



6类人更要防晒

伤,这也是黄种人罹患皮肤癌几率较白种人略少的因素之一。

儿童青少年 儿童期是对紫外线最敏感的时期,因为孩子的皮肤、眼睛组织都比较脆弱,再加之他们户外活动较多,一年之中暴露于阳光下的时间是成年人的两倍以上,所以更要做好防晒工作。研究显示,尽管皮肤癌多发病于中年时期,但人一生中受到紫外线伤害大部分发生在18岁之前。研究指出,在15~20岁期间,如果有5次或5次以上晒伤起泡的经历,患黑色素瘤的风险将增加80%。

容易晒红的人 专家提醒,如果你发现自己一旦暴露在阳光下,就容易出现脱皮、红肿、起水泡等问题,说明你可能对光敏感,需要加强防晒。

戴隐形眼镜的人 从疾病角度来讲,患有痤疮、皮炎、角膜炎、戴隐形眼镜的人,都要格外注意防晒。

户外工作者 长时间待在室外的人群,如交通警察、建筑工人、电焊工人、农民或驾驶员等,受到紫外线的侵害自然更多。尤其是待在高山、海底、水面、沙滩、混凝土建筑物或雪地等处,容易受到反射紫外线的侵袭,要特别注意。

服用降压药的人 欧美研究报告发现,服用抗生素、利尿剂、非类固醇消炎止痛药、口服避孕药、降压药等,也会让皮肤对光较敏感。

(夏一)



健康提醒

听声 听拍打或手指弹敲西瓜的声音来判断生熟。声音浑厚有“咚咚”声是熟瓜,声音沉闷则过熟,声音清脆“嗒、嗒”声是生瓜。(卢生)



挑选西瓜有3招

看皮色 熟瓜纹路清晰,瓜皮色泽光亮,着地一面皮色发黄。果柄从瓜蒂开始由粗到细呈自然旋转状,瓜脐要小。如果瓜藤变黄枯萎有可能是“死藤瓜”或者是“早采瓜”。

掂瓜 偏生的西瓜份量更重,而轻一些的是熟瓜,因为熟瓜质地较松软,偏生的瓜水份更多。

治小儿夏季发热吐泻方

【处方】鲜竹茹 10g(干品5~7g),紫苏叶 5g,藿香 3g,姜半夏 3g,木瓜 5g,扁豆 5g,焦山楂 10g,甘草 7g。

【制用】每日1剂。煎药时加生姜1片,首次煎药加凉水浸泡20分钟,煎取药液70毫升,第二次煎药

同样煎取药液70毫升,将两次药液合在一起,分3次温服。发烧的患儿亦可两个小时服一次药,到热退为止。

【功能】清暑退热,降逆和胃。

【主治】暑夏季节,气候炎热,或饮冷感寒,发热头痛,或有吐泻,或有腹胀、腹痛等症。

【禁忌】辛辣油腻之品。

(白城市中医药老科协:王文卿)



每周一方

用对藿香正气水

中医讲,中暑分为阴暑和阳暑,阳暑是指在高温下人扛不住,出现发烧、出汗、乏力等症状时,首选方法是补充水分,这时候如果服用藿香正气水就大错特错了。藿香正气水只对阴暑有效,也就是对“乘凉饮冷太过”导致的“外感风寒、内伤湿冷”更有效,比如空调病。当有头痛、发热无汗、胸闷恶心等阴暑症状时,可以服用藿香正气水、紫苏水或者是生姜水。夏季暑湿难耐,人们往往贪凉而暴食寒凉之品,这就极易导致胃痛腹泻,也就是人们常说的胃肠型感冒。此时服用藿香正气水往往收效甚快。

藿香正气水加凉开水稀释可治疗小儿痄子;夏日若被蚊虫叮咬,用藿香正气水外涂患处,半小时左右可减轻或消除瘙痒感;温水清洗患处后,直接用藿香正气水外涂患处,可治疗湿疹;用药棉蘸取藿香正气水敷于肚脐内,可预防晕车晕船。

(石江)

装修选材有讲究

木器漆包装破损不要买

木器涂料多使用卤代烃有机溶剂,过量使用会通过皮肤侵犯神经中枢或作用于内脏器官,引起中毒。购买木器漆要认清标识,特别是质量等级、有效期和认证标志等。遇到包装破损或发胀的不要购买。

铝合金型材选大品牌

铝合金建筑型材在长期使用,须按时清理氧化膜,以延长使用

寿命。清理的周期一般为半年,既要清理表面污垢,又不能损坏阳极氧化膜。

胶粘剂应细腻无沉淀

好的胶粘剂产品,胶体细腻,无分层,无沉淀,色泽均匀鲜亮,黏度适中,白乳胶产品在开启容器时应无刺激性气味。

防水涂料看标识

在选购此类产品时注意认清商品包装上的产品标识,包装破损或

胀包的不要购买。涂料产品有分层、沉底结块和胶结现象,经搅拌仍呈不均匀状态的,同样不能使用。

合格防火门会比较重

用手指敲打防火门,如果发出清脆的“咚咚”声,意味着填充物紧密,所用钢板较厚,隔热性和稳定性有保障。

(杜萌)



生活锦囊

怎样涨发蹄筋

先将干蹄筋放温油中,用微火煎至收缩回软,表面有小气泡后捞出;再将油烧至七成热,放入回软的蹄筋,迅速蓬松变大,这时可在热油锅中洒少许水珠,使油锅沸腾促使蹄筋继续膨胀起松起脆,捞出,用手一掰即断说明发好。烹调前先用烫食碱水洗去油腻,可炒食亦可做汤。

(李刚)

快过期鲜奶可煮菜

快超过食用期的鲜奶,不适合饮用,可小火加热至沸腾,放凉后加入菜肴或点心中,亦可和蛋液混合用来煎面包,或是炖鱼汤等。

(马寒)

花露水含酒精属易燃物

花露水瓶身上都注明“远离明火”字样,因为它们都将易挥发的乙醇(即酒精)作为主要原料,在常温、常压下就是一种易燃物。平常使用时还应注意远离火源。

(吕明)

挑香油看标签

香油标签注明压榨法或水代法生产的,其中天然成分都原样保存在油里。标有“配制”或“调和”字样的,则意味着除了芝麻油外还添加其他植物油。

(韩东)

烹饪调味品忌滥用

花椒、桂皮、茴香、八角等家庭常用调味品含有移码突变型诱变物质或碱性对置膜型诱变物质,会改变正常组织细胞的遗传功能,使细胞发生突变,从而诱发疾病。因此,调味品也不宜滥用,平时少用为佳。

(吴宇)

啤酒别买塑料包装

啤酒含有酒精等有机成分,而塑料也属于有机物,根据相似相容原则,塑料中的有害物质会溶于啤酒中。另外,玻璃瓶比塑料瓶保鲜性能更好又耐压。

(车洋)

睡觉时关闭路由器

无线路由器信号强度大,老人、儿童、孕妇避免近距离接触,在睡觉前应关闭,防止不必要的辐射。

(汪鹏)



生活锦囊