

# 春节出游 如何绕开“水土不服”

身体太差、年龄太大或新生儿最好不要到处跑

春节黄金周即将到来，全国人民南北大迁徙的春运“大片”即将上映。如何在旅途中避免因为“水土不服”带来的种种不适？

广州市第一人民医院南沙医院中医科唐梁副主任中医师指出，人有适应自然环境的能力，这种能力的大小因人而异。一般来说，年龄越大的人适应能力越差。温度、湿度等对人体影响很大，可以导致外感、咳嗽、皮炎、关节疼痛、失眠、血压升高等症状。

“从中医的角度来说一个长期在寒冷的北方生活的人，为了避寒突然来到南方，容易导致失眠、上火。”唐梁解释说，这是因为中医讲究天人相应，一年四季有春夏秋冬的交替，人体

阳气也有升、长、收、藏的变化。“冬天是阳气向内收敛、潜藏、蓄积的阶段，是为了来年阳气的升、长而储备。藏得密，藏得好，来年才能阳气旺盛。寒冷有利于气血的潜藏、蓄积，而炎热会导致气血升散、消耗。人身缺少了这个阶段势必导致来年阳气不足，精神不佳，体弱多病。生命周期中缺少了收藏阶段，其实对来年的身体健康是不太好的。”所以这种从北往南的避寒之旅未必对身体有好处。

相反，冬季从温度相对较高的南方到寒冷的北方，则容易导致感冒、关节痛。“因为南方温度高，南来之人腠理疏松，突受严寒容易导致风寒入侵。当然，这只是理论上而言，不是绝对，个人体质的强弱有很大关系。”唐亮强调，而旅途中的种种不适，则与常说的“水土不服”有关。

他分析说，人在异地，水土中微量元素的分、土壤的酸碱度及有机物含量，与原居住地相比都发生了较大变化，有时人体暂时不能适应气候、水质、饮食等生活环境的突然改变，就会产生不适症状。

另外，当地的水质及饮食结构还会改变人肠道内正常菌群的类别及数量，破坏肠道菌群原有的生态平衡，导致胃肠道紊乱，使人出现腹胀、腹泻等症状。“当然并非每个人都会‘水土不服’，其发生与脾胃虚弱有密切关系。”例如南方气候温热，虽饮食偏于清淡，但是饮食不节制也容易出现腹泻、便秘等症状。

那么，如何应对由于旅行带来的这些问题呢？唐亮提出了以下建议：

1、调节好温差。最好不要去温度相差太大的地方。如果非去不可就做好防寒保暖或清火解毒的准备。

2、作息有度。旅途不要太劳累，否则抵抗力下降容易导致很多疾病的产生。

3、饮食有节。根据身体状况进行饮食调节，不要一味贪图新奇、美味。经常吃、习惯吃的才是肠胃耐受的，记住病从口入。

4、注意预防传染病。很少去的地方，可能存在你没感染过的病原体，注意当地的蚊、蝇、老鼠、昆虫等，谨防病原体欺负陌生人。

5、预备好各种药物。包括：风寒、风热的感冒药；腹泻、便秘、消化不良的肠胃药；防蚊防虫的驱虫药、止痒药；抗过敏药等。

身体太差、年龄太大或新生儿最好不要到处跑。

广州日报

## 冬天别穿秋裤睡觉

秋裤，在我国南方称之为“棉毛裤”。一般来说，单层的内衣裤和保暖内衣裤都可以称为秋裤。秋裤看似简单，却蕴藏着很多健康学问。

感到腿冷就该穿。一般来说，如果只穿单裤感到腿冷、脚冷，就应该穿秋裤了。为了保暖，有人喜欢在秋裤外面再加一条棉裤或毛裤，但它们比较厚重，会有行动不便的感觉，建议换厚秋裤或者加穿两条秋裤来保暖。

秋裤松紧要适度。秋裤太松或太紧都会对健康产生不利影响。秋裤太松，影响保暖性；太紧，影响血液循环，有时会使人感觉更冷。一般来说，穿上秋裤后，若感觉秋裤贴在皮肤上，既没有明显的空隙感，也没有明显的束缚感，就表明松紧适度。

慢点穿脱防静电。若穿脱秋裤时有静电，特别是穿了涤纶等合成纤维材质的秋裤，一定要注意放慢动作，还可以在腿上抹适量的润肤霜。

穿秋裤睡觉很伤身。由于秋裤是

贴身衣物，保暖效果好，建议大家夜晚睡觉时千万别穿秋裤。首先，穿秋裤入睡可能会感觉热，夜间容易踢被子，造成受凉感冒；其次，由于秋裤贴合身体，导致全身肌肉不能充分放松，休息不够充分，还会影响血液循环；最后，穿秋裤睡觉会让体表湿气不能充分排出，容易滋生霉菌，对健康产生不利影响。

