

雾霾天防病八招

一、避免雾天晨练。晨练时人体需要的氧气量增加,随着呼吸的加深,雾中的有害物质会被吸入呼吸道,从而危害健康。可以改在太阳出来后再晨练。也可以改为室内锻炼。从太阳出来的时间推算,冬天室外锻炼比较好的时间段是上午 9 时。

二、尽量减少外出。当遇到浓雾天气,要尽量减少外出。如果不得不出门时,最好戴上口罩。戴口罩对于过敏性哮喘的人来说更重要,口罩可以防止一些尘螨等过敏源进入鼻腔,起到一定的防护作用。

三、患者坚持服药。呼吸病患者和心脑血管病患者在雾天更要坚持按时服

药,以免发病;并加强自我监察,注意身体的感受和反应,若有不适,及时就医。

四、多喝罗汉果茶。罗汉果茶可以防治雾天吸入污浊空气引起的咽部瘙痒,有润肺的良好功效。尤其是午后喝效果更好。因为清晨的雾气最浓,中午差不多就散去,人在上午吸入的灰尘杂质比较多,午后喝就能及时清肺。

五、注意调节情绪。心理脆弱、患有心理障碍的人在这种天气里会感觉心情异常沉重,精神紧张,情绪低落,这类人群在雾天要注意情绪调节。可以在家看看喜剧类电视剧或听听相声等,要让自己高兴起来。

六、别把窗子关得太严。家里会有厨

房油烟污染、家具添加剂污染等,如不通风换气,污浊的室内空气同样会危害健康。可以选择中午阳光较充足、污染物较少的时候短时间开窗换气。

七、尽量远离马路。上下班高峰期和晚上大型汽车进入市区这些时间段,污染物浓度最高。

八、补钙、补维 D,多吃豆腐、雪梨。鱼和豆腐都是人们日常喜欢的食物,鱼是“密集型”营养物,豆腐食药兼备,益气、补虚,钙含量也相当高。鱼中丰富的维生素 D 具有一定的生物活性,可将人体对钙的吸收率提高 20 多倍。雪梨炖百合能够达到润肺抗病毒的效果,雾天可以多食。

新浪健康 2013.11.6

遭宠物咬伤 吸毒血没用

近日,江苏一位父亲因用嘴替被狗咬伤的儿子吸毒血,不幸感染狂犬病去世。这一消息让人们为父爱感动的同时,也使许多人唏嘘不已。

在武侠小说或者影视剧中,我们经常看见有人中毒镖、毒箭或被毒蛇咬伤后,用嘴去吸毒血来缓解毒性的镜头,于是在现实生活中有人就去效仿。杭州市疾病预防控制中心传染病防治所黄仁杰说,事实上,这样做并不能起到深层的清洁消毒作用,反而使自己中毒更深。

狂犬病病毒有嗜神经性,对神经组织有强大的亲和力,所以伤口周围神经组织分布越多,发病几率越大。口腔比四

肢靠近大脑,而大脑是人体神经组织最丰富的地方,所以用嘴吸伤口的毒血,比自己腿上被咬一口,引发狂犬病的风险更高。

伤口上残留狂犬病病毒,人用嘴去吸,病毒直接进入口腔黏膜,可能会通过黏膜进入体内。如果口腔有溃疡、牙龈出血等情况,感染风险会大大升高。

狂犬病的传播途径主要是被狗、猫等哺乳动物咬伤,其次是抓伤。动物爪子本身没有狂犬病病毒,但它们喜欢舔自己的毛和爪子,因此人在被动物抓伤时,伤口也可能与其唾液接触。另外,皮肤的伤口、肛门和口腔黏膜被狗、猫等宠物舔舐也有可能感染狂犬病。

除了这些相对常见的传染方式外,在屠宰过程中,人的手足等也极易与狗的唾液接触,如果这时手足部位刚好有伤口,就有被唾液污染并感染狂犬病病毒的危险。

如果被狗、猫之类的动物咬伤、抓伤,一定要立即用 20%肥皂水和流动的清水反复彻底清洗伤口和受伤处,至少 15 分钟;再用 75%乙醇(酒精)或 2%碘酒涂擦,以清除和杀死病毒。如果没有肥皂水,直接用清水冲洗 15 分钟以上也可以。然后尽快到最近的犬伤门诊接种狂犬病疫苗,千万不要在伤口上贴创可贴、包扎纱布等,要保持创口敞开。

