

“倒春寒”吃大蒜芹菜最养生

虽然已经立春多日，这几天的气温却很低，不少人中了“倒春寒”的招。

据了解，“倒春寒”期间医院增多的患者以老人和小孩为主，老年人主要是患有哮喘、支气管炎、冠心病等心血管疾病的病人。而小孩则主要是起初表现为各种呼吸道感染，进而患上重感冒、支气管炎、鼻炎等疾病。

“倒春寒”天气让春季多发传染病的特点和低气温下易致的伤寒感冒碰到了一起。要想杀菌并防寒，在饮食上可增加吃大蒜、洋葱、芹菜等食物的次数，对预防伤寒感冒、春季多发的呼吸道感染、心脏病发作和中风大有益处。

洋葱、姜、蒜、芹菜这些带气味

食物，既可疏风散寒，又能杀菌防病。其中，大蒜含有挥发性辣素，可消除积存在血管中的脂质。

洋葱含有前列腺素，有舒张血管及降低血压的功能。其中含有的二烯丙基二硫物及少量硫氨基酸，有促使血凝块溶解的作用。

芹菜含有挥发油、甘露醇等，具有降压、镇静、健胃、利尿等作用。

不过，儿童可能会对这些气味食物抵触。这时可把芹菜、姜末做饺子馅吃，也可以用碎洋葱做成炒饭。

此外，将洋葱、蒜、芹菜等加热时间长一些可减少气味，但烹饪越长，气味中的健康物质保留越少。为此，朋友们可根据口感接受程度找到口感和健康兼顾的最佳结合点。

哈尔滨日报



家居除螨虫妙招

螨虫是我们健康和美容的大敌，除了能诱发青春痘、酒糟鼻外，还可能诱发过敏性鼻炎、哮喘等过敏性疾病。目前的湿度和气温都非常适宜螨虫的生存、繁殖。

所以，为了自己的容颜和健康着想，现在就要打响“除螨大战”。

一、湿热环境最易滋生螨虫

天气炎热多雨，适宜螨虫生存、繁殖。螨虫最适宜生存的温度是22—30摄氏度，湿度70%—80%。与我们人类适宜的环境非常相似，并且螨虫以人类和动物如宠物猫、狗脱落的皮屑角质蛋白为生，成为我们生活中看不见的“共生生物”。

卧室，是螨虫容易滋生的地方。与我们最直接接触的床，是螨虫最多的地方。很多爱干净的人可能会经常洗床单、枕套，以为床单洗得白白的就很“干净”了，殊不知螨虫在枕头芯、床垫、布沙发、长毛衣服、绒毛玩具、地毯、老旧棉被、中都可能生存并大量繁殖。

二、螨虫可以引起哪些疾病

1、痤疮。螨虫是引起痤疮的或者是加重痤疮的原因之一，必要时可以用一些治疗药物。

2、过敏性疾病。这是最多也是最常见的疾病。它可以表现为过敏性鼻炎、虫咬性皮炎。

三、3类人需要注意螨虫

1、经常在空调房间中工作的人。因为空调的过滤器没有按时清洗就容易滋生螨虫。

2、小孩，特别是儿童。因为他们对螨虫及它的分泌物比较敏感。

3、户外活动比较多的人，尤其是经常在草丛或者潮湿的地方活动的人。

四、日常清除螨虫，你可以：

1、降低相对湿度。螨的生存条件为20—30℃，相对湿度在62%—80%。使用抽湿机和空调机，将相对湿度控制在50%以下，能有效减少螨的繁殖。

2、用特殊防螨材料包装床垫和枕头，是避免过敏原的有效方法。

容易过敏的人买来新床垫后，不要撕去外面包裹的塑料布，这样也能减少过敏。

3、每周，要用55℃的热水洗一次床上用品。

在25℃的条件下，用普通洗衣粉洗5分钟，能去除绝大多数螨。如果温度高于55℃、持续10分钟，可杀死所有的螨。

4、冷冻物品。毛绒玩具或小件物品等，应该在零下17℃—零下20℃的环境中冷冻至少24小时，随后再进一步清洗，也能有效杀死螨。在寒冷地区，冬天可以把床垫和枕头在室外放24小时。

5、潮湿地区的家庭不要铺地毯。如果一定要用，应该每周真空吸尘一次，并经常更换吸尘器的口袋。切忌用蒸汽清洁地毯，这样会残留水分，反而促进螨生长。窗帘或遮光帘应换成百叶窗，家庭装饰织物应换为乙烯树脂或皮革垫，用木制家具。

