

冬季雾霾防护大招

室外防护篇

戴口罩

雾霾天气对人体的呼吸系统有一定的危害。这是因为雾霾不利于空气中污染物的扩散,加上雾天气压低、空气流通差、可吸入微尘增多等原因,这些污染物会刺激呼吸道,引起咳嗽等不适,从而诱发咽喉炎、气管炎、结膜炎等疾病。与此同时,雾天中的可吸入颗粒、二氧化硫等污染物是诱发哮喘、慢性支气管炎的主要因素。因此雾霾天气,外出佩戴口罩是必不可少,但佩戴口罩也是有一定讲究的。

①口罩的种类大致有四种。

目前市面的民用口罩中,只有N95/N99口罩最有效地防范雾霾颗粒和各种病菌,这款口罩经过美国职业安全与健康研究所(NIOSH)专业认证,可以有效阻隔95%的PM2.5颗粒,同时也可以隔绝细菌和病毒的侵害。而棉布口罩、纱布口罩等都无法阻挡小颗粒的尘埃,有的甚至连粗大颗粒都过滤不了,不适合防雾霾佩戴。

但是值得注意的是,N95口罩戴起来,容易造成呼吸困难,觉得呼吸不顺,患有呼吸系统疾病和心血管系统疾病的患者,在佩戴前最好咨询一下医生意见。

②正确戴口罩的方法。

如何正确佩戴口罩很多人都不清楚,以为盖住口鼻就不用担心了,其实也是有很多注意事项的。一般口罩的使用,口罩必须大小适合,戴的方式也必须正确,口罩才会有效。市面上售卖的口罩一般分成长方形和杯状两种。长方形口罩至少要有三层纸的结构才能有防护的作用,使用者要把口罩上的铁丝按在鼻梁上,再顺着鼻梁将整个口罩摊开来,才能发挥效能。

戴口罩前要洗手,然后取出独立小包装袋里的口罩,先系紧固定口罩的绳子,头带分别绑于头顶后及颈后,使口罩紧贴面部,口罩应完全覆盖口鼻和下巴。以医用口罩为例,最上面有一条可以弯曲的金属条,戴好后应该用手指按压金属条,使口罩紧贴鼻梁两侧和脸颊,再用手拉扯口罩下缘,使之与下巴贴合。很多人戴口罩时很随意,常把鼻孔露在口罩的外面,或是把口罩挂在下巴、耳边,这些方法都是不对的。口罩的位置应该在眼眶之下,能够遮住口鼻,这样才能起到相应的作用。如果把口罩挂在下巴、耳边,很容易让口罩里层沾染到灰尘、细菌,反而起不到口罩的保健作用。

③口罩清洗很重要。

一副口罩不宜使用太久,一次性医用口罩应每天更换,不能重复使用,可重复使用的口罩应每天清洗。口罩不可相互换着戴,必须专人专用,以免交叉感染。如果发现损坏、脏污、潮湿或呼吸不顺畅时,应该立刻更换口罩。使用过的口罩用水煮沸再清洗更为安全。清洗口罩可以用肥皂揉搓,然后用清水漂净,再在太阳底下暴晒,这样能起到杀菌消毒的作用,也可以用肥皂揉搓后,再用清水漂净,然后放到微波炉里转两分钟进行消毒。

另外,有些人的口罩已经被热气、唾液等弄湿了,可还坚持佩戴,要知道,已经被弄湿的口罩,它的透气性就不好了,阻隔细菌的作用也会降低。佩戴口罩后,避免触摸口罩,以防降低保护作用。

戴帽子、穿长衣

空气中的化学有毒物质与头皮油脂混合氧化,会

造成毛孔堵塞损伤,直接影响头发健康,容易诱发脱发。因此,雾霾天气建议大家外出尽量戴上帽子护发。除了头发、口鼻之外,其余的部位裸露的也越少越好,围巾、长衣,都是出门必要着装,可以起到一定的防护作用。

据英国《星期日电讯报》报道,英国伦敦大学一项研究称,生活在受污染环境中的男性秃顶可能性较大。英国伦敦大学研究人员采集了谢顶男性的头部毛囊,在实验室中观察研究。他们发现,这一阶段头发的生长过程被氧化作用扰乱,而抽烟和空气污染会恶化这一影响,破坏毛囊。

户外出行 建议“短平快”

在雾霾天气减少在户外活动的的时间是非常有必要的,短暂停留、平和呼吸、小步快走,尽量不要在雾霾天锻炼,因为污染对整个身体系统的损害远远超出两天的体育锻炼能带给你的益处,出现极端雾霾天气时,你可以进行各种室内训练,也能起到相应的锻炼目的。

