

老祖宗留下的热水养生方

八大好处护健康

从饮茶品茗、煎药喝水，到泡泡泡脚、热敷桑拿，生活中随处可见热水的身影。它是国人生活习惯的一部分，更是中国养生文化的一大法宝。

国人的热水情缘

喝热水在中国已有几千年的历史。公元前5世纪，《黄帝内经》就有“病至而治之汤液”的记载，《孟子》中也有“冬日则饮汤”的表述，《说文解字》说“汤，热火也”，这里的“汤”说的就是热水。随后，热水演变出许多“花样”，其中广为人知的便是茶饮。汉代典籍中有很多“烹茶”的字眼，饮茶必烹，烧开水不可或缺。除了喝热水，中国人还善于用热水洗澡、泡脚、热敷等。晋代《时后备急方》就有对泡脚的最早记载，历史上寿命最长的皇帝乾隆帝，更是将足部养生法总结为“晨起三百步，晚间一盆汤”，这“汤”指的就是泡脚。

与国人的热水情缘不同，西方人似乎不太热衷于热水。华裔妮科尔·刘曾在美国《洛杉矶时报》撰文说，欧美国家的自来水一般直接饮用，有些人甚至喜欢在水中加冰。国外就餐时，侍者都会端上一杯冰水，而不是奉上一杯热茶。

为何国内外对待热水的态度有如此大的差异?专家说，一方面，中国自古以农耕为主，由于谷物提供的热量不够，相比以肉食为主的西方人，我们体内蓄积热量的能力偏低，因而更偏爱热食；另一方面，出于对饮用水的安全健康考虑，新中国成立后，政府大力鼓励、推广喝开水，几乎全民都有“喝开水不拉肚子”的意识。有关文献还指出，中国的陶器发展比西方要早得多，我们的祖先懂得利用陶器炊具烧水，因此会有喝开水、泡脚的好习惯。

八大好处护健康

苏东坡说：“热浴足法，其效初不甚觉，但积累百余日，功用不可量，比之服药，其效百倍。”其实热水的健康好处不限于此。

促进血液循环。专家说，水的温热作用可扩张人体血管，加快血流速度，从而促进全身血液循环，达到温阳暖体的效果。研究表明，一个健康的人用40℃——45℃的水浸泡双脚半小时后，全身血流量会增加10——18倍。

加快新陈代谢。温热作用能刺激人体激素的分泌，比如甲状腺、肾上腺激素等，从而提高机体的新陈代谢能力，以便体内的垃圾、毒素等更好地排出体外。专家说，尤其是皮肤温度增高，身体微微出汗，更有助于毒素的排放。

消耗身体热量。泡热水澡能放松身心，恢复肌肉弹性，还能消耗大量热量。英国拉夫堡大学最新研究发现，泡澡1个小时消耗的热量，相当于步行半个小时，常泡热水澡还有助预防糖尿病。

增强呼吸功能。专家认为，喝白开水能缓解呼吸道黏膜的紧张状态，促进痰液咳出，对伤风感冒引起的咳嗽十分有效。此外，吸入水蒸气有利于口



64. 如何早发现高血压？

答：凡年龄在35岁以上（包括35岁）的居民，原来没有高血压或者不知道是否患有高血压，每年第1次到医疗机构就诊时都应主动接受测量血压，也可以每年在家里至少测量1次血压，这样就能尽早发现高血压，早期治疗。当然，初次测量血压偏高并不能确诊，还应去除引起血压升高的原因（如失眠、劳累、急性疾病、焦虑等）后，再预约复查。非同日测量3次，血压都高于正常，可初步诊断为高血压。

65. 哪些高血压患者可以享受健康管理服务？

答：社区常住居民中，无论户籍或非户籍，

白城市卫生计生委
白城日报社 主办

国家基本公共卫生服务项目 (100问)

年龄在35岁以上（含35岁）的原发性高血压患者，都可以享受到健康管理服务。

66. 高血压患者健康管理服务有哪些内容？

答：高血压患者每年可以享受至少4次的面对面随访服务和每年1次较全面的健康体检。健康体检内容包括体温、脉搏、血压、身高、体重、腰围、皮肤、浅表淋巴结、心脏、肺部、腹部等常规体格检查，并对视力、听力 and 运动功能等进行粗测判断。

67. 高血压患者随访服务有哪些内容？

答：（1）测量血压并评估是否存在危机情况，如果血压很高，或有危机症状，或存在不能处理的其他疾病时，需要紧急转诊。（2）对不需要紧急转诊的患者，要询问上次随访至此次随访期间的症状。（3）测量心率、体重，判断是否超重或肥胖。（4）询问患者疾病情况以及生活方式，了解患者服药情况。（5）做针对性健康教育，与患者一起制定生活方式改进目标，并告诉患者出现哪些异常时应立即就诊。

