

冬季供暖期 谨防「暖气病」

冬季气候干燥,空气湿度小,尤其近来北方各地开始供暖后,室内更加干燥,容易使人产生口干舌燥、头晕眼花、胸闷气短、烦躁不安、全身出汗、四肢无力、咽喉疼痛、鼻孔出血、血液浓缩、血黏增高等一系列症状,医学上把这些由暖气引起的症状称为“暖气综合征”。专家提醒,长时间待在干燥、通风不良的暖气房间里的人会出现如下健康问题:

尿路受阻易感染。冬天暖气屋内太干,体内水分丢失比平时多,如果喝水少,尿量也会越来越少。正常人尿量应该在每天1500~2000毫升,这能起到冲洗尿路、避免泌尿系统感染的作用,如果尿量过少,就会增加患泌尿道感染和尿路结石的风险。

皮肤缺水易瘙痒。冬季气候干燥,加上暖气更燥热,皮肤难免干燥,容易瘙痒,不当抓挠还会弄破皮肤,造成皮炎。另外,冬季户外风大物燥,室内室外的环境变化会影响泪液的循环,容易引发干眼症。

身体缺水心血管易出问题。暖气易“抢走”人体的水分,会导致血液黏稠度增高,引起血压下降及心绞痛等心血管疾病。另外,屋里暖气过热,和室外温差太大,可能导致血压波动大、冠状动脉“不堪重负”,引发冠心病。同时,对肺心病、心功能不全患者而言,“暖气病”引发的呼吸道感染很容易导致心慌、胸闷等症状。

造成“暖气病”的最大原因就是空气干燥,人体水分丢失而未能及时补充。专家建议,供暖期间,应尽量多喝水,冬天不要等到口渴了再喝水,久坐不动、经常熬夜、运动量等人群更要多喝水。此外,还要多吃各色蔬菜,多吃水分充足、含有多种维生素的水果,如苹果、梨、橘子等。

另外,冬天室温稍微低点对健康更有利,室温在15℃~20℃(17℃最佳)时,脑力工作者的工作效率最高。一般早晚各开窗通风一次,每次开窗时间不少于10分钟。同时平均两天进行一次熬醋熏蒸或过氧乙酸消毒。

(文 宇)

冬天来了,开车时,玻璃上会出现各种雾气,给驾驶安全带来不小的困扰,那么如何去除呢?

第一个方法:可以喷一些防雾喷雾剂。将防雾喷雾剂喷在玻璃上,然后再擦去,除了雾气以外,斑痕、污垢等都会被除去。喷雾剂还会在玻璃上形成



一层保护膜。可以有效地防止玻璃上形成雾气。

有些人不愿意用喷雾剂,其实也有别的东西可以替代喷雾剂,例如:洗洁精、酒精、盐水等。涂上以后,车子在几天之内都不会有雾气。

第二个方法:空调都有制冷除湿功能,打开冷风,可以有效地消除雾气。人刚上车时,呼出的气体比车内温度高,这样车内的温度就会和车外有了差异,容易产生雾气。开冷风

将车内的温度降下来,可以达到除雾气的效果。

第三个方法:空调暖风法,这种方法相比于冷风法,速度较慢。原理是,开暖风时,暖风会加速将玻璃上的水蒸气吹干。不过,在行驶过程中,最好不要这样。因为行驶时,突然开启暖风,玻璃上的雾气反而会加重,使得玻璃变成一块毛玻璃,非常危险。因此,开暖风去除雾气要提前开。

(谭 信)

治干咳无痰方

【处方】川贝 12.5g,麦门冬 15g,五味子 10g,百部 15g,柯子肉 15g,桔梗 10g,生甘草 10g,生姜 3片。

【制用】每日一剂。常法水煎3次,共煎取药液450毫升,分3次温服。

【功能】清热、润肺、

止咳。

【主治】感冒风热,干咳无痰或少痰,咽痒口干。或感冒日久,干咳无痰、少痰,胸闷气短,口燥咽干。

【禁忌】忌食辛辣、油腻之物。

(白城市中医药老科协:彭文州)