6、好通风的工作。螨虫很喜欢潮湿、高温以及有棉麻织物或又尘土的环境。因此，消灭螨虫的最佳武器就是干燥和通风。

想要彻底防治居室内的螨虫，一定要

常常打开门窗，保持通风和透光。在夏季使用空调时也要注重室内的通风换气。

五、洗、烫、晒 都可有效除螨

如何做好家居除螨工作?螨虫怕热，55℃以上10分钟可杀死螨虫，60℃两三分钟可杀死螨虫，100℃可使所有与螨虫相关的变应原蛋白变性。用热水烫洗、暴晒、熨斗熨烫等方法可杀螨。

比如说你家使用的是荞麦皮枕头，可以每2到3个月就把荞麦皮取出，先用开水烫过，再清洗，清洗后再放到太阳下暴晒，这样就可以大大减少螨虫对身体的困扰了。

另外，还要注意减少房间湿度，可抑制尘螨繁殖，当空气相对湿度低于70%时，虫卵发育至成虫的时间可延长5周左右，相对湿度降至50%以下时，可导致螨虫脱水、死亡。

此外，也可以采用药物防治的方法。常用杀螨剂有苯甲酸苄酯、尼泊净、虫螨磷等。但是选用杀螨药物时一定要认真阅读说明书，掌握好浓度、用量、使用方法，以防对人的安全健康带来负面影响。

新华网

食物中的排毒高手



近些年来，“排毒”成为一个流行词汇。其实，从严格意义上来说，排毒并不是一个严谨的科学用语，并且至今没人能很明确地表述这个概念。但合理的膳食可以减少体内代谢废物和肠道发酵毒素的产生，可以提高人体的解毒功能，同时还能减少人体对一些毒素的吸收，促进其从肠道排出。因此，从这个角度来说，食物中有一些“排毒高手”。

1、**绿叶菜**。多项研究证明，绿叶蔬菜中的叶绿素、膳食纤维和多种植物化学物，有利于减少污染物的吸收，促进它们从肠道排出，提高肝脏的解毒能力，减少致癌物的致突变作用。建议大家每天至少吃半斤绿叶菜，如小白菜、菠菜、茼蒿、芹菜、油麦菜等。

2、**海带**。海带含褐藻胶、海藻酸等物质，可以降压降脂。尤其值得一提的是，海带中的活性物质可以与食物中的致癌物质相结合，将它们带出体外。此外，海带还富含多种微量元素，如碘、铁和钙等。

3、**木耳**。木耳富含可溶性膳食纤维，是著名的润肺排毒食物。它可促进肠道蠕动，还能与胆固醇有效结合而预防高血脂。现代医学认为，木耳所含的一种植物胶质，有较强的吸附力，可将残留在人体消化系统的灰尘杂质集中吸附，再排出体外，从而起到排毒清胃的作用。

4、**燕麦**。燕麦当中不仅富含纤维素和半纤维素，可以与重金属类物质结合，还富含β葡聚糖等可溶性膳食纤维，对于降低血糖、预防高血脂等都很有帮助，也能促进食物中的污染物排出。

5、**西兰花**。除富含维生素、矿物质、叶绿素、β胡萝卜素等多种基本营养素外，西兰花中还富含吡咯和硫氰酸盐等有益成分，这些都有助于清除体内毒素，从而减小肾脏负担，并且有助预防癌症。

6、**胡萝卜**。胡萝卜含有丰富的β胡萝卜素，能在人体内转化为维生素A。除了具有护眼作用外，维生素A还能够协助肝脏排

除体内毒素，减少肝脏中的脂肪。另外，胡萝卜中的膳食纤维还能帮助清理结肠中的垃圾，并加速将其排出体外。

7、**黄瓜**。黄瓜中含有丰富的膳食纤维，对促进肠蠕动、加快排泄有一定作用。其所含的黄瓜酸，能促进人体的新陈代谢，从而排出毒素。此外，黄瓜还有利尿作用，能清洁尿道，有助肾脏排出泌尿系统的毒素。

8、**南瓜**。南瓜里丰富的果胶能促进溃疡部位的愈合，“吸附”细菌和有毒物质，包括铅等重金属物质，因而起到排毒的作用。此外，南瓜中的甘露醇有通便的作用，可减少粪便中毒素对人体的危害。

9、**香菇**。研究发现，香菇中含有的真菌多糖是抗癌活性物质，能促进抗体形成，使机体对肿瘤产生免疫力，抑制肿瘤细胞生长。此外，香菇中的真菌多糖不仅能提高免疫力，还可以有效提高人体抗污染能力。