最好用温水来清洗。使用40至50℃的温水洗秋裤，不但能有效去除秋裤上的油脂、油泥等污垢，也不会损伤衣物材质或导致衣物变形。晾晒时要注意清洁，不要让灰尘沾到秋裤上，可以放在太阳下暴晒，起到杀菌的作用。

透光性太强就该换。棉、粘胶纤维、莫代尔纤维、莱赛尔纤维秋裤吸湿性好，容易脏，建议不超过5天清洗一次；涤纶、锦纶等合成纤维秋裤一般5至7天清洗一次即可。穿一段时间后，秋裤就应该对着灯光看一看，若发现透光性越来越强，说明此处的磨损较重，就应该买新的秋裤了。

中国妇女报

## 喝好三种水全年不生病

第一杯水：养肤水。材料：柿叶、薏苡仁、紫草。北京电力医院营养科主任崔军特别推荐柿叶，它有润肺通便的作用，常有人用它来制作保养皮肤的汤水，经常喝能促进新陈代谢、利小便、通大便。去中药店就能买到。

将柿叶、薏苡仁和紫草加水用火煮15到20分钟就行，滤渣取汁后加冰糖调味，这样装瓶后带到单位去喝。

薏苡仁护肤的效果也很不错。崔军介绍，薏苡仁富含维生素B1、B2，能使皮肤光滑，并有利尿、消水肿的作用。以前年轻人起青春痘的时候，家里的老人就会用薏苡仁来熬粥，可以帮助肌肤尽快恢复。此外，紫草也有凉血活血、清热解毒、滑肠通便的作用。

第二杯水：祛火水。材料：槐花、茯苓、新鲜山楂。山楂去核捣烂后，与茯苓放锅中煮十分钟，滤渣取汁，然后用此汁泡槐花，加冰糖就行。槐花有清热解毒、凉血润肺的功效，在以前，不少地方就有蒸槐花的传统，把它当作祛火的好零食。除了清火，茯苓还有增强人体免疫力的作用。

第三杯水：清咽水。材料：柿饼、胖大海、罗汉果。清咽水也很好做。将现在热卖的柿饼放碗里头，用盖子盖紧，隔水蒸15分钟后切成片，然后再与胖大海、洗净捣烂的罗汉果一起放杯子中，用开水泡5分钟就行了。

胖大海、罗汉果都是经典的清火良方，泡水后长期饮用，有清咽止痛、止咳消肿的作用。崔军介绍，有的人会选择将荷叶、甘草等也放进去，这样口感会感觉更清爽些。不过需要提醒的是，柿饼上的柿霜有凉血、清热、利咽作用，是个好东西，别给洗掉了。

吃五种水果防慢病

1、苹果有益于大脑。研究发现：苹果中含有的抗氧化剂槲皮素，能改善神经系统的整体健康状况。美国康奈尔大学的研究者则发现，苹果有助于保护神经细胞免受氧化应激反应，降低了人们患上认知障碍症的风险。

## 春节大清除 施用小窍门 轻松去油污

中国历来有个习俗“吃过腊八饭，就把年货办”，同时家家户户开始进行大扫除，准备过一个干干净净、清清洁洁的春节。

在大扫除中，最让人头疼的就是油腻腻的厨房，感觉怎么擦都擦不干净。元月9日，笔者采访了本市家政服务行业的王先生，他说厨房最不容易清洁的就是墙壁、抽油烟机、地砖。但是，使用一些小窍门就能把这些地方清理干净。

## 水泡脚有益健康

民间有个说法：热水泡脚，赛吃人参，富人吃补药，穷人就泡脚。这话是有科学道理的，现代科研已经证明：人的双脚上存在着与各脏腑器官相对应的反射区，泡脚时可以刺激这些反射区，促进人体血液循环，调理内分泌系统，增强人体器官机能。而且不管穷人富人泡脚都是一种很好的保健方法。但是泡脚有益健康的前提是正确地泡，包括水温、时长等都有其最佳程度。

1、泡脚最佳水温：42℃最佳。很多人喜欢从水很烫泡到水全凉了，甚至有的不停添加热水，持续泡一两个小时，这是错误的做法。泡脚时间以30至45分钟为宜，每天或隔天泡一次即可。但是，特别提醒老年人，泡脚时间要再短一些，因为老人泡得太久，容易引发出汗、心慌等症状，临睡前泡脚20分钟为佳。足浴时水通常要淹过踝部，且要时常搅动。但是，糖尿病

