丁香、夜来香晚间会大量散播强烈刺激嗅觉的微粒,对高血压和心脏病患者有影响。在冬季,室内适合养什么植物?专家表示,仙人掌、吊兰、富贵竹和巴西木等是最佳选择。仙人掌可以在夜晚呼出氧气,使空气湿润温和;吊兰、巴西木等大叶绿色植物可以从叶子中蒸发出更多水分,增加室内湿度;富贵竹等观赏

绿色植物也有很好的“消毒”功能。不过,专家提醒,室内植物不宜太多,一般一个房间一两盆即可,并且要经常给植物浇水。

饮食补水有讲究

针对暖气病,还是注意补充水分。据专家介绍,市民应该多吃果蔬。蔬菜、水果的含水量一般超过70%,即便一天只吃500克果蔬,也能获得300多毫升水分。另外,日常饮食讲究的也是干稀搭配,从三餐中获得1500~2000毫升的水分并不困难。因此,不妨充分利用三餐进食的机会来补水。每天除喝水之外,选择一些果蔬和不咸的汤粥,补水效果都不错。另外,补水过程中还要少吃盐。

美肤密语

吃出美丽的八个好习惯



寒冷的冬天,肌肤要抵抗恶劣的天气,还要对付干燥的室内环境。怎样才能在不需要太多繁琐工作的状态下,就能拥有健康的皮肤?除了早晚做好基础保养,还有什么办法能让肌肤绽放光彩?本期小编特意为你搜集了各式各样的美肤密语,让你轻轻松松应对冬季肌肤问题!

Tip1

早上起床后要喝白开水

大多数人在睡眠时因为排汗和泌尿而使体内大量水分造成流失,血液浓度升高。应该在起床后多喝一些常温状态下的白开水,适时补充体内缺失的水分。

Tip2

睡前喝牛奶对皮肤好

很多人会通过睡前喝牛奶来改善睡眠质量,事实

上牛奶还具备放松神经和长期美白的功效,如果在牛奶里再加一勺蜂蜜的话,还可以帮助皮肤保湿锁水,坚持睡前一小时喝的话,很快就能打造出水漾美肌来。

Tip3

经常从食物中补充大量胶质

食物中的胶质大多会被消化系统所分解,能够被吸收的量少之又少。不过如果能长期坚持吃含有胶质的食物的话,还是能够起到一定的保养作用的。鸡爪、鱼皮、猪蹄等,或是豆腐、豆浆等豆类制品都含有丰富的胶质。

Tip4

有些食材能去除黑眼圈

喝完的茶包、新鲜的苹果切片、纱布蘸取酸奶都能有效促进眼周血液循环,加速新陈代谢,对付因熬夜疲劳而形成的黑眼圈有不错的效果。

Tip5

葡萄酒能帮你迅速美白肌肤

红葡萄酒富含抗氧化的多酚和有美白效果的花青素,除了日常适量饮用可以明显改善肤色之外,还可以用泡纸膜DIY做成自制红酒面膜,需

要注意的是,葡萄酒里含有的酒精成份对肌肤存在刺激,因此每次敷面膜时间不应超过15分钟,一周最多敷两次。敏感肌肤慎用。

Tip6

多吃深色水果

水果的颜色越深代表抗氧化效果越好。像黑加仑、葡萄等其中富含大量抗氧化成分,是抗衰老的优秀食材。

Tip7

自制家用唇膜可以抗击唇纹

市面上能够选择的唇膜产品比较少,自制唇膜不失为一个安全方便的好方法。少量的柠檬汁与酸奶混合后敷唇,能迅速恢复双唇的水润清透感。

Tip8

茶水可以用来美容

冷却的淡绿茶可以临时充当化妆水,其中含有的儿茶素能收缩毛孔,增加皮肤弹性。玫瑰绿茶加少许水果醋后轻轻拍在脸上,则能美白斑斑。用少量黄连粉配凉绿茶清洗痘痘肌,可加速痘痘的成熟,并防止更多的痘痘滋生。

食疗食补

木耳冬瓜三鲜汤



用料:冬瓜150克,水发木耳150克,海米15克,鸡蛋1个,食盐、水淀粉、味精、麻油适量。

做法:冬瓜去皮洗净切片。木耳、海米洗净备用。鸡蛋打匀摊成蛋皮切宽片备用。锅内加鲜汤上火烧开,下海米、木耳煮沸5分钟,再将冬瓜放入,开锅后撒入食盐、淀粉,起锅前倒入蛋皮,淋上麻油即成。

