

雾霾天气怎样自我防护



霾天气室外空气质量差,无法开窗也会导致室内空气不畅,因此会导致气压较强,高强度的运动会导致胸闷、心悸、呼吸不畅等问题,得不尝失,可选择游泳、瑜伽等。

雾霾天气不要开窗,绿色植物可改善室内环境

雾霾天气空气质量极差,若开窗气流交换则室内空气也会变差,所以此时尽量不要开窗,室内可用空气净化器和加湿器来改善空气不流通的状况,也可多增加几盆绿植来达到这个效果,如吊兰、绿萝、芦荟、龟背竹等都是不错的选择。

雾霾天注意饮食,多吃水果蔬菜

雾霾天气一定要多喝水,保证身体水分充足,也可熬点梨汤、银耳汤等,可以清肺。桐桔梗茶在对抗雾霾上是不错的选择,可以有效清肺润肤,因此这期间可多喝,在饮食上也要以清淡为主,少食油腻、辛辣食物,否则容易加重呼吸道的负担,水果和蔬菜要多吃,补充维生素。

雾霾天气开车需谨慎

雾霾天气室外能见度较低,因此开车一定要多加小心,严格遵守交通规则,对自己对他人负责。

以上几方面在对抗雾霾时会起到一定的效果,另外也要及时调整心态,不要让雾霾驱走心中的阳光。

(吴 麦)



健康提醒

食用油有优劣,可以通过一看二闻三尝四听选出好油。

一看 看透明度,纯净的植物油呈透明状,如果混入了碱脂、蜡质等物,透明度会下降;看色泽,花生油呈淡黄色或橙黄色;豆油为深黄色,菜籽油为黄中稍绿或金黄色;色拉油多以浅颜色为佳。

二闻 每种油都有各自独特的气味。可以在手掌上滴一两滴油,双手合拢摩擦,发热时仔细闻其气味。有臭味的很可能就是“地沟油”。

三尝 用筷子取一滴油,仔细品尝其味道。口感带酸味的油是不合格产品,有焦苦味的油已发生酸败,有异味的油可能是“地沟油”。

四听 取油层底部的一两滴油,涂在易燃的纸片上,点燃并听其响声。燃烧正常无响声的是合格产品;燃烧不正常且发出“吱吱”声音的,水分超标,是不合格产品;燃烧时发出“噼叭”爆炸声,表明油的含水量严重超标,而且有可能是掺假产品,绝对不能购买。

油壶一定要放置在阴凉处,不宜放得离炉太近,温度越高,食用油酸败的速度越快。另外油壶别放在窗台上。无论是处在自然光下还是灯光下,食用油的酸败速度都明显高于避光保存。此外,用完油拧紧瓶盖。买回来大桶装的油最好用小瓶分装,以减少油脂接触空气的机会。

四招挑选用油

(石 宇)



家里装修千万别犯傻

第 1 傻:壁柜做满墙

由于做壁柜要使用大量的板材和胶、漆类产品,因此环保方面很难保证。

支招:壁柜主要起收纳作用,如果家里东西不多,可以在墙上适当地打一些小隔板,摆放些相框、工艺品之类的装饰品。

第 2 傻:卫生间用推拉门

传统装修观念中,卫生间安装推拉门有利于采光。但推拉门使用时间长了滑轨会被污物阻塞,造成不便。

支招:卫生间装修建议多使用木门,如果嫌木门太闷,可以选择局部带玻璃装饰的木门,这样既解决了采光问题,又不失美观。

第 3 傻:家具自己打

现代家居卖场越来越多,家具价格越来越透明。另外,机器化生产的精度比手工制作高,因此买家具比较合适。

支招:如果条件允许,

建议业主在装修过程中少打家具,尽量到正规的家居卖场购买知名度高、质量好的品牌家具,也可以让家具生产厂商根据自家的具体尺寸规格量身定做。

第 4 傻:颜色涂满屋

强烈的颜色时间久了会造成视觉疲劳,也会引起精神压抑。

支招:家是一个让人放松心情的地方,所以最好把墙的颜色调淡一些,有利于健康。也可以搭配一些色彩亮丽的小配饰。

第 5 傻:窗帘盒到处见

窗帘盒是与窗帘轨配套使用的,目的是挡住不美观的帘头。但窗帘轨拆卸烦琐、不易打理、表面容易开裂。

支招:窗帘杆逐步取代窗帘盒,已经成为一种趋势。窗帘杆平时易于打理,维修起来也更方便,加上窗帘杆本身就具有一定的装饰作用,是目前装修时不错的选择。(于 范)

痔•疮•下•血•方

【处方】槐花 15g(炒炭),藕节炭 10g,地榆炭 12.5g,生大黄 7.5g,甘草 12.5g,蒲公英 30g。

【制用】上方药为一天剂量。常规水煎药 3 次,共煎取药液 450 毫升,早、午、晚分服。

【功能】清热解毒,凉血止血。

【主治】各种痔疮下血,肛门肿痛,湿热瘙痒。

(白城市中医药老科协:解德俊)



每周一方

不要勒令孩子吃光盘中的食物 家长要做的是,让孩子吃饱了就行,而不是非得把面前每一块碎屑都吃进去。研究表明,被勒令吃光盘中的食物的孩子在离家远行时更有可能要求大份食物。

把锻炼变得有趣一些 成年人往往将锻炼等同于去健身房。但对孩子来说,他们需要的仅仅是每天活动上个把小时。所以,不管是在后院踢球,一家人散步,还是周末徒步都可以。关键是保证孩子喜欢,活动后花上一分钟问问孩子感觉怎么样。

不要让孩子在电视前面吃东西 孩子在电视前吃东西无法注意到进食的饱腹感,“只会心不在焉地吃个不

十条秘诀让孩子更健康

停”。2009 年的一项研究表明,孩子边看电视边吃零食可能摄入更多的糖果与汽水。

限定孩子面对屏幕的时间 教育专家莱文说:“谁都不希望孩子久坐不动,不过整天看电视不仅有这种危害,还会降低孩子的创造力。”2010 年的一项研究表明,耗费大量时间在媒体上的孩子成绩差的可能性更大,对自己的满意度很可能低于不沉迷于媒体的孩子。家长要考虑让孩子在各种屏幕前的消遣时间每天不超过两个小时。

给孩子提供种类丰富的食物 如果要让孩子吃西兰花这样的食物,一开始要淡定一些。告诉孩子,现在可以不吃,不过一会儿饿了就得拿它当零食。另一个方法是:把食物在孩子的餐盘中摆出有趣的图案。

晚上藏起手机 手机放在

床边的青少年入睡难度较大。卧室不应放置任何设备,专家建议全家人上床前将手机放在厨房等地方充电。没错,家长也不能例外。

不要用糖果奖赏好的行为 这不仅是因为这样做会让孩子摄入额外的卡路里——而是因为使用甜食作为奖励可能强化孩子对这类食物的偏爱。

全家参与 这就是人多的力量:集体活动能增加乐趣。如果成年人对某种食物表现出热情,孩子更有可能模仿他们。

执行“杜绝垃圾食品”的规矩不要走火入魔 理论上,凡事有度就好。试着找到让全家人都舒服的平衡——或者一周吃几次少量甜食,或者将饼干与薯条等食品分装进小包装袋里。

以身作则 最重要的规则是以身作则,给孩子树立良好的榜样。要让孩子知道,立下这些规矩不是为了刁难他们,而是因为这些习惯能让他们感觉更舒服。(李 信)

