



今日高邮APP

在线投稿: <http://tg.gytoday.cn> 新闻热线: 84683100 QQ: 486720458详情请浏览“今日高邮”网站 <https://www.gytoday.cn>

天冷了,为了家人健康,中疾控劝你每天做这件事

据中疾控微信公众号消息,天气越来越冷,在注意防寒保暖的同时,仍应适当开窗通风。常言道“流水不腐,户枢不蠹”,室内空气同样需要流动,才能保持清新。

开窗通风的作用

窗户是很重要的通风口。

首先,适当开窗可以通过气体交换稀释室内的污染物。如果不开窗通风,烹饪油烟、燃煤烟尘、建材释放的甲醛等有害物质会长时间滞留室内,不仅刺激呼吸道,还可能影响肺功能、血压和血糖水平;煤烟甚至可能引发一氧化碳中毒,危及生命。

第二,开窗通风除了能降低室内空气污染,还有助于减少人体代谢产生的二氧化碳及汗臭等异味。二氧化碳浓度是评估室内空气质量的关键指标,其浓度上升会促使人体分泌异味物质。当二氧化碳浓度超过0.1%时,可能导致头晕、头痛和

注意力不集中,它也是“病态建筑综合征”的重要诱因之一。

第三,开窗通风还能降低室内微生物的致病风险。通风是减少各种病原微生物传播的重要措施。冬季是流感高发期,适当开窗可稀释室内病毒浓度,减少人员相互传染的风险。此外,通风还能防止衣物和粮食发霉,是控制霉菌的简便方法。霉菌作为过敏原,可能引发湿疹和哮喘;粮食霉变后产生的黄曲霉毒素还具有一定致癌性。

如何实现有效通风

那么,怎样才算有效通风呢?每天只开一小会儿门窗是否足够?

通风的目的是促进室内空气流动,以室外新鲜空气替换室内污浊空气。专业上常以二氧化碳浓度作为判断通风效果的标准。《室内空气质量标准》(GB/T 18883-2022)建议,室内二氧化碳在任1

小时的平均浓度均不可超过0.1%。一般家庭和办公室通常缺乏专业监测设备,难以直接依据二氧化碳浓度判断通风情况。不过,如前所述,二氧化碳浓度与室内异味密切相关,因此可通过气味粗略判断通风效果:从室外进入家中时,若无明显刺鼻气味或憋闷感,感觉室内外空气一样清新,即说明通风良好。

其他通风方式

还有一个问题,不开窗能否实现通风?

答案是肯定的。中央空调的新风系统是一种通风方式,但成本较高,且若使用或维护不当还可能形成二次污染。除了新风系统外,一般住宅或小型公共场所可在烟囱上安装引风机或使用无动力风帽来改善通风。但需注意,无论采用哪种通风方式,雾霾天应注意尽量避开重污染时间段通风。

中医教你从内养出好气色

出现面色萎黄、瘀斑、油腻、暗沉的情况,用化妆品遮挡只能“变美”一时,若想获得真正的好气色,需要采用针对性调理方法,“养内”而“调外”。

面色萎黄无光——气血不足

气血是滋养皮肤的基础,若脾胃虚弱、气血生成不足,或久病耗伤气血,面部失于濡养,就会呈现萎黄、缺乏光泽的面色,并伴随乏力、头晕、女性月经量少等症。

此类人群适宜采用益气健脾、养血润肤的方法,比如,在日常生活食用当归红枣乌鸡汤(当归5克、红枣10克、乌鸡半只,炖煮1.5小时),每周2次,可以补气血、益肝肾,或者熬煮山药莲子粥(山药30克、莲子20克、粳米50克),有助健脾益气、化生气血。

与此同时,注意少吃生冷食物,以免损伤脾胃阳气,加重面色萎黄的情况。

足三里穴(外膝眼下四横指)能够健脾益气,血海穴(髌底内侧端上2寸,股内侧肌隆起处)可以养血活血,建议每日按摩2次,每次每穴3~5分钟。

面色晦暗瘀斑——气滞血瘀

人们往往容易忽视情绪对皮肤的影响,长期情绪抑郁、压力过大,会导致肝郁气滞、血行不畅,阻滞面部络脉,引起面色晦暗、黄褐斑、皮肤粗糙,常伴胸闷、舌有瘀斑等表现。

此类人群首先要调节情志,选择适合自己的方式缓解压力,如户外活动、读书、听音乐、聊天等,避免“怒伤肝”。

平时可取玫瑰花3克、山楂5克、陈皮3克,沸水冲泡代茶饮,有助疏肝解郁、活血化痰。

每晚睡前用刮痧板沿面部下颌—耳前—太阳穴(眉尾与外眼角之间向后约一横指的凹陷)轻刮,力度以皮肤微红为宜,疏通经络,促进面部气血循环。

每周坚持练习八段锦“双手托天理三焦”“调理脾胃须单举”等动作3~5次,每次练习时长量力而行,也有助于气血运行。

面色发黄油腻——湿热内蕴

饮食不节(如嗜食辛辣油腻)、脾失健运可致湿热内生,熏蒸面部,表现为面色黄而油腻、毛孔粗大、易生痤疮,伴随口苦、腹胀、大便黏滞等症状。

此类人群应清热利湿、健脾和胃。日常饮食忌辛辣、油腻、甜腻,适当多食绿豆、冬瓜、薏仁等,还可以熬煮茯苓赤小豆粥(茯苓20克、赤小豆30克、粳米50克),有助清热利湿、健脾消肿。人参、鹿茸等温热补品易生内热,阿胶则可能加重体内湿热,不宜盲目服用。

