

远离空气污染的十个实用良方

空气污染有时候可能看不见或闻不到,但会威胁人体健康。研究已证实,空气污染会增加中风、认知能力减退、高血压、2型糖尿病及某些癌症风险。英国《每日邮报》近日撰文,刊出英国伦敦大学国王学院环境健康教授、英国顶尖空气污染问题专家弗兰克·凯利博士等多位专家总结出的“避开空气污染的十个具体方法”。

一、等待红绿灯时,尽量靠后站

车流量大的繁华路段,汽车尾气污染也会更严重,应尽量避开这些路段或者尽快穿过。伦敦帝国学院研究人员发现,与在人行道靠建筑一侧行走时相比,靠人行道机动车道一侧行走时接触到的污染物会增加1/10。同理,在人行道等待红绿灯的时候,也应尽量往后站,更不要逗留于路中央,因为汽车加速通过时会排出更多的尾气污染颗粒。

二、为孩子规划好上学路线

多项研究表明,空气污染对儿童的危害比成年人更大。主要原因是,孩子代谢率更快,呼吸也更快,并且孩子与尾气污染物的距离也相对更近。凯利教授表示,孩子上学最好能够避开污染严重的道路,这可能需要花费更长时间,但是更有益于孩子健康。研究表明,这样做可以使孩子接触污染物的机会降低30%。

三、相信自己的鼻子

无论是室内还是室外,人的鼻子对有毒烟雾的敏感度永远比你想像中高。巴拉特博士表示,如果感觉烟雾呛得你感觉很不舒服,说明你极可能正吸入有

害健康的不洁空气,最好离开此时的环境。使用刺激性清洁产品时,最好打开窗户。

四、骑自行车比开车更安全

伦敦大学国王学院多项研究结果显示,开车和乘坐出租车的人接触到的空气污染物比行人或骑自行车的人更高,甚至高出很多倍。伦敦大学国王学院生物医学研究中心空气污染研究专家本·巴勒特博士表示,在遇到车流排队(堵车)时,这种情况最明显。汽车尾气通过通风口进入并滞留在车内,散发更慢。而行人和骑自行车的人周围空气流动更顺畅。他建议,遇到堵车、进入地下停车场或进入隧道时,最好关闭汽车通风口,按下“车内空气循环”按钮,减少接触污染物的机会。

五、使用燃气灶时打开排气扇

巴拉特博士表示,使用燃气灶时应该养成打开排气扇的习惯。煤气或天然气燃烧过程中会产生多种有害污染物。美国劳伦斯伯克利国家实验室研究发现,在排气扇下安装回环装置可使污染物减少一半。排气扇应定期拆洗,过滤网应每月更换一次。

六、等待火车时,远离燃油发动机

通风条件差的火车站,特别是柴油动力列车经常停靠的火车站,烟雾及空气污染物浓度更大。这些地方的空气污染物浓度甚至比街道高6倍。因此,在站台上等待火车的时候,应尽量远离火车燃油发动机。

七、避开空气污染高峰期

一天中空气污染水平会有不同变化。大风天,污染颗粒会吹到更多的地方,而雨天则有益冲刷掉污染颗粒。上下班高峰



期,道路空气污染达到峰值。午餐时间,车流较少,污染物消散,道路空气污染最低。巴拉特博士还表示,在寒冷、干燥、多霜或多雾的早晨,街道污染物可能会更多,也更容易被人体吸入。这样的日子应尽量减少出行,哮喘或过敏患者最好不要外出。

八、常吃蓝莓保护皮肤

多项研究表明,空气污染会导致皮肤老化进程加速10%。严重空气污染还会增加皮肤受损和炎症危险,进而导致皱纹早生。空气污染还可加重湿疹症状。伦敦皮肤科专家艾玛·韦奇沃森建议,每晚睡前应彻底洗脸,并涂抹含有抗氧化剂的护肤霜,以帮助减少自由基对皮肤的伤害。另外,补充维生素C以及吃富含抗氧化剂的深绿色蔬菜、绿茶及蓝莓、草莓、葡