(待 续)

老人闲聊 有益长寿

研究表明，老年人经常聚在一起闲聊是增添活力的有益方法之一，其好处有五：

推迟大脑老化 大脑老化时神经细胞减少，并在神经细胞中出现老年褐色带，主要表现为思维紊乱、记忆力下降、行动迟缓等。但近年来科学研究表明：通过营养、药物、合理用脑等办法可使脑功能衰退减慢。俗话说：脑子越用越灵。要谈话就得思考，思考就心须用脑，因而聊天也是对

对脑的一种锻炼。

增长知识

蒲松龄经常通过多种方法同许多不同经历的人一起聊天，引导他们讲述了大量的民间故事，然后精心整理，写成《聊斋志异》。常言道，活到老，学到老，老年人通过聊天，接受新的知识，实为不可多得的妙棋。

排忧解难

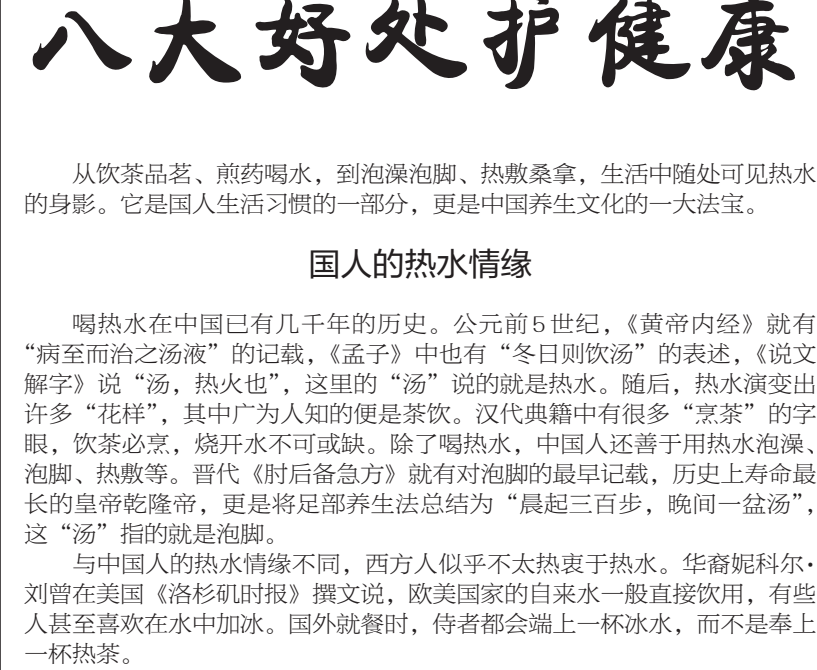
当老年人忧愁、烦恼，不愉快的时候，找几位老朋友聊聊天，寻求安慰和支持，这

样会摆脱不快、愤怒、忧郁、疑虑等，能很快稳定情绪，消除紧张。

培养感情 闲暇之时，几个老友相聚畅谈，或回顾美好往事，或展望幸福未来，或互通情报，交流信息，或交换意见，促进感情。笔友之聊，益于创作丰硕；花友之聊，益于枝茂花艳；棋友之聊，益于技艺倍增。总之，相聚一聊，乐融融，益无穷，丰富知识，升华感情。

健康长寿 老年人往往有孤独、无聊的感觉。老年人经常聚在一起，海阔天空地畅谈生活中的乐趣，就会乐以忘忧，感到生活是丰富多趣的，自然就消除了孤独感和寂寞感，从而保持心情舒畅。所以说，老年人多聊天是延年益寿的一帖精神处方。

(杨吉生)



腔、鼻腔黏膜保持湿润，不仅能阻止感冒病毒入侵，还能帮助清除肺部黏液。

消除大脑疲劳。当体内积累了一定的“沉积物”时，人就感到疲劳。专家说，洗热水澡、喝白开水能加快血液循环，减少血液中使人感到疲乏的物质，改善大脑血液供应，还能抑制抑制大脑皮层中枢神经兴奋，使大脑处于休息状态。

缓解局部疼痛。中医认为“温则通，通则不痛”。专家说，热敷等方式能增加损伤组织的血液供应，缓解局部疼痛。比如痛经时可用毛巾热敷，能起到活血化淤、理气止痛的功效。

减少疾病发作。专家说，泡脚对全身各脏腑都有保健功效。脚上的足三阴与肝、脾和肾有关，足三阳则与胆、膀胱和胃有关，利用温热作用加强脚部的气血循环，利于全身提神健气，预防疾病。