《当代健康报》2013.10.31

地铁内打手机 辐射会增强吗？

目前,在网络上有很多关于不当地使用手机会遭受强烈辐射的说法,到底是真是假?记者为此以电邮形式采访了科学松鼠会成员、香港城市大学电子工程系博士焦述铭。

记者:网络上传言,在公交车、地铁上或电梯里打手机,产生的辐射会更大。其中,汽车会有一个金属的外壳,手机发出的电磁波向外传递遇到金属板的时候,反射率会比木板、玻璃、空气都要高很多。如果金属外壳很厚,甚至可以把电磁波的能量完全“困”在里面。

焦述铭:在汽车四周外壳之间来回反射的电磁波会使得车内电磁场的强度变大。不过毕竟汽车外壳厚度有限,而且不是绝对地把空间封住。乘客在汽车里打手机受到的辐射量最多只会比车外面高出 5%左右。

至于在电梯里使用手机产生的辐射情况,人整个身体在电梯内受到的辐射

大小会是外面的 2-3 倍,不过也只相当于安全上限的 3%。手机在人坐车或乘电梯时辐射会有一定增加,但是想要挑战安全标准还是太“嫩”了。

记者:又有一种说法,当手机只剩下一格电时,使用时辐射是平时的 1000 倍。

焦述铭:辐射大小和手机电量没有关系。手机辐射的大小与手机发射信号的功率大小成正比。而手机发射功率的大小,一般取决于手机自身的设置,还有手机所处的位置、距离手机基站的远近。但是手机发出的功率一定的情况下,还要看使用者距离手机的远近,随着距离的增大,分布在单位面积上的辐射强度会很快地下降。

记者:信号越弱,辐射越强吗?

焦述铭:手机在一格信号(不是一格电)时候的辐射常常会比四格信号的时候大很多。

手机上显示的几格信号不是手机向外发的信号强弱,而是手机从基站接受到的信号强弱。手机上的信号如果只剩一格,基站的信号到达手机的一端已经很微弱,那么作为手机来说,此时就会提高发出的信号功率,以便让基站“听到”,此时辐射就会比较大。相反,如果手机信号满格,发出功率就越小,手机的辐射反而会比较小。

记者:手机在刚接通时,辐射是不是最大的?

焦述铭:手机在接通电话之前需要发射大功率的信号,搜索周围的基站,辐射较大。电话接通,与一个基站建立了联系之后,手机就会在基站的控制下调低发射功率。不过还是那句话,手机自身发射的功率会有上限,手机接通瞬间的辐射只是相对大,不会无限大。

《南方都市报》文 / 金可镭

三种刺激提高宝宝智商



自然刺激 刚出生的孩子,我们要选择一些有声音、颜色鲜艳、有动感的玩具,这时候,对感官的刺激训练就开始了。另外,父母亲的笑容、陪伴和言语刺激等等是不可缺少的刺激。对于低龄的孩子来说,父母亲的抚触也非常重要。抚触是每个人都需要的,成年人也需要握手、拥抱,对婴幼儿来说更为必要。不仅能开发孩子的触觉能力,促进他们成长,还传递着父母的爱心,让孩子产生良好的情感体验,培养健康的心态,是亲子交流的绝佳手段。父母亲对孩子的抚触应在孩子清醒时进行,父母一定要洗净手,除去戒指、手链、腕表之类的饰物,以免划伤孩子。抚触时用力要轻柔,时间不宜过长,每天五六次,每次三四分钟即可。

等到孩子稍微大一些的时候,父母可以带孩子多接触自然环境,观赏花草、倾听大自然的各种声音、逛公园、旅游等等,在这些接触自然环境的过程中锻炼孩子各种感官的敏锐性,培养孩子的观察能力,提高他的感知能力。

活动刺激 孩子的任何能力都是在活动中得到体现,也是在活动中得到锻炼的。所以,我们要为孩子提供各种各样的活动机会,比如鼓励他和同伴去游戏、交往,参加竞赛、演讲、辩论、公益活动等等,培养他们的语言表达能力和人际交往能力,并且提高生活中的娱乐性和趣味性。并且引导孩子多使用左眼、左耳、左手、左脚,发挥其功能,促进右脑的发育。