萄等食物,都有助于减少空气污染对皮肤的伤害。

九、宁坐公交不开车

研究证实,乘坐公交车比自己开车接触到的空气污染物更少。公交车主要靠门窗通风,而小汽车则主要靠通风口通风,后者更容易吸入废气。乘坐公交的时候,最好不要距离汽车发动机(驾驶员一侧)过近,否则接触的空气污染物会增加10%。

十、办公桌离复印机远一点

复印机工作时会产生臭氧,可导致哮喘过敏人群头痛、眼痛和呼吸道感染。巴拉特博士表示,臭氧具有特殊的气味,如果你在办公桌边可以闻到臭氧味,就说明复印机距离办公桌太近了,应该尽量远离。

健康网

家中隐藏数百万的螨虫 除螨攻略

下班回家,卸掉职业装,冲个热水澡,往床上一趴,脑袋深陷枕头里,是一天中最幸福的时刻。但家里的这个“温柔乡”却隐藏着数以百万计的螨虫,随时引爆你的皮肤危机。

英国一项调查显示,卧室是家中的过敏高发地,34%的人在卧室会出现打喷嚏、咳嗽等症状。卧室中最常见的过敏原是尘螨,床上最多可达200万只。有人估算过,一克卧室尘土中约有1000只螨虫,而研究显示,每克尘土中的螨虫达到100~500只,就是足以引起过敏人群出现症状。临床上,很多过敏患者只要叠被子、抖床单、铺床,就会马上出现打喷嚏、流鼻涕等过敏症状。

螨虫靠吃人身上掉下来的皮屑为

生,因此与身体接触越密切的物品,就越容易聚集螨虫。卧室里,枕头、床单、被套等处散落着许多皮屑和头发,是螨虫的“游乐场”。有些人喜欢在床上放一个毛绒玩具或抱枕,这些也是螨虫最喜欢“安营扎寨”的地方。床垫、窗帘、空调滤网、地毯等不常清洗的物品也是螨虫的“乐土”。英国研究人员发现,一张3年没清洗过的床垫,微生物数量超过10亿。

螨虫的排泄物和肢体碎片是引发皮肤与呼吸过敏的重要原因,可导致慢性荨麻疹、过敏性鼻炎等疾病。螨虫适宜在温度25℃、湿度75%左右的环境中生存。根据螨虫怕冷又怕热的习性,我们制定了一份除螨攻略。

攻略1:高温清洗和暴晒。一般来说,螨虫暴晒10分钟就会死亡,建议每半个

月将被芯、褥子暴晒两三个小时,最好选择太阳强烈的11点至15点。晒后还要敲打被子,将螨虫肢体碎片及排泄物抖掉。55℃以上的水浸泡5分钟可去除大部分过敏原,建议每两三个月清洗一次床单、被套、枕套等。

攻略2:冷冻。枕头、抱枕、毛绒玩具不容易清洗,建议用保鲜膜包起来,放进冰箱冷冻6~24个小时,螨虫的死亡率可达70%,然后再暴晒、拍打。

攻略3:干燥通风。北方相对干燥,但人在睡觉时会出汗,加上呼吸出来的水汽会构造一个潮湿的微气候环境,利于螨虫生长。因此,起床后要及时开窗通风。南方潮湿地区可用除湿盒、除湿器。若卧室自带洗手间,建议设计单独的通风口,不要让水汽弥漫进卧室。

健康网

老人如何爱护牙齿 保护牙齿可以吃核桃

随着年龄的增长,身体的各个器官都会衰老。很多的老年人的牙齿就会不断的脱落,造成咀嚼东西都成困难了,对于这种情况,我们应该怎么样面对呢?保护老人牙齿应该吃什么呢?今天就和小编一起具体了解下吧。

保护老人牙齿应该吃什么

1、核桃。常吃一些核桃,对于牙本质过敏症有着很好的防治作用。核桃仁中的脂肪油含量极为丰富、蛋白质、维生素、钙、镁等成分也不好,在这其中油质和酸性物质可以渗透到牙本质小管内,从而起到隔离作用,可以有效减少冷、热、酸、甜等对牙齿本身的刺激。除此之外,核桃其富含的蛋白质、脂肪、钙等,也可以通过化学变化,辅助治疗牙本质。中老年朋友不妨每天生嚼一些核桃仁,或者将核桃仁稍微用微波炉加热一下,之后反复咀嚼,每天3~4次为宜。