室内防护篇

进屋先洗脸洗手、清理鼻腔

雾霾天进入室内必须做三件事:洗脸、漱口、清理鼻腔。洗脸最好用温水,可以将附着在皮肤上的雾霾颗粒有效清洁干净。漱口的目的是清除附着在口腔里的脏东西。

最关键的是清理鼻腔,清理鼻腔时,一定要轻轻吸水,避免呛咳,特别是家长在给儿童清理鼻腔时,可以用干净棉签蘸水,反复清洗。

巧开窗

冬天为保持室内空气的流通,还是需要定期开窗,但怎么开,需要有点讲究。除非遇到雾霾非常严重的日子,否则,冬天还是需要每天能够开窗通风,维持室内空气清新。最好每天可以上午、下午、晚上各开窗通风一次,每次通风时间以15到30分钟为宜。

①对于开窗的时间,也需要有所选择。如果有条件的,可以家里准备一个监测PM2.5的设备,选择在PM2.5浓度比较低的时间开窗。如果没有设备,只能通过目测,尽量选择污染浓度比较小的时候开窗。要提醒的是,如果家离城市道路比较近,最好避免在早高峰和晚高峰的时间段开窗,此时路上拥堵,汽车尾气会导致空气质量不佳。有研究显示,上午10点和下午3点前后,是空气质量相对较好的时间,可以酌情开窗。

②遇到雾霾非常严重的时间,应该尽量减少开窗时间。有条件的家庭可以选择空气净化器,但如果空气净化器没有和室外空气交换流通的功能,在开空气净化器的同时还需要定时开窗。

③对于老年人来说,每次开窗的时间也不宜过长,最好不要超过半个小时,否则,老年人可能因为温度骤降受寒而生病。如果室内开了暖空调,可以在室内放一盆温水,保持室内空气的湿润。

室内锻炼有技巧

①可以多进行体能锻炼。可以选择在室内的健身房,适当做一些力量性运动,通过增长肌肉的方式,

燃烧脂肪,减少赘肉,促进新陈代谢。而且,这些运动对氧气消耗不大,有利于保护心肺不受空气良好的损害。还要注意的是一定要选通风状况良好的健身房,否则,室内人太多,空气也会变得污浊。

②可以选择轻度对抗性运动。健身房运动是比较枯燥的,可以选择一些趣味性稍强一点的活动,比如,可以找几个朋友去大一点的体育馆打打篮球、羽毛球、乒乓球,采取分组的方式对抗,输了下场休息,不至于运动量太大。

③可以做一些锻炼心肺功能的运动。身体素质好的年轻人,如果感觉运动量不够,可以选择在楼道内爬爬楼梯,或者到游泳馆游泳,这些场所相对不会有室外空气污染严重,但却能使运动量大大提高。

④可以选择一些柔韧性运动。在家里做做运动操,打打太极拳,或者做做瑜伽、普拉提等,提高身体耐力,虽然不用跑来跑去、跳上跳下那样累,但却能使全身肌肉得到充分锻炼。

⑤适当做家务也是一种锻炼。生活中,不只是体育运动才是锻炼,多做一些家务,也能起到锻炼身体目的,比如,拖拖地,擦擦灰,手工洗洗衣服,也都能使身体得到较好的锻炼。

⑥无论男女老少,无论是在家还是在单位,闲暇时都可以爬爬楼梯。对于年轻人来说,爬楼梯7分钟,就可以消耗100卡路里的热量,可以达到减肥的目的。对于中老年人,爬楼梯的速度减慢,可以锻炼心肺功能。

健康保养篇

少抽烟

最近发表在《美国流行病学杂志》上的一项研究发现,暴露在低PM2.5中的人群,从来不吸烟者因肺癌而死亡的几率是每年14/10万,即每年平均10万人中死亡14人。对于吸烟者,这个数字就翻了几十倍:192/10万。而暴露在高PM2.5污染环境的人群,不吸烟和吸烟者的死亡率分别为18/10万与227/10万。

根据以上数据不难看出,长期吸烟PM2.5含量较高,都是导致肺癌的重要因素。但当两个因素同时存在时,因肺癌死亡的风险并不是简单相加的关系,而是相加后再乘以2.2。

因此,建议吸烟的人马上戒烟。即使戒烟计划不能马上完成,也应减少在雾霾天出门,避免在雾霾天气里吸烟。不吸烟的人,尤其是呼吸道功能有问题的人群,如哮喘、慢阻肺等呼吸道疾病患者,则应同时远离雾霾和吸烟人群,并注意远离人流拥挤、通风较差的密闭场所,避免在无形中承受双重伤害。