生命时报

新茶虽好 也莫贪杯

眼下，气温回暖，万物复苏，各地的早春茶纷纷上市。北京各茶叶市场、品牌连锁店都可以看到不同产地的新绿茶在销售。

一、为什么都青睐新茶

这里讲的新茶，是经过一个冬天的休眠，在春天萌发的新芽、叶采摘制作的绿茶。在漫长的冬季（特别是江南茶区），茶树体内的养分得到充分积累，加上初春气温低，茶树生长速度缓慢，因此，发芽数量多，芽密，芽壮，嫩度好，叶张厚，营养物质丰富。这一时期的茶叶内含物丰富，水浸出物含量高，叶绿素含量也高，尤其是叶绿素A含量较高，因此制成的绿茶色泽绿润，冲泡后煞是好看，具有很好的视觉效果。再者，早春的新茶氨基酸含量相对后期的茶更高，其中一部分清香或熟栗香的挥发性成分含量较高，而具有苦涩味的茶多酚含量相对较低，使得茶叶入口香而味醇。

另外，清明前气温较低，一般无病虫害危害，无须使用农药，茶叶无污染，因此春茶，特别是早期的春茶，往往是一年中绿茶品质最佳的。

新茶适当放一放，品质会更好。刚炒制好的新茶最好不要马上喝，新茶一般经过高温“杀青”、“烘干”等

工序，带有“火”味，如果马上冲泡，喝过后嗓子会感觉发干，容易上火。而且刚炒制的新茶通常还带有一些青草气，这是因为干茶中的一些芳香性物质还没有转化彻底，适当存放有利于香气的形成。

二、不能喝太浓、太多

新茶最好存放半个月后再饮用，或者冲泡时适量清淡些，不能喝太浓、太多，因为新茶中含有活性较强的鞣酸、咖啡碱等，大量饮用很容易使人神经系统极度兴奋，对人体的胃肠黏膜有较强的刺激作用。胃肠功能差者喝了以后容易引起腹痛便秘、口燥咽干等不适症状。患有慢性胃炎者喝新茶会引起胃痛、腹胀等症状。频饮、多饮新茶，会出现头晕失眠、四肢无力、胃痛腹胀、便秘等不良反应，称之为“醉茶”。

三、饮春茶注意事项

1、忌空腹饮用。空腹饮春茶会冲淡胃酸，抑制胃液分泌，妨碍消化，甚至会引起心悸、头痛、胃部不适、眼花、心烦等“茶醉”现象，并影响对蛋白质的吸收，还会引起胃黏膜炎。

2、忌睡前饮用。睡前饮用新春茶特别是浓茶，会使精神兴奋，可能影响睡眠，甚至失眠。

3、忌久放饮用。茶水放久，会丢失维生素，易发馒变质。

北京青年报

枕头与保健

喜欢流连在书丛中，读书读到“拨书枕头眠”。

我颇喜欢绿豆皮枕头，枕上去清凉、透气，利于睡眠，绿豆皮枕头可使药气通过呼吸进入体内，慢慢发挥药效。年轻人单用绿豆皮枕头即可，中老年人可加入菊花、决明子等，以达到安神、明目的效果。

竹叶枕清凉松软，芦花枕清热止烦；据说女贞子枕补肝肾，用于须发早白，腰酸耳鸣等。荞麦壳枕，据《本草纲目》记载，使用荞麦壳枕能至老明目，清热安神，促进睡眠。

每天晨跑，田野里沟渠边长满了小野菊花，我常常采摘，菊花枕清香宜人舒缓神经。

古代早有关于枕头的记载：《论语》中的“曲肱而枕之”，《诗经》中的“辗转伏枕”、《孔雀东南飞》中的“结发共枕席”等。最著名的枕头，是《枕中记》里那个赶路的书生，蒙老道

热情招待，做了一枕黄粱好梦。

什么样的枕头利于健康，古代养生家论之甚详。李时珍《本草纲目》说：“苦荞皮、黑豆皮、绿豆皮、决明子……作枕，至老明目。”高濂在《起居安乐笺》中推崇一种以款冬花、蕙仁仁、当归、桔梗、白薇等32味中药制成的药枕。据说此药枕长期使用，可使人颜面光润，耳聪目明，体自生香，甚至白发变黑。《老老恒言》对枕头的制法、长短、高低、软硬都有详细说明。枕头高低须注意，太高则会使颈项酸痛，转动不力；太低则使阳气不达，头晕目眩。我国素有枕头：“长寿三寸，无忧四寸”的说法。