2、枸杞子。小小的枸杞子有着补益肝肾之功,久服能强健筋骨、补肾固齿的功效。除此之外,枸杞子还有促进牙周黏膜、纤维细胞增殖等功效。中老年朋友应每天用30克枸杞子,嚼碎之后再用水温开水送服。



3、鸭梨。饭后吃一个雪梨,等同于清洗牙齿表面,按摩牙齿根部,把残留在牙齿间隙的食物残渣彻底清除。此外,经常吃一些鸭梨还可防治牙结石引起的牙龈充血、萎缩等病症,还可以改善口腔里的血液循环,对于牙床红肿和风火牙痛有着很好辅助治疗功效。

4、大枣。大枣中含有的乌苏酸和夹竹桃酸可以阻止龋齿菌产生酶,有效避免糖蛋白沉淀下来形成难看的菌斑,重要的是,不影响口腔中的其他细菌,可以保证口腔的菌

群平衡。不少中老年朋友脾胃消化吸收功能每况愈下,时常吃一些大枣,不仅可以健脾养胃,还能有效保护牙齿。

老年人护牙的方法

1、警惕根面龋。中年过后,由于牙周开始暴露,这些部位的硬度较牙冠低,抗龋能力差,易出现龋洞,临床上称根面龋。根面龋的一个特点是位置隐蔽,不易发现,因而最易被人们忽视。所以,中老年人应定期检查牙齿,及早发现龋洞,及早充填,减少痛苦和损失。

2、防治牙周炎。牙周炎是中年人常见

的病,但却不像龋齿那样为人们所了解和重视。许多人患了牙周炎以为是“虚火上升,牙周发炎,吃点药就没事了。”殊不知,牙周炎常易反复发作,损害牙周的健康,导致牙齿松动脱落。对付牙周炎,仅靠吃药不能解决问题,应做局部的牙周治疗,如做牙周洁治、牙周冲洗上药或龈下刮治、翻瓣手术根治等。再配合全身用药,才会有令人满意的治疗效果。

3、温水刷牙。中年过后,由于牙面磨损和牙周萎缩,牙本质暴露,牙齿易出现敏感症,遇冷、热、酸、甜,就感到牙齿酸软。这种反复的过冷、过热的刺激,会导致牙周炎,损害牙齿的健康。民间有“温水牙、冷水面,热水脚”的说法。用温水漱口刷牙,避免过冷、过热的刺激,可以减少牙髓炎症的发生。

修复缺牙。有些人认为,年纪大了,缺几颗牙是正常的事。缺了牙又不想镶假牙,怕麻烦,缺就让它空缺吧。这样下去害处很多,它会明显降低咀嚼能力,影响消化和营养吸收;会加快邻牙松动脱落;会影响语言和容貌。镶上假牙可助你消除缺陷,恢复牙齿功能。

健康网

睡前做六个养生动作

运动并不只限于健身房或运

动场,“控制呼吸与肌肉收缩”都是运动,所以运动应是无时无刻、随时随地都能进行。近日,台湾《康健》杂志刊登了台湾保健专家简文仁专门针对老人设计的运动,这些动作在床上就能完成,方便老人在入睡前、起床后活动筋骨。专家表示,长期坚持,能增进心肺功能、肌肉耐力和关节灵活,有益协调平衡。

动作一:大开运息。双手平伸于大字形平躺,全身放松,眼睛微微闭上;牙齿微微分开,不可咬合在一起,深呼吸。双手掌心向上,配合吸气慢慢握拳举起碰肩膀;反过来双手慢慢张开,掌心反转向外,配合吐气向外侧推直。此动作能迅速安抚身心,舒缓焦虑。

动作二:大梦初醒。平躺在床上,双手高举过头,十用力伸直张

开;双脚伸直脚尖向下压,全身伸展;呼气时左右扭身伸懒腰。此动作能唤醒身体各部位机能。

动作三:抬臀挺腰。双脚弓起,脚掌分开与肩宽平贴床面,双膝并拢臀部抬高挺腰,停留6秒钟再放下,可增强腰力。

动作四:一团和气。双膝弯起,双手环抱住,下巴尽量碰膝盖,身体屈成一团,滚至床的左边或右边,可舒缓腰酸背痛。

动作五:大礼膜拜。跪伏于床上双膝并拢,额头顶礼于床面,双手分置头部两旁做深呼吸。双手带引身体向前趴伏,再恢复跪姿。此动作有助于伸展背肌,可以强化大腿及腰肌、腹肌。

