

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，可以导致过敏、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，这些只是理论上而言，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布、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，穿秋裤人睡可能会感觉热，夜间容易踢被子，造成受凉感冒；其次，由于秋裤贴身，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

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搐了？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



薏米又叫薏仁、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

扬子晚报

生产机动部招聘启事

生产机动部因工作需要,经批准,已向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。

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

部(有色机关大院西侧楼一楼128室)报名,报名时交1寸近期照片1张。

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

喝好三种水全年不生病

这杯水由于加入了山楂，味道更好，还有降脂的作用。崔军称，自己的血脂就有点高，平时就喜欢拿这个来泡水喝，淡淡的甜味，很容易入口。

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，用开水冲泡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。



2、香蕉预防心脏病。香蕉中所含有的膳食纤维、钾元素、维生素C和维生素B6协同工作，能确保心脏处于最优的工作状态。

3、葡萄有助于燃烧脂肪。葡萄中含有的白藜芦醇，燃烧脂肪的效果特别好。美国佐治亚大学的研究者发现：白藜芦醇能导致脂肪细胞的分解速度比正常速度快出2.46倍。

4、橙子能减轻皱纹。橙子中丰富的维生素C有助于逆转阳光和污染引起的皮肤损伤，减少皱纹，提高皮肤的整体质地。

5、梨能预防癌症。梨中含有的膳食纤维要比其他水果都要多，它有助于结肠中致癌物质的排出，从而降低人们患上结肠癌的风险。此外，它还含有根皮素这种黄酮类，能抑制黑色素瘤、淋巴瘤、肝癌和结肠癌细胞的生长。

健康网

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、清清爽爽的春节。

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。

1、清理墙壁。厨房墙壁尤其是灶台旁边的墙壁经过每天的熏染，变得油腻腻的，如果很长时间没有擦拭，清扫起来费时又费力。可以在温水里倒些食醋和洗涤剂，搅拌均匀后用抹布涂在墙壁上，静置几分钟后再用抹布擦洗，就能把上面的油污擦掉了。如果油污面积较大，可以使用酒精来擦拭。油污太顽固，可以用软毛刷代替抹布来清洗，能把墙壁和缝隙刷得干干净净。

把墙壁擦干净后，可以找些保鲜膜贴

在靠近灶台的区域，这样做炒菜时产生的油污会附着在保鲜膜上，隔一段时间直接更换保鲜膜，即可省去了清扫的麻烦。

2、清洗抽油烟机。抽油烟机使用一段时间，油碗里就会存在不少废油，用这些废油清洗抽油烟机效果非常显著。方法是用厨房纸巾蘸些废油涂抹在油网上，静置几分钟，油网上的油污就会自然脱落下来了。可以用温水溶解一些食用碱，然后用抹布蘸着涂抹到油烟机外壳

上，这样就能把外壳擦得干干净净。

3、擦洗地砖。厨房地面即使天天擦洗，瓷砖缝隙里也会慢慢积下污垢，变得发黑发黄。可以先用旧牙刷蘸些去污膏或牙膏来擦拭，然后找些普通的白蜡烛轻轻涂在缝隙处，让缝隙处和瓷砖的厚度持平。蜡烛表面很光滑，这样即使以后沾上污渍，轻轻擦拭即可去除。最好不要用强力清洁剂来擦拭地砖，否则其中含有的强酸弱碱很容易给瓷砖表面造成伤害。

殷修武

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

患者要注意，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。

泡脚水能加点啥
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

养生药酒 饮用误区多



“无酒不成席”，道出了酒在我国人民生活中的特殊地位；“酒为百药之长”，则道出了酒在中医药中的重要作用。为此，古人就曾将酒的作用归纳为三类：“酒以治病，酒以养老，酒以成礼。”中药泡酒可谓是养生俗例，年纪大的人都喜欢用中药泡酒，有的人喜欢用枸杞泡酒，有的人喜欢用海马泡酒。但是绝大多数泡酒喝的人都是听来的方法，并没有关注自己的身体属于什么类型，属于什么体质，应该喝哪种酒，药酒应该怎么泡制，药酒中医专家指出，目前养生药酒的饮用误区多。

1、药酒补酒不分。服用药酒前须认清功效。通常药酒分为治疗性药酒和滋补性药酒两类。前者有特定的医疗作用，主要依据医生的处方或经验方来配制，有显著的临床疗效，其服用方法严格。市场上常见的则多为滋

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，吃饭时喝药酒不仅不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。服药酒须控制剂量。古代医家明确指出：“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力量而定，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，大量服用药酒的后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、中风口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，药酒也泡得越久越好。事实并非如此，饮用药酒要注意时效，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，则绝对不能再饮用。

中国中医药报