提高交际能力。美国阿尔伯特·爱因斯坦医学院研究发现，在39℃的水中洗澡可改善自闭症患者的交流能力。在较温和的环境中生活的人，其交际能力也要强一些，免疫系统也更活跃，对于疾病的抵抗力更强。

热水虽好，也要有度

中医养生讲究“度”，过犹不及。喝白开水、泡脚等有一定的健康益处，但也要讲究科学方法。

40℃水最合适。专家建议，喝热水的温度不能过高，40℃左右的温开水最好，既不会过度刺激肠胃道，又不易造成血管收缩。尽量避免喝反复烧开的水，以免摄入有毒害的亚硝酸盐，即使是使用饮水机，也最好“随喝随烧”。正常人一天至少摄取1200毫升水，糖尿病和肾功能损伤的患者则需根据病情而定。

晚9点泡脚最养肾。晚上9点肾经气血较衰弱，此时泡脚能滋肾明肝。专家说，水温以40℃——45℃、感到暖和舒适为宜，水量应淹没脚踝，泡10——15分钟，直到全身微热、开始出汗。泡脚时，还可以用纱布包15——20克花椒放入水中，并用手缓慢按摩双脚。泡完应立即用毛巾擦干，注意足部保暖，不可再受寒。心功能不全、严重下肢血管病变、血压不稳定、足部炎症等患者慎用热水泡脚，或在医生指导下使用。

每周泡1——2次澡。专家说，泡澡不能过于频繁，每周1——2次为宜。可将新鲜的柚子皮放入较烫的洗澡水中浸泡15分钟，待水温与体温相近再沐浴。泡澡时，一旦有胸闷、气喘等不适症状，应立即停止，并到通风口处静坐休息，喝少许温水，直到症状缓解。

15分钟更换热毛巾。专家表示，热敷是很好的保健疗法。当身体出现局部疼痛时，可将洗净的毛巾浸泡在40℃——45℃的热水中，拧干后敷于患病部位，每隔5分钟更换一次毛巾，热敷时间持续15——20分钟。如果是痛经引起的腹痛，热敷10分钟后未得到缓解，应停止热敷并及时就医。

5分钟简易眼部熏蒸。用眼过度者，可采用熏蒸的方式给眼睛做一次“桑拿”。将热水或者热茶放在眼睛下方，利用水蒸气润泽眼睛，持续5分钟左右即可。需要提醒的是，盛热水的器皿不要离眼睛太近，以免烫伤，眼睛感觉温热舒适即可。

(敏芝)

健康提醒

化妆品如何安全贮藏和使用

现今，交流如何“囤货”已成为爱美人士的必聊内容。洗手台、化妆台等这些存放化妆品的小空间承载着大家的“美”好愿望。最近，小雪在网上看到有人建议把化妆品放在冰箱内以延长保存时限。这么做到底对不对？化妆品到底应该如何存放？

针对以上问题，专家将为大家解答“化妆品到底应该怎么存放”这个棘手的问题。

化妆品的保质期、存储要求以及使用期限的确是消费者在购买和使用过程中需要留心问题。化妆品监管相关文件中对此有具体的规定，2011年在《关于进一步明确化妆品行政许可申报材料项目要求的通知》中要求产品申报资料中的“产品质量安全控制要求”部分要明确或增加贮存条件和保质期等内容。

贮存条件 应根据产品包装及产品自身稳定性等特点进行描述，如温度、避光保存等。且该项内容应与产品标签或产品说明书中标注的相关内容一致。

保质期 应根据产品包装、产品自身稳定性和相关试验结果，同时考虑产品销售区域特定气候的影响，设定产品保质期要求。应明确写明该产品的保质期限要求，如保质期×个月（或×年）。保质期格式应标注为：生产日期和保质期或生产批号和限期使用日期。

一般化妆品出厂后都会有2年——5年不等的保质期。所谓保质期，是指产品最佳使用期限。不同类型的产品因自身特性不同，保质期也不同。但一定要明确，这个“保质期”指的是从化妆品灌装完成出厂后，尚未开封使用前提下的保存时间。

有些包装盒或瓶身的产品标识上有一个小图标，更值得消费者注意——一个瓶盖半开的小罐子。这个常见的开口小罐标识是开封后保质时长的意思，M代表月

份，数字代表在开封后多少个月内用完。

如标志上注明12M，即开封后的保质期为12个月。开封后保质期是产品的最佳使用期限。不同的产品类别和不同的原料组分所对应的开封后使用期限也不同。如一般情况下，卸妆乳、化妆品等使用期限多为6个月，霜类和精华液类多为9到12个月，而不含防腐剂与香料等产品的有效期可能会更短。