动作六:蝎子扬尾。趴伏床上,双肘撑起上半身抬头挺胸,双膝双脚并拢,用力弯膝往后翘。可缓解腿部酸软无力。

生命时报

海带 豆腐有益于长寿

据美国合众国际社最新报道,日本冲绳岛健康的百岁老人比例一直远远高于世界上绝大部分地区。而其居民的饮食方案(含有大量蔬菜和少量肉食)或许能够解释他们长寿的原因。

冲绳岛百岁老人的比例在日本最高,老寿星爱吃的饮食中包括米饭、豆腐、竹笋、海藻、泡菜。很多老年人每天还要喝六杯以上的绿茶。

日本冲绳国际大学的克雷格·威尔科克斯博士对冲绳岛居民的长寿现象颇有研究,在他与人的合著的《冲绳岛长寿人群研究项目》一书中提到:冲绳岛居民的饮食方案非常值得效仿,因为他们尽可能多吃处于食物链下端的食品。

威尔科克斯博士在接受英国《卫报》采访时说:“冲绳岛居民患上动脉硬化和胃癌的几率较低,患上激素依赖性癌症(如乳

腺癌和前列腺癌)的风险也极低。他们平均每周要吃三份鱼,大量全谷物、蔬菜和豆制品。他们对豆腐和海带的食用量比世界上其他地区的人都更多,还爱吃鲑鱼和章鱼,这类食物富含牛磺酸,能够降低血液中的胆固醇水平和血压水平。”

冲绳岛当地出产的蔬菜包括:紫薯(富含类黄酮、类胡萝卜素、维生素E和番茄红素)和苦瓜(能够起到降血糖的作用)。姜黄和茉莉花茶能够预防癌症,它们也是冲绳岛居民的常见饮食。

英国纽卡斯尔大学老龄化与健康研究所的主任约翰·马瑟在接受英国《卫报》采访时说:“长寿的秘诀之一就是避免损伤的细胞在体内堆积。应该多吃鱼肉、豆类食品、坚果和全谷物,少吃红肉、乳制品和糖,这样的饮食方案就有助于减少细胞损伤。”

健康网

看心情选运动 对号入座

生气、烦闷时,运动能转移负面情绪;喜悦、兴奋时,运动又能让幸福感加倍……美国《赫芬顿邮报》近日刊文指出,针对情绪选择运动,可以令运动更有针对性。

1、愤怒时练跆拳道。跆拳道属于高强度有氧运动,出拳猛击、高踢腿等动作能令紧张、愤怒等情绪一扫而空,扑灭内心的怒火。但伴有负面情绪时进行剧烈运动很容易受伤,所以运动过程中一定要注意身体发出的不适信号。

2、压力大时练瑜伽。当感到压力大、焦虑时,瑜伽是训练头脑的最佳方法。它能让身体从精神和生理层面得到抚慰,促进压力释放,提高睡眠质量。如果再加上冥想和深呼吸,效果会更好。

生命时报

苦瓜莲子排骨汤安神壮骨



老人睡眠不好,吃太多安眠药有副作用,可以试试喝汤食疗。在此推荐苦瓜莲子排骨汤,此汤清香味鲜,有养心安神、补肾固精的效果,尤其适合失眠老年人,还能壮骨强身。

中医认为,苦瓜味甘性平,清热苦寒,具有涤热明目,清心养血、滋补肝肾、益肾利尿等功效。莲子可药食两用,具有补脾止泻,益肾涩精,养心安神之功效,可用于脾虚泄泻,遗精,心悸失眠。排骨富含优质蛋白质,脂肪相对较低,含有大量钙磷骨质和胶原蛋白,经过长时间炖煮,蛋白质充分变性,且部分水解,大量氨基酸、骨质和活性成分溶解,大大提高了营养物质的消化吸收率,可补