早睡觉

早睡觉可以增强人体抵抗力,更好地对抗雾霾。

多喝水

可以在平衡膳食的基础上适当增加一些富含维生素、清淡、润燥的食物,例如百合、雪梨、莲藕、蜂蜜等,这对于整体免疫力的提高也是有帮助的。多吃木耳、南瓜、山芋、哈密瓜、橘子、胡萝卜、橙子等食物。因为这些食物,可以在体内转换为维生素A,起到抗氧化的作用;而且维生素A能够帮助维护上皮组织细

胞,相当于在呼吸道形成一层有效防止外界污染物入侵的“防护罩”。

除此之外,多喝水可加快身体的新陈代谢,如不喜欢白开水,简单中药代茶饮也是不错的选择,可以解决嗓子干燥、咳嗽的问题,同时减少空气污染对肺部的危害。

多吃清肺润肺的食物

雾霾中的PM2.5细微颗粒物中夹杂着多种有毒有害物质,如病毒、细菌等,通过呼吸进入人体,肺部健康首当其冲。再加上冬季气候较为干燥,而肺为娇脏,喜润恶燥,冬季容易被燥邪所伤,市民在冬季应加强对肺部的滋养调节,所以冬季养肺护肺不仅是防霾的关键,还是养生保健的重要环节。

传统中医药中“治未病”“药食同源”的理念被市民广泛接受,有不少食物适合冬季养肺养生。蔬菜类如白萝卜富含芥子油、淀粉酶和粗纤维,具有促进消化、增强食欲和止咳化痰的作用;银耳性温润,比雪梨更适合体寒或肠胃不好的人,同时又有益气清肠、生津益肺的作用。

传统中药中有许多清肺润肺药材,如川贝母、枇杷叶、桔梗、杏仁等,以此为食材熬汤是不少市民冬季膳食养生的选择。而由上述药材炼制而成的潘高寿蜜炼川贝枇杷膏具有清肺润肺、理气化痰、止咳平喘之功效,还经权威的活体动物药效学实验显示,潘高寿蜜炼川贝枇杷膏,治咳川贝枇杷露可抑制炎症因子和细胞内容物分泌,能有效清除肺部垃圾,修复肺部损伤,提升肺部抗邪能力,可有效减轻PM2.5对肺部的伤害,且服用方便,口感清凉,不仅是冬季咽喉痛痒,痰多咳嗽的良药,也可为市民日常防霾护肺所选择。

肌肤护理很重要

身处阴霾天气里,空气中的尘埃较多,这时脏污会容易飘落在裸露的肌肤上。沉积多了肌肤容易生粉刺,堵塞毛孔易滋生细菌发炎。而尘埃粉尘和化妆品更会急速堵塞毛孔,所以此时卸妆是极为重要的。在空气中可悬浮颗粒含量比较高,连续的雾霾天气中,皮肤就很容易出现肌中毒,引发皮炎、敏感等状况。如不及时净化肌肤,将会造成皮炎、面色晦暗,肌肤受损加倍,所以雾霾天气必要的肌肤防护很重要。

心理健康需注意

“终日雾霾缭绕,会加重人们的心理压力 and 低落情绪。”秋冬季本来就是抑郁症的高发期,受持续阴霾天气影响,容易出现疲惫、终日提不起劲、萎靡不振、工作效率不高等,对于心理素质较差、性格中带有敏感、本身有抑郁或焦虑倾向者则更易诱发季节性抑郁症等心理疾病,会出现情绪更加低落、烦躁不安、自我评价不高以及加剧焦虑、抑郁等负性情绪。

因此,有季节性抑郁症或抑郁倾向的市民应多和积极向上的人接触,可多与家人朋友谈些较开心的事,多到空气新鲜和阳光明媚的地方进行户外活动,适当吃些有助舒缓情绪的食物,适度进行慢跑、快走、游泳等轻度运动,听听优美舒缓的音乐等,同时避免过度劳累。本已有精神障碍者若出现病情波动或复发迹象,应及时到正规医院专科就诊,由医生评估病情后系统干预治疗。

