



入夏后,气温逐渐走高,湿度越来越大,细菌繁殖的速度也加快了。要想远离病菌侵扰,最好给家彻底消毒。家居消毒根据不同区域,可以分为以下四步。

#### 空气消毒——醋熏蒸

研究发现,空气中含有大量肉眼

看不见的霉菌,会导致呼吸道和肠道疾病。把适量的醋放在锅里煮沸,让空气对流,可以有效消灭霉菌,尤其是家里长时间阳光不足或朝阴面的房间。研究还发现,对于空气,消毒的作用仅能维持几个小时,最理想而又简便的方法是经常开窗,保持室内空

气流通。

#### 餐具消毒——蒸煮

需要煮沸10分钟以上,才能达到消毒效果。如果家里有条件,可以用电子消毒柜。常见的消毒柜分为红外线和紫外线两种,红外线消毒柜通过加热消毒,效果好,但木质和塑料制品只能通过紫外线消毒柜消毒。

#### 卫生间消毒——84消毒液

卫生间长期处在潮湿的环境中,是各种细菌的集中地,尤其是马桶、洗面台和下水道,因此最好用84消毒液多泡一泡。此外,还要及时通风。

#### 地板和家具——给拖把和抹布消毒好

地板和家具通常是用拖把或抹布清洁。如果不及时洗干净,它们也会变成污染源。因此,拖把、抹布需要经常用含氯消毒液浸泡,最好在使用前、后都消一次毒。

最后要提醒的是,家庭消毒不能贪多,很多人生怕消毒效果不好,就特意把消毒水的分量加大,其气味在家中不容易散去,也会造成另一种污染。此外,勤洗手、晾晒衣被也是很好的消毒方法。  
(李 珠)

如今,基本上每家每户都有冰箱,特别是夏季来临,冰箱的存在就更加重要了。调味品长时间储存要交给它,蔬菜、瓜果保持新鲜要交给它,肉类维持鲜嫩要交给它,还有饮料、冰激凌也都要交给它,那么多东西都放在一个空间里,又挤又脏。只要做到以下六招,冰箱就能又干净又整齐。

1.调味品排排队,待在一起不寂寞。这样一来,早上做个三明治,再也不用在冰箱角落四处搜罗番茄酱、沙拉酱了,可以节约不少时间。

2.肉类身份高,有幸住单间。这样肉类的油腻就不会充斥整个冰箱。

3.小容器大用途,整整齐齐方便找。把蔬菜放在冰箱里,无论怎么放置都会凌乱。如果使用合适的容器放置它们,那么一打开冰箱就可以毫不费劲地拿到自己想要的蔬菜。

4.水果碗里放,互不相打架。如此,水果之间的酶就不会相互作用,也不用担心苹果、橘子从冰箱里骨碌碌滚出来。

5.儿童专属间,温馨益处多。有孩子的家庭,一定要设置一个儿童专属间。这样,孩子就不会为了找自己想吃的东西而翻乱冰箱了。

6.抽屉衬垫如阁楼,空间不浪费。加抽屉衬垫的主要作用,就是能更有效利用冰箱里的空间,原本只能放几瓶饮料的空间,现在可以再放一盒鸡蛋。  
(刘 冰)



## 学会正确呼吸

正确呼吸,对人体健康很重要。什么样的呼吸方法对身体更有好处?

第一种是缓和吸、用力吐。缓和吸就是吸气的时候,要均匀、缓慢,尽量深吸,让气体充满肺部。用力吐,就是尽量将废气全部排出体外,保证交换的气体多一些。研究认为,最科学的呼吸方法是“吸——停(屏气10~20秒钟)——呼”,这样做可增加副交感神经的兴奋性,有益于人体健康。

第二种值得提倡的呼吸法是“全体呼吸法”,即以深长的腹式呼吸为基础,逐步使肺、肋骨、横膈膜等肌肉群在呼吸时运动到最大程度,让空气充满肺部。

这种呼吸方法,在公交车上、走路时、工作间隙,或者对着公园的树都能练习。尤其是在面对突如其来的负面情绪时,该呼吸法更能起到调节身心、稳定情绪的作用。

第三种是深呼吸。在空气新鲜的户外,可以有意识地多做深呼吸练习。具体方法是:先慢慢地由鼻孔吸气,吸气过程中,胸廓上提,腹部慢慢鼓起;再继续吸气,使整个肺充满空气。这时,肋骨会上抬,胸腔会扩大,这个过程一般需要5~10秒。之后,屏住呼吸5~10秒,停顿2~3秒钟,开始再一次的深呼吸。

另外,坚持体育锻炼,有利于改善呼吸状况。  
(申 明)

## 冠心病也有“假”?

这年头冠心病已经变成常见病,感觉胸闷、气短、胸痛后,大多数患者也会第一时间去心脏科求医。不过,有一类“假”冠心病患者如今也挺多,而他们所患的疾病,其实应该称作心脏神经官能症,又称功能性心脏不适。

该病特点就是患者往往自我感觉有心脏问题,心悸严重,或者伴有胸闷、胸痛,但是24小时心电图检测或心电图监护却无明显心律失常;轻微活动即感气短气促,但心脏超声又显示他们的心脏收缩舒张功能良好。

这类“假”冠心病和真正的冠

心病是有不少区别的,除了心脏方面的检查结果无异常外,患者的症状也更“杂”。通俗来说就是比一般心脏病患者更“事儿多”,诸如头晕、头痛、失眠、腹胀、消化不良、便秘、腹泻、尿急、多尿、出汗、手抖、手足麻木等症状。

这类“假”冠心病最偏爱女性,以20~40岁者最多,更年期女性也很多见。不少患者出现这类症状,都是在一些特定的社会事件后,比如家人过世,或者新发现严重疾病,当事人过分紧张、焦虑,此时就会出现这些问题。所以患者在排除心脏方面的疾病因素后,需要接受专业心理医生的治疗。  
(贾 朋)



家庭医生

## 婆媳相处的雷区

示赞赏,而不要当面与亲妈做的饭菜做比较。

#### 不喜欢她送的礼物

婆婆挑选的礼物不合你意,如果你表示不满或者显出不屑一顾的神情,很容易让婆婆伤心。平静地接受

礼物,悄悄藏起来不用就是,但口头上还是要表示诚挚的谢意,起码要给婆婆留下这样的印象:媳妇对自己的礼物还算满意。等有一天,她知道你总是在考虑她的感受,她也会回报给你同样的关心。  
(陈 福)



## 治鼻炎头痛方

【处方】薄荷7.5g,辛夷12.5g,白芷10g,苍耳子(炒)15g,菊花10g,金银花30g,蔓荆子10g,甘草10g,生姜3片。

【制用】上方为1剂量,每日1剂。首次煎药加凉水1500毫升,浸泡30分钟后,煎取药液150毫升,第2、3次煎药,均加凉水800毫升,都煎取药液150毫升,将3次药液合在一处,分3次温服。

【功能】宣肺通窍,清热解毒。

【主治】急、慢性鼻炎,鼻窦炎、额窦炎:鼻流涕、眼眶疼、头痛、前额痛、颧骨痛,或伴有发热。

(白城市中医药老科协:王文卿)



每周一方