患者在注意，由于皮肤对外界刺激不敏感，温度过高的水很容易导致烫伤。

2、最佳泡脚时间段：晚上九点。之所以选择这个时间段，是因为此时是肾经气血比较衰弱的时辰，在此时泡脚，身体热量增加后，体内血管会扩张，有利于活血，从而促进体内血液循环。同时，白天紧张了一天的神经，以及劳累了一天的肾脏，都可以通过泡脚在这个时候得到彻底放松和充分的调节，达到最好的养肾效果，而且人也会因此感到舒适。泡脚要避免在过饱、过饥或进食状态下进行，饭后半小时内也不宜泡脚，会影响胃部血液的供给。

3、哪些人不能泡脚。身体健康的人泡脚、泡温泉都没问题，但特殊人群要注意。例如心脏病、心功能不全患者，低血压、经常头晕的人，都不宜用太热的水泡脚或长时间泡温泉。因为用热水泡脚或泡温泉后，会导致人体血管扩张，全身血液会由重要脏器流向体表，这必将导致

心脏、大脑等重要器官缺血缺氧。

泡脚水能加啥

泡脚时的热刺激会使足部微循环加快，使得水中的有效成分快速地被吸收，直接进入人体血液循环，达到更好的保健作用。

1、盐泡：加入两大匙盐巴，盐有消炎杀菌、通便的效果。

2、姜泡：加入几块打扁的老姜生姜，姜有散寒、除湿的作用。

3、酒泡：加入一瓶米酒，或用其他酒类，可促进血液循环。

4、柠檬泡：加入两片柠檬，可顺气提神、预防感冒。

5、醋泡：加入3大匙的白醋，可滋润皮肤。

怎样算是泡好了

泡到后背感觉有点潮，或者额头出汗了，就算是好了。注意，千万不要出大汗。因为汗为心之液，出汗太多会伤心的。只要出微汗就可以了，说明经络上下

贯通了，这也是证明经络是否通畅的一个办法。有些人泡20分钟就出汗了，而有的人需要泡很长时间才出汗，有的甚至是不出汗。

泡脚后按摩效果更好

泡脚之后，可以自己按摩脚部，达到不同的保健效果。

1、推法：脚底板上半部“人字形”下约1厘米处，为肾反射区。双手大拇指并拢，用力摁住该位置，往上推36次，至脚底发热为止。功效：此法对肾虚、中气不足者，有一定的益处。

2、压揉法：脚底后跟内圆上方中间的位置，为失眠反射区。双手大拇指按住该位置，用力压36次，压到有酸痛感为宜；再揉3到5分钟，至发热为宜。功效：此方法对头晕眼花、严重失眠者有帮助。

3、刮法：用双手食指关节用力刮脚踝骨以下内外两侧36次，至有酸痛感为宜。功效：对前列腺等疾病有一定帮助。

中国新闻网

## 养生药酒 饮用误区多



补酒，多具有养生保健作用，也要根据个人情况酌量服用。

2、药酒就菜进餐。很多人在聚餐时会拿出精心泡制的药酒与亲友分享。这其实是不对的，药酒本身是有药效的，通常情况下不能在吃饭时服药，药酒的服用同样

应遵守这一规则，吃饭时喝药酒不仅会对消化道产生刺激，还会影响药效的发挥。

3、喝药酒多多益善。服药酒应控制剂量。古代医家曾明确指出：“药酒补虚损，宜少服，取缓效。”服用药酒量要根据个人对酒的耐受度而定，一般每次服用15~30毫

升，早晚各饮1次或每日3次为宜。与过量服用白酒不同，大量服用药酒的结果与过量服用药品相同，将严重影响身体健康。

4、千人一方。许多人见到药酒随意服，殊不知，选用药酒也应因人而异，气血双亏、脾气虚弱、肝肾阴虚者，应选用滋补类药酒，如五味子酒、十全大补酒、人参酒等。风寒、中/风后遗症者应选用活血化痰类药酒。风湿病患者可选用风湿药酒、五加皮酒、木瓜酒等祛风湿药酒。肾虚、勃起功能障碍者可选用鹿鞭壮阳酒、淫羊藿酒、参茸酒、海狗肾酒等壮阳药酒。

5、药酒越陈越好。很多人误以为酒是陈的香，药酒也应泡得越久越好。事实并非如此，饮酒药酒要注意时效，储存得当，一般优质酒以储藏4~5年为最佳。如果继续储存，会使酒精度下降，酒味变淡，香气消失，药效也会受到影响。若出现大量沉淀物或已酸败变质，则则对不能再次饮用。