转自人民网

小鸡蛋壳 大用处

99%的人还不知道



万万没想到,以前丢掉的鸡蛋壳居然都是宝。生活的方方面面都能用到它,现在看看它究竟能有什么魔力。

1.清洗衣物

想洗去白衣上尴尬的污渍不一定非要靠漂白剂,用布将碎鸡蛋壳包住,在脸盆中用开水浸泡5分钟后,放入需清洗的衣物,轻松洗净。还可以放在洗衣袋里和衣服一起放入洗衣机。

2.去水垢

将鸡蛋壳放入有水垢的烧水壶,摇晃30秒,水垢就会浮出来了。

3.止血

做饭时不小心切到手,没有创可贴,用一小块蛋壳就可以解决,蛋壳和它上面残留的蛋白可以起到止血效果。

4.止痒

鸡蛋壳有效消肿、止痒,所以如果被蚊虫叮咬时,可以将鸡蛋壳晾干,去掉内层薄膜,研磨成粉,涂在患处,止痒效果一级棒。

5.养植物

鸡蛋壳晒干后,捣碎,放入盆栽中。拨开表面的土,将鸡蛋壳倒入,用泥土盖住,待植物慢慢吸收养分,茁壮成长。

6.盆栽

先用清水将鸡蛋壳冲洗干净。

然后倒入泥土和植物的种子,加半勺水,然后放在装鸡蛋的盒子里。

记得要每天检查它的生长状态,每天倒入1或2勺水使土壤保持湿润。

记录每天的生长状态,看看自种的盆栽充满生命力的样子一定很有成就感。

7.蜡烛

用鸡蛋壳装蜡烛,小巧又精美。

8.甜点容器

在家自制布丁、蛋糕这些充满幸福感的甜点,如果用鸡蛋壳来装,新奇又好看,小孩一定三五除二就消灭光。

9.煮咖啡

将鸡蛋壳放入咖啡中一起煮,可以适当减淡咖啡的苦味。

10.补钙饮品

将鸡蛋壳捣成粉,加入香蕉慕斯中,或五谷奶中可以充当天然的补钙配方。

11.滋养面膜

先将鸡蛋壳捣碎,和牛奶、燕麦混合,让自制面膜更滋养。一周敷一次,可以有效去黑头、清洁毛孔、平滑肌肤。坚持做,皮肤入蛋白般光滑细腻。

看完鸡蛋壳的多种用途,是不是觉得以前都白扔了呢。

转自人民日报



养生 护好身体三个部位

3 护肤是关键

值此天地凝冻结霜、草木黄落、蛰虫始眠之时,养生要从三方面做起,做好了一整个秋天不得病。

1 护膝暖足

霜降时节,渐入冬寒,人体关节部位最怕受凉,容易出现腰腿痛等疾病,因此需要开始加强保暖。此时穿衣不宜露膝,同时要注意护足。爱美的女士尤其要注意脚踝保暖,不要再穿船型鞋和薄袜,以免足部受凉。

2 护养脾胃

霜降时天气明显转凉,对胃肠道有一定刺激,机体代谢增强,各种消化液分泌增多,是消化道溃疡的高发期。现代人生活节奏快,不少人爱喝咖啡和浓茶,吃饭不按时,饮食上偏好麻辣口味,这些因素都容易导致胃肠疾病。

要注意保持健康的饮食习惯,并注意适当吃一些养胃的食物,如板栗、花生等。栗子熟吃对于脾胃虚寒引起的慢性腹泻,以及肾虚所致的腰膝酸软、小便频数高等症状尤其适宜。

霜降养生

保养好身上3个器官就够了

霜降是二十四节气的第十八个节气,也是秋季的最后一个节气。此时,气候由热转寒,万物随寒气增长而逐渐萧瑟,有“寒露不算冷,霜降变了天”的说法。

霜降时节的养生要点是什么?怎样吃才“对得起”美丽的秋天?现送上一份霜降养生提示。

养生

护好身体三个部位

饮食

最适宜“平补”

俗话说:“补冬不如补霜降。”可见秋补的重要性。秋季偏燥,易犯咳嗽,也是慢性支气管炎容易复发或加重的时期,应多吃一些有润肺作用的水果和蔬菜。

下面这些水果和蔬菜可适量多吃。

梨

有生津、润燥、清热、化痰的作用,可以和冰糖、贝母炖服。

苹果

有生津润肺、消食止渴的作用。

洋葱

有清热化痰、降血脂、降血糖的作用。

芥菜

能宣肺化痰,温胃散寒,适宜患慢性气管炎,寒痰内盛,咳嗽有黏痰、胸膈闷闷的人。

冬瓜

能利水、消痰、清热、解毒,治水气浮肿喘满。

萝卜

能固肾补肺,止咳平喘。

转自人民日报 生命时报