每周一方

新羽绒服先晾15天

甲醛易溶于水,但由于羽绒服不如其他衣服方便洗涤,很多人买回后就直接穿了,虽然不会直接接触皮肤,含有甲醛的服装仍然会逐渐释放出游离甲醛,通过呼吸等方式,使甲醛易过敏者出现红肿、发痒等皮肤过敏症状。因此,新买的羽绒服不要着急穿,可用湿布擦拭,晾晒10~15天后再穿。

(万 友)

甚至有甜味。

烧烤去辣味

孜然大蒜、炭烧大蒜外焦里嫩,口感香糯绵软,烧烤出来的大蒜几乎没有辛辣味,吃了之后不会有口气。烧烤时,一定要带蒜皮烧烤,火不能太旺,否则容易将大蒜烧焦,产生致癌物。

(高 晨)



营养快线

大蒜吃法花样多

发芽大蒜营养翻倍

只要蒜瓣没有发霉变色,发芽的大蒜是能吃的。研究发现,发芽大蒜的抗氧化效果比新鲜大蒜更高。剥开发芽的大蒜,会看到中间蒜的绿色嫩苗。若将蒜苗放在加水的盘子里,不仅能给厨房带来绿植的美感,还可以代替葱花做调味品。

发酵黑蒜口感好

经过发酵制成黑蒜后,大蒜的糖分会降低50%左右,糖分和氨基酸会明显增加,B族维生素含量也会上升。大蒜颜色由白变黑,是因为长时间发酵和保温之后发生“美拉德反应”(非酶褐变现象)。此时大蒜素已经降解,而多聚果糖等成分分解产生果糖,增强了甜味,故而黑蒜口感绵甜,不再有辛辣味,肠胃有刺激的人也能食用,更不用担心有口气。

腌着吃促消化

北方有腌渍大蒜的传统,腊八蒜、糖醋蒜等都是人们喜爱的做法,它们能保留大蒜中的所有矿物质成分,而且能在很大程度上消除蒜辣味,不过其杀菌作用与生大蒜比会降低。这两种制作方式都具有解腻和促消化的作用,很适合搭配肉类食用。

生吃最保健

大蒜能杀菌消毒,还有开胃助消化的作用。完整的大蒜含有蒜氨酸和蒜酶,当大蒜被碾碎后,这两种成分就会相互作用,产生大蒜素,它是大蒜独特辛辣风味的主要来源。

炖着吃去异味

煲汤、炖肉,特别是炖猪肚、大肠时,很多人习惯放进几瓣蒜,这可以起到去除食材异味的作用。炖煮之后,大蒜素已经分解,口感不辣,

一起相约去逛街

女人不管到什么年纪,相信购物尤其是买衣服永远是最爱干的事情。在逛街购物的过程中,不仅放松了婆婆的心情,没准还能发现俩人竟然喜欢同一风格的格子裙,喜欢同样色系的窗帘桌布。这些共同语言都能成为架起俩人友谊的桥梁。

经常带婆婆一起吃饭

在美食面前,人们的心情通常都会很好,因此,别光顾着自己当美食家,你的婆婆也爱吃,她只是受到了以前的观念束缚,想着能省就省,因此对吃的也没啥要求。如果你一个月里偶尔带上婆婆去吃她没吃过的美食,能使婆婆真心感受到你对她的好。即使不合她的口味,相信她也不会说你的不是。

教婆婆上网

如今,越来越多的老年人都已经成了网民。所以,只要你婆婆有文化,就赶紧对她进行电脑扫盲吧,一来可以让老太太也时尚一把,二来你终于可以有教育她的机会了。而婆婆在开阔视野的同时,自然会对你怀有感激之心,也转移了视线,哪还有空挑你的短处?(车 仪)



生活顾问

三招巧得婆婆心