中国中医药报

## 睡觉时突然一抖 是怎么回事

模模糊糊快要睡着，但是还没睡着的时候，经常会全身忽然抖一下，有时候还会有一种幻觉，像是在高处突然踩空，掉下去要死掉一样，然后就被吓醒了。

事情的起因是这样的……

微博上最近有一个段子：你睡觉的时候，有没有突然踹一下腿或抽抽了？告诉你真相——这叫肌抽跃，常在睡觉时发生。睡觉时呼吸频率降低的幅度太大，大脑会认为身体快要死亡了，所以它会发送一个脉冲使身体觉醒。

首先来了解一下生理性肌抽跃

这一型肌抽跃是正常生理的表现，而不是疾病所引起的，例如打嗝、睡眠中肌抽跃、疲劳或紧张时出现的肌抽跃属之。

肌抽跃是一种急速的肌肉不自主抽动，由于速度很快，因此常常呈现出的是类似触电一样的动作。

这个动作一般都是无法控制的，当人睡后，大脑误判断认为要从高地坠落下去。大脑本能的反应会瞬间紧绷肌肉以获取平衡，身体会产生剧烈晃动。所以梦中才会出现突然一脚踩空的感觉。

入睡抽动有时被称作睡惊，它是在睡觉时突然抖一下的科学术语。这种无意识的肌肉颤搐，会在你进入梦乡时，出现于手臂、腿、甚至是全身。大多数人都有这样的经历：大约70%的人在睡梦中抖动。

## 祛湿排毒吃薏仁



薏仁又叫薏苡仁、薏苡，是常用中药，其中含蛋白质、多种氨基酸、维生素和矿物质。民间有说法，经常吃薏米可以保持人体皮肤光泽细腻，消除粉刺、雀斑、老年斑等。

关于薏苡，还有一段故事。据说东汉名将马援领兵到南疆打仗，军中士

因此，偶尔“肌抽跃”是正常生理现象。

肌抽跃次数过多、幅度过大要小心

一般人都是偶发的，一晚上不会超过四五次，动作幅度也不会太大。但也要注意，如果频繁肌抽跃，就可能是某种疾病造成的。

为什么会出现这种现象呢？

1、过于劳累。白天压力大，精神紧张，所以要多注意休息，放松心情。

2、缺钙。有可能是血钙低导致神经、肌肉兴奋性亢进而痉挛抽搐。

3、肝肾亏虚。如不是很剧烈，但频次较多，在中医上有可能是肝肾亏虚，气血不足。

4、症状性肌抽跃。如果伴有头痛、头晕等状况，需要脑部CT或磁共振检查，判断此种肌抽跃是不是由于脑部有病变而表现出来的症状。病因如：脑细胞的代谢性或遗传性疾病、脑的退化性疾病、脑缺氧后遗性、脑外伤后遗症、脑基底核病变、脑炎等。

防止入睡抽动(肌抽跃)怎么办？

不过，根据专家的说法，无论是什么引起的偶尔的入睡抽动，都没有什么可担心的，但是如果你不喜欢突然抖醒，并感觉到掉下去摔死，这里有一些措施可减少入睡抽动的。

1、减少咖啡；  
2、在白天就做完工作；  
3、控制压力水平和睡眠模式都可能减少入睡抽动。

新浪网

## 生产机动部招聘启事

生产机动部因工作需要，经批准，现面向集团公司内部招聘生产调度员1名。

一、招聘职位与条件

岗位	人数	性别	条件
生产调度员	1	男	1.年龄:1978年1月1日以后出生; 2.学历:大学专科及以上; 3.专业:采矿、选矿、冶炼、加工、装备制造、化工; 4.专业技术资格:助理级及以上职称; 5.具有5年以上生产管理工作经验; 6.身体健康,适合三班制工作 7.有一定的文字和口语表达能力,计算机操作熟练; 8.具有生产调度工作经验者优先。

二、录用方式

经笔试、面试,择优考核政审合格后,予以试用。试用期三个月,试用期满合格后正式录用。

三、报名方法及时间

应聘者须持所在单位组织人事部门同意应聘证明、本人身份证、学历学位证书、专业技术资格证书等相关材料原件及复印件到集团公司人力资源

已与集团公司签订劳动合同的正式职工,具有良好的职业道德水平和工作作风,思想品德优良,有团队精神,热爱生产调度管理工作。

联系人:符女士、周女士

联系电话:0562-5860078??

报名时间:2017年1月10日至2017年1月20日(工作日)。

集团公司人力资源部

2017年1月9日