《说文》有云：枕，卧之所荐者首也；因此自古以来，讲究养生的人就极为重视睡眠所用的枕头。中国历代医家大多认为，“因头为精明之府，髓海之所，十二经脉，精华之血，六腑清阳之气皆上注于头”，所以有“不觅仙方觅睡方”的说法。

健康报

变声期要学会保护嗓子

声音的好坏是由声带决定的。声带是位于喉腔两侧的一对弹性黏膜皱襞，其长短厚薄因人而异。男女儿童期声带长度均为6~8毫米，所以发出的声音为童音，童音是分不清男女的。

青少年在14~16岁时开始进入变声期，出现声音嘶哑，局部充血、水肿，音调、音色逐步发生变化。变声期的完成一般需要半年至1年时间。一般来讲，男孩的变声期在13~15岁，女孩的变声期在12~14岁。变声后，男子声音粗犷低沉，音量大而浑厚，这与其声带厚、宽和长度（20~25毫米）有着密切关系。女子发音尖细，这与声带的窄、薄和长度（15~20毫米）有关。由此可见，变声后男女音色的区别特别明显。在变声期，应该对嗓子有特殊的保护。

1、少吃辛辣刺激性食物。辣椒、大蒜、胡椒粉、烟、酒等要尽量避免，以防刺激声带黏膜，引起急、慢性喉炎、咽炎；进食应注意细嚼慢咽，切忌狼吞虎咽，应吃些软质食物和精细食物，不宜吃粗、硬、油炸食物，以防损伤咽喉。因为发音器官主要是由喉头、喉结和

甲状软骨构成，这些器官是由胶原蛋白和弹性蛋白构成。声带也是由弹性蛋白薄膜构成，所以变声期的青少年应吃富含胶原蛋白和弹性蛋白的食物，如猪蹄、猪皮和蹄筋。应摄入富含维生素B和钙的食物。维生素B2和B6能促进皮肤的发育，也有利于声音的发育，钙质可以促进甲状软骨的发育。维生素B2含量丰富的食物有动物内脏、鸡蛋、牛奶、豆类，以及油菜、菠菜、青蒜等蔬菜。维生素B6含量最高的食物为白色肉类，如鸡肉和鱼肉。另外，适量饮水可减少和清除咽喉部的分泌物，从而可减少细菌的滋生，有利于预防咽炎。

2、注意颈部保暖。尽量不要穿低领衣服，避免口腔、喉部受冷着凉，否则会增加声带肿胀和充血。

3、加强锻炼。保证睡眠，不要熬夜，每天至少保证7小时以上的睡眠。加强体育锻炼、增强抵抗力，提高对上呼吸道感染抗病能力。

4、不要高声叫喊。不要过度滥用嗓子高声喊叫或无节制地大声说话，尤其应注意不要经常唱歌。青春期用嗓过度可能导致终身声音嘶哑。

健康报

五种食物让你睡得香甜



1、**龙眼**：龙眼肉具有补心益脑、养血安神之功效。临睡前饮用龙眼茶或取龙眼加白糖煎汤饮服，均可改善睡眠。

2、**苹果**：苹果中含有果糖、苹果酸，还有浓郁的芳香。可诱发机体产生血清素，有助于人们进入梦乡。

3、**莲子**：莲子有安神功效。莲子含有多心碱、芸香甙等成分，具有镇静作用。睡前可将莲子用水煎，加盐少许服

用或将莲子煮熟加白糖食用。

4、**桑葚**：桑葚常用来治疗阴虚阳亢引起的眩晕和失眠。取桑葚水煎取汁，入陶瓷锅内熬成膏，加蜂蜜适量调匀贮存，每次一匙，温开水冲服。

5、**核桃**：核桃是一种很好的滋补营养食物，能治疗神经衰弱、健忘、失眠、多梦。可取粳米、核桃仁、黑芝麻适量，慢火煨成稀粥，用白糖调，睡前食用。

健康网

调查称联网状态下手机辐射值最大

网上热传，无线设备的电磁辐射对人体伤害很大；有说法认为辐射会影响胎儿的发育；也有说法认为长期被WiFi辐射会杀精，甚至伤害男性生育功能……甚至爆出“媳妇怀孕，男子要求邻居停用WiFi”的新闻。电磁辐射真的如想象中那么有“杀伤力”吗？武汉晚报生活实验室与专业辐射检测机构湖北君邦环境技术有限公司现场测试，探秘卧室内WiFi发射器辐射。实验证明：WiFi发射器的辐射极小，远低于国家标准规定的最高限值，且随范围的变大逐渐减弱，1米外乃至隔墙外空间的辐射值微乎其微。对人体造成的影响可忽略不计。