充优质蛋白质和钙磷骨质,壮骨强身,预防老年人骨质疏松。

苦瓜莲子排骨汤的具体做法是,取苦瓜200克,莲子30克,猪排骨300克,葱、姜少量,盐、鸡精、料酒、胡椒粉和烹调油适量。苦瓜挖瓤后洗净,去皮,切片;莲子用清水浸泡过夜,切去两端,去莲心;排骨洗净,剔除脂肪,剁块。葱切段,姜切片。将莲子、排骨和葱、姜、料酒放入炖锅中,加入2升冷水,大火煮沸,然后调小火炖45分钟,加入苦瓜、盐、鸡精和胡椒粉,煮沸片刻,可食。此汤中最后加入苦瓜,可增加汤的清香,去肉腥,而且加热时间短,防止苦瓜中的维C损失。

生命时报

牢记减肥的五错五对

爱美是人类的天性,健美的体态,不仅是一个人美丽的象征,更是一个人健康的表现。但随着人们生活水平的提高,肥胖者越来越多,于是减肥成为一种时尚。肥胖不仅仅代表了臃肿的体态,更重要的是会增加罹患各种疾病的风险,如高血压、糖尿病、冠心病等。因此,减肥不仅是为了美丽,在医生看来,更是为了健康。

什么样的人需要减肥

如何判断是否肥胖?医学上评价是否肥胖最常用的指标是身体质量指数(BMI),计算方法是体重(千克)除以身高(米)的平方(身高以米为单位),按照“中国肥胖问题工作组”制定的标准: BMI≥24为超重, BMI≥28为肥胖。

因此,医学上的减肥不是以是否“苗条”为标准的。如果你的身体质量指数处于超重水平,就需要注意自己的饮食习惯;如果处于肥胖水平,而且又有糖尿病、高血压、痛风等疾病,那么减肥就是疾病治疗的重要部分了。

日常减肥五个误区

减肥方法花样繁多,但在现实生活中常常存在许多误区。

误区一:吃辛辣食物可以减肥。这是很多人持有的观点。认为吃辣容易流汗,吃一点点已令人有饱的感觉。吃辣是有一定的减肥作用,但是,若长久下去会影响胃部机能,严重者有胃痛甚至胃出血的危险。而且吃太多刺激性食物亦会令皮肤变得粗糙,长暗疮,反而得不偿失。

误区二:与脂肪“绝缘”。脂肪类食品耐消化,抗饿,进食后可减少对淀粉类食物以及零食的摄取,对减肥起积极作用。有些减肥者为了控制食量用零食充饥,致使体重有增无减。另外,含有单不饱和脂肪酸的玉米油和橄榄油具有降低低密度脂蛋白的作用,是减肥健美的理想食用油。所以说,摄取适量的脂肪不仅不影响体型,而且对健康有益。

误区三:饮水会使身体发胖。其实,只有饮水不足才会引起人体不断积蓄水分作为补偿,并使体内更容易积聚脂肪,导致肥胖。饮水不足还可能会引起人体新陈代谢功能的紊乱,致使能量吸收多,释放少。所以对减肥者来说,饮水不足不仅达不到减肥目的,而且还会对健康造成更为严重的损害。

误区四:不吃早餐可以减肥。不少人误

以为不吃早餐能减少热量的摄入,从而达到减肥的目的,殊不知,不吃早餐对人体伤害极大,无益健康,还会影响一天的工作和生活。所以,一定要吃早餐,而且还要吃好,不能随便吃。

误区五:紧身衣、桑拿、按摩器可以减肥。一些用塑料制造的“减肥紧身衣”,实质上只会增加被包裹身体部位的流汗程度,而流汗排出的只是水分,并非脂肪。蒸桑拿会大量排出汗水,令体重出现虚幻的下降。可惜减去的只是水分而非脂肪,一旦补充水分,便会恢复原来体重。美容院采用的电疗按摩器,原理是透过电流刺激令肌肉结实有弹性,而非直接消耗脂肪,对于要减肥的人来说,作用不大。

科学减肥五个方法

上述方法都不科学,怎样减肥才算合理呢?事实证明,均衡营养配合适当的运动是科学减肥的唯一途径。人之所以肥胖主要是由于营养不均衡,某些营养成分摄入过多,如高热量的脂肪,而有些能促进脂肪燃烧和降解的营养素摄入不足,加上不注意运动,导致脂肪代谢失调,引起了肥胖。

健康网