兴趣刺激 父母可以有意识地去发现或者培养孩子各种各样的兴趣爱好,比如可以让孩子参加集邮、摄影、下棋、

收藏、插花、剪报、饲养小动物等等兴趣爱好,这些兴趣爱好不仅可以开发孩子的智力,而且可以磨炼孩子的耐心和意志力。

在孩子的兴趣爱好中,往往隐藏着孩子的潜能,因为一个孩子在参加自己感兴趣的活动时,他的潜能最容易被激发出来,也容易去克服困难,坚持到底。

台湾的教育专家王财贵先生给家长提过如下建议:在孩子三岁以前,家长可以把世界名曲作为家庭的背景音乐让孩子熏陶其中,因为这个时期是孩子对音乐的敏感期。您的孩子三岁前可以不学乐理,但不可错过听音乐的最佳时机。他还建议在孩子三岁前,让他看遍世界名画、世界著名风景和建筑物的画片,让这些美的“画面”深深地印在孩子的脑海里。未来,这些音乐和画面将会成为一个孩子最宝贵的“艺术财富”,在他的生命中慢慢散发出艺术的气息来。

39 健康网 2013.9.19

眼睛颜色反映个人天赋

最近一项研究证明,即使是不做测试或答卷,单凭眼睛的颜色就可以判断一个人的才能和天赋。据俄罗斯“信息分析”网 10 月 26 日消息,美国科学家研究证实,通过眼睛颜色可判断人的才能。

美国路易斯维尔大学的科学家研究证实,眼睛颜色为深蓝色的人在一些领域拥有天赋,他们在完成生活计划及达成某项成果上比其他人更强。而眼睛颜色为浅蓝色的人智商要高一些。

此外,拥有深蓝色眼睛的人,在学习及事业上较为成功,他们通常富有才华,能更轻易地俘获异性的芳心。深蓝色眼睛的人更喜欢的运动项目为高尔夫和冰球。

同时,科学家提到,深色眼睛的人对自己事业及生活的满意度相对较低。

然而,文章并未提到产生该现象的原因。

环球网 2013.10.31

用激光打印机 小心臭氧中毒

现在打印机已成了办公环境中不可或缺的一部分,但有一些办公室白领在使用激光打印机时有头痛、胸闷的感觉,而且在打印过程中还会闻到一股难闻气味。专家表示,打印时感到不适是臭氧中毒了。臭氧会强烈刺激人的呼吸道,造成咽喉肿痛、神经中毒等。

所有的激光打印机、复印机,在工作的时候都会产生出臭氧。臭氧是一种氧化剂,低浓度的臭氧可通过消毒通风解决,但超标的臭氧则是个无形杀手,吸入过多的话可能会造成呼吸道损伤,引起抵抗力下降、易感冒、加重炎症等问题。臭氧还对呼吸道有刺激作用,引起支气管炎或哮喘,使得气道反应和气道炎症增加,哮喘加重等。

因此,经常使用打印机的办公室要注意通风和定期对空气进行消毒,工作人员在使用打印机时应尽量远离机器,打印完毕味道散去再继续工作。

《健康报》2013.11.6

生活小窍门

怎样防静电

被出租车门电到,主要是因为在下车的时候,身上的衣服和车座摩擦生电,所以在下车前先用手摸着车门有铁的地方,这样静电就都被传导走了,在关车门的时候就没有电了。在开门的时候呢,先握住一串钥匙,这样也有导电的作用,然后再开车门。

要诀:在触及铁制品时候先摸一下墙,这样身上就没电啦!

提示:还有好多人头发会经常起电,这种情况就要注意勤洗头,而且要用一点护发素,保持头发湿润。衣服也要勤洗勤换。

“快乐生活一点通”

面包小常识

- 1.面包能消除地毯污迹。**家中的小块地毯如果脏了,可用热面包渣擦拭,然后将其挂在阴凉处,24 小时后,污迹即可除净。
- 2.面包与饼干不宜一起存放。**面包含水量较多,饼干一般则是干而脆,两者如果存放在一起,会使面包变硬,而饼干会因受潮失去酥脆感。
- 3.面包可吸米饭糊味。**米饭若烧糊了,赶紧将火关掉,在米饭上面放一块面包皮,盖上锅盖,5 分钟后,面包皮即可把糊味吸收。
- 4.面包能消除衣服油迹。**用餐时,衣服如果被油迹所染,可用新鲜的白面包轻轻摩擦,油迹即可消除。
- 5.糕点的保存。**保存糕点时,可在贮藏糕点的密封容器里加 1 片新鲜的面包,当面包发硬时,再及时更换一块新鲜的,这样糕点能保鲜较长时间。
- 6.外出旅游面包保鲜小窍门。**把面包用原来的包装蜡纸包好,再拿两张报纸,用水浸湿后包在蜡纸外层,放在一个塑料袋里,将袋口扎牢。《生命时报》2013.11.5