“保质期”是基于产品稳定性试验结果推断出来的。产品稳定性试验，会设定在常温、高温、高湿等特定条件下存放，并观察产品的性状变化，进而推算出最佳使用期限。目前行业通行的是采用离心试验，温度设定低温0℃至高温40℃放置，观察产品的变质、分层情况。国内对化妆品的稳定性实验还尚未形成规范性指导文件，所以更多的是靠企业自身负责产品安全。

在常压、常湿度的条件下，为延长化妆品的安全有效时间，消费者应尽量在阴凉干燥处存放化妆品，并在使用后拧紧瓶盖。最好避免用手直接取用化妆品，或是取用时注意手部卫生。如果取多了，也别再放回瓶中了，免得导致细菌侵入繁殖。

将化妆品放在浴室、室外，甚至冰箱的做法都不可取。高温高湿的环境易使化妆品滋生霉菌影响产品的安全性，过热过冷的极端温度也会影响产品的稳定性，出现内容物质改变或是水油分层的现象。按照《化妆品产品质量安全控制要求》，生产企业应该在产品标签或产品说明书中标注明贮存条件，如阴凉干燥、避光保存等。消费者按标识提示正常放置即可，不用过于担心。

(张小琴)

美容时尚



关于HIV 这些知识你该知道

4. 不能从外表判断一个人是否感染了艾滋病病毒，咨询检测是及早发现感染者和病人的重要方法。

艾滋病存在较长时间的潜伏期，艾滋病病毒感染者在发病前外表与正常人无异，决不能从一个人外表是否健康来判断其是否感染艾滋病。

有过高危性行为、共用注射器吸毒、卖血、怀疑接受过不安全输血或注射的人以及艾滋病高发地区的孕产妇，要主动到当地艾滋病自愿咨询检测（VCT）门诊（室）进行咨询检测。

国家实施免费的艾滋病自愿咨询检测。自愿接受艾滋病咨询和检测的人员，可在各级疾病预防控制中心和卫生行政管理部门指定的医疗机构得到免费咨询和艾滋病病毒抗体初筛检测。

国务院《艾滋病防治条例》规定，国家对个人接受自愿咨询检测的信息完全保密。

个体刚刚感染的一段时间内，虽然感染者体内有艾滋病病毒，但血清中尚不能检测到抗体，这就是我们常说的检测窗口期。根据个体不同，此过程长短不一。

因此，需要注意自己检测的时间要在窗口期过后。具体可咨询当地的自愿咨询检测门诊。

5. 感染艾滋病病毒后及早接受抗病毒治疗可提高生活质量，减少艾滋病病毒

传播。

一旦感染艾滋病病毒，体内病毒复制即开始，会损害全身多个器官，已有的抗病毒药物和治疗方法，虽不能治愈艾滋病，但实施规范的抗病毒治疗可有效抑制病毒复制，降低传播危险，延缓发病，延长生命，提高生活质量，减少艾滋病病毒传播。

艾滋病病毒感染者也是艾滋病的受害者，应该得到理解和关心，但故意传播艾滋病的行为既不道德也要承担法律责任。

6. 艾滋病威胁着每一个人和每一个家庭，预防艾滋病是全社会的责任。

公民应积极参加预防控制艾滋病的宣传教育工作，学习和掌握预防艾滋病的基本知识，避免危险行为，加强自我保护，并把了解到的知识告诉他人。

在青少年中开展预防艾滋病/性病、拒绝毒品的教育，进行生活技能培训 and 青春期性教育，保护青少年免受艾滋病/性病和毒品的危害，是每个家庭、每个学校、每个社区和全社会的共同责任。

(待 续)
(据中国疾控中心性艾中心)

预防艾滋 关爱健康

治老年排尿无力方

【处方】黄芪25g，党参15g，淮山药（炒）15g，枸杞子12g，益智仁10g，炮附子7g，甘草（蜜炙）10g，大枣5枚。

【制用】1日1剂。加凉水适量（没过药约2公分），浸泡1小时，煎煮40分钟，将药液倒入一容器内，如此共煎3次，3次药液合在一起，分3次温服。

【功能】益气补肾，温阳固脱。

【主治】本方适用于年老体弱，逐渐排

尿无力，小便清长，腰酸体倦，或有尿等待、遗尿等症。

【禁忌】忌食寒凉之品。

(白城市中医老科协：王文卿)

每周一方