功效:可生津除烦、清胃涤肠、滋补强身。

枸杞肉丝



用料:枸杞20克,瘦猪肉100克,青笋20克,油、盐、砂糖、味精、绍酒、麻油、干淀粉、酱油适量。

做法:将枸杞子洗净待用。瘦肉、青笋洗净切丝,拌入少量淀粉。炒锅烧热加入适量油,将肉丝、笋丝同时下锅翻炒,烹入绍酒,加入调料搅匀,放入枸杞子翻炒致熟,淋上麻油即可起锅。

功效:可滋阴补血、滋补肝肾。这是药食合用、阴血双补、明目健身的药膳方。对于体虚乏力、贫血、神衰、性功能低下、糖尿病患者均有强身益寿之效。

火腿烧海参



用料:水发海参200克,火腿50克,素油、黄酒、湿淀粉、白糖、生姜、葱白、酱油、食盐各适量。

做法:海参洗净,切成条块,放入滚水中略烫后捞出备用。火腿切片备用。炒锅烧热放油之后,入葱姜略炒,再放入海参、火腿翻炒至六七成熟,倒入黄酒、酱油、白糖、清水,小火煨烤,烧至汤汁浓稠时勾芡即可。

功效:可补血益精、养血充髓。适宜精血亏虚、虚弱劳怯、久病体虚、衰老瘦弱者。

食疗方法帮你降血压

2010年,我国高血压患者的人数已经超过2亿,每年还在以一千万的人数继续增加。而且,高血压不再是中老年人的“专利”,30岁以下的高血压的患病率已经达到10%,上升的趋势远远高于老年人。有统计显示,在我国每年死亡的300万心血管病患者中,50%都与高血压有关。

为了控制血压,除了吃药以外,人们想出了各种各样的办法。我们向来注重食疗,通过入口的食物来预防或改善某些疾病是常见做法。但在降压方面,哪些可能有效?

五种降压茶

山楂茶:有助消化、扩张血管、辅助降低血糖、血压的作用。可以每天数次,用新鲜山楂果1—2枚泡茶饮用。

荷叶茶:有扩张血管、降血压的功效。用鲜荷叶半张洗净切碎,加适量水煮沸,放凉后即可代茶饮用。

玉米须茶:将玉米须泡茶饮用,每天数次,每次25—30克,有很

好的降血压功效。临床上用玉米须治疗因肾炎引起的高血压疗效尤其明显。

葛根茶:葛根有改善脑部血液循环的作用,对因高血压引起的头痛、眩晕、耳鸣等有食疗功效。将葛根洗净切成薄片,每天30克,加水煮沸后当茶饮。

槐花茶:将槐树花蕾摘下晒干,用开水浸泡后当茶饮。每天数次,对高血压患者有独特的治疗效果。

芹菜和薄荷:由高血压引起头痛、头胀的人,常吃芹菜可缓解症状。因为芹菜中富含丁基苯酸类物质,它也叫芹菜镇静素,具有镇静安神的作用。高血压虽然发病原因很多,可一旦发病,几乎所有患者都会因血管平滑肌紧张造成肾上腺素分泌过旺,芹菜镇静素能抑制血管平滑肌紧张,减少肾上腺素分泌,从而降低和平稳血压。将芹菜根煎服,效果更好。薄荷也有清肝、醒脑、降压的作用。



教你一招

中药茶治感冒

取板蓝根、大青叶各50克,野菊花、金银花各30克。同放入杯中,用沸水冲泡代茶频服。对预防性感冒、流行性脑炎及呼吸道感染有较好疗效。

取贯众、板蓝根各30克,甘草15克。以上3味中药用开水冲泡后,代茶饮用。有较强的抗流感病毒的疗效,且清热解毒功效良好。

取生姜3片,红糖适量。以开水冲泡,每日1~2次,随时温服。适用于风寒感冒、发热、头痛、咳嗽或恶心、呕吐、腹胀、胃痛等症。

取生姜、苏叶各3克。放入杯内以开水冲泡10分钟,代茶饮用,分早晚两次温服,适用于风寒感冒、头痛发热等症。