不同范围WiFi发射器电磁辐射值大小

居民马先生家住在22楼，居住面积约138平米，放置WiFi发射器的卧室约12平米大小。

近日，武汉晚报记者陪同湖北君邦环境技术公司工程师夏凡，来到马先生家中，进行了WiFi发射器的综合电场强度现场测试。马先生卧室的WiFi发射器放置在床尾墙角的办公桌上，自带一根发射天线。为了增强WiFi发射器的信号质量，马先生还

特意制作了一个铝制易拉罐罩子，将天线罩了起来。

电磁场强仪探头首先贴到了罩易拉罐的天线上，最大值显示为3.30，拿掉易拉罐之后的测试值降到了248。夏凡解释，因弧形易拉罐对信号有反射作用，因此对辐射值的变化还是有一定影响。但即便是330的最大值，也远低于今年1月1日实施的新国标《电磁环境控制限值》(GB 8702—2014)规定的12伏/米最高限值。

随后，电磁场强仪移到15厘米范围进行测试，数值一下降到了1.23；在30厘米范围，数值跌破1，降到了0.78；在0.5—1米范围，降到了0.41；而在卧室门口距WiFi发射器约3米的位置，数值进一步跌到了0.22。最后，技术员又拿着电磁场强仪，在与卧室一墙之隔的客厅进行测试，数值显示已低于0.20的测试范围，辐射基本可忽略不计。

WiFi电磁辐射值随距离的变大递减，距离超过半米就稳定在1以下的微弱强度，1米范围外辐射值微乎其微。只要不超过12伏/米，都属于安全范围值。不过，技术员还是建议将WiFi发射器放置在离床头0.5米范围之外，不用时尽量关闭电源。

WiFi是无线保真技术 Wireless

Fidelity的缩写，作为无线设备，WiFi发射机确实会对周围产生电磁辐射。在本实验中，WiFi辐射的强度和距离成反比，更不要说穿过钢筋水泥了，隔墙的辐射值仅占国标限值的十分之一，甚至几十分之一。

电磁辐射远低于国标，为何有人仍会谈“辐”色变？武汉市环保局专家分析，公众对电磁辐射的恐惧有两个原因：一是近10多年来关于电磁辐射谣言的累计效应；二是大家把电磁辐射和核辐射的概念混淆了。

电磁辐射是电磁能量以电磁波的形式通过空间传播的现象。辐射问题的关键是把握一个度，过度才会有害。而核爆炸会产生大量能引起物质电离的粒子，这就是核辐射，它属于电离辐射的范畴，这个才会对人体内组织产生较大破坏。

同频率范围WiFi、电脑、手机电磁辐射对比

在马先生家的卧室，办公桌上还放着台式电脑。电磁场强仪探头贴到液晶显示器上测试值为1.00，贴到主机上的数值为0.45。看来电脑的辐射值，还是要比WiFi低些。

那么，跟WiFi和电脑相比，手机的辐射值究竟是高、还是低？带着这个疑

问，技术员又分别对连上WiFi和4G网络的两部智能手机，进行了实时测试。数据显示：用WiFi联网的手机辐射值为2.38；用4G上网的手机辐射值为1.43。

在现场，记者又通过拨打电话进行测试，在电话拨通的瞬间，辐射值高达10.32，逼近新国标12伏/米最高限值。随后，在正常通话过程中，随着信号强弱的变动，辐射值在2~4的范围波动。

联网状态下的手机辐射值最大，尤其在电话拨通的瞬间辐射值最高。因此，技术员建议电话拨通2到3秒后，再贴近耳朵；其次才是WiFi发射器，而辐射值最小的是台式电脑。“手机辐射跟信号强弱有很大关系。”环保专家解释，如果信号良好，那么基站就会通知手机可降低发射功率，从而降低辐射。如果信号不好，手机就要维持高功率（高辐射），去搜索基站以确保通讯连接。如果在高铁、地铁等高速移动的交通工具上，手机可能会频繁在不同基站间切换，通讯连接难以保证，这时打电话不仅质量不能保证，而且辐射也的确会变得更大。这说明，通信信号越好，手机的辐射值越小。

武汉晚报