在中医指导下选用金银花、马齿苋等中药,煎煮取汁,用药汁湿敷面部,每周2~3次,能够缓解湿热内蕴所致的皮肤油腻、痤疮。

老年人服药的几个原则

老年人由于各器官功能及身体内环境稳定性衰退,对药物的耐受度明显下降,因此用药时要遵循以下原则,以提高安全性。

5种药物原则:老年人因多病共存,常采用多种药物治疗,不仅加重患者经济负担,降低依从性,还可能导致药物不良反应发生率增高,因此同时用药不宜超过5种。

择时原则:不同药物最佳服药时间不同,为最大限度发挥药物作用,尽可能降低副作用,老年人要严格遵循说明书上的服药方法。常见的服药时间包括晨服、餐前、餐中、餐后、两餐之间、睡前等。

小剂量原则:老年人用药剂量应控制在最低有效剂量,以保证有效性和安全性。服药剂量应从小剂量开始,一般控制在成人剂量的75%~80%,并非剂量越大疗效越好。

暂停用药原则:当出现新的不适症状、怀疑出现药物不良反应或服药疗程结束后,老年人应及时停药,并咨询医生。

一般情况下,老年人应用温开水服药,不要用牛奶、茶水、果汁、咖啡等代替。特殊情况下,比如服用刺激食道的药物后要多喝水,站立位或坐位服药,服药后半小时内避免躺卧;若老人只能卧床,需要将床头抬高至少30°后再服药。

本版内容摘自“人民网”,请原作者或有关单位联系我们,以奉稿酬。

身心健康



喝酒、吃辣可以祛寒御冷……是真是假?

这种说法不科学。

首先,饮酒并不能真正祛寒御冷。饮酒后,人体皮下毛细血管扩张,血液加速流向体表,短时间内会让人产生面部和身体发热、出汗的错觉。但实际上,体表热量会因此更快消散,不仅无法保暖,反而容易导致人体受寒,增加感冒的风险。

特别提示:服用药物期间严禁饮酒。许多药物会与酒精产生不良反应,常见的如头孢类抗菌药物、镇静安眠药(如艾司唑仑)、解热镇痛类药物(如对乙酰氨基酚、布洛芬、阿司匹林等)。其中,

头孢类抗菌药物与酒精的反应尤为危险,饮酒后3天内不宜服用该类药,用药后7天内不能饮酒,否则可能引发双硫仑样反应,表现为心悸、头痛、呕吐等严重不适,甚至危及生命。建议服药前仔细阅读药品说明书,就诊时主动向医生告知近期饮酒史。另外,儿童青少年、孕妇、哺乳期妇女等人群,应完全避免饮酒。

其次,靠吃辣也无法达到祛寒御冷的效果。适量吃辣虽然可以增进食欲、促进发汗,但这种体感上的温热感转瞬即逝,

且并非人人适宜。中医认为,过量食用辛辣食物容易耗伤津液,可能引起口干咽燥、口腔溃疡、便秘等不适症状;对于患有慢性胃炎、消化性溃疡等慢性消化系统疾病的人群,辛辣刺激还可能诱发或加重病情。

从中医“顺应天时、四季养生”的理念而言,冬季养生适宜食疗进补,但需要遵循合理搭配、营养均衡等原则。食补包含温阳、滋阴两个方面。对于阳虚体质人群,即平素畏寒怕冷、手脚发凉者,适宜温阳,可以多食用羊肉、牛肉、核桃、板栗等。对于阴虚体质人群,即平素口咽干燥、手足心热者,需要滋阴,可以多食用木耳、银耳、莲藕等食物。建议优先选择炖、煮、煲汤等烹饪方式。

糖尿病专家带来解饿锦囊

很多“糖友”每天都在两个念头之间摇摆:“吃了怕血糖高,不吃又饿得心发慌。”天津医科大学朱宪彝纪念医院糖尿病专家提醒“糖友”,饿了第一步不是直接找吃的,而是先问自己“我为什么饿?”因为同样是“饿”,原因不同,处理方式也不同。

低血糖会引发“警报式”饥饿。“糖友”感觉饿得心慌、手抖、冒冷汗、头晕眼花、浑身没劲儿。常见于正在使用胰岛素或磺脲类降糖药的“糖友”。此时应立刻测血糖。如果血糖 $\leq 3.9\text{mmol/L}$,马上吃15克“快速糖”,比如半杯果汁、2块至4块方糖、一小勺蜂蜜。等15分钟症状缓解后,再吃点主食稳定血糖。

高血糖会导致“假性”饥饿。患者总

觉得饿,但可能同时口干、想喝水、尿多。这是因为血糖虽然高,但进不了细胞,身体还是“缺能量”,于是错误地发出饥饿信号。此时不要吃东西,会雪上加霜。正确做法是优先降糖并咨询医生调整治疗方案。

身体“适应期”饥饿。刚确诊或调整治疗方案后的“糖友”常会出现这种情况,总觉得肚子空。这是身体正在适应更健康的血糖水平,是暂时现象。此时坚持健康饮食,一般1周至2周后饥饿感会逐渐消失。

“真”饿了。单纯的肚子饿,没有心慌手抖等不适,血糖测量正常。可能与“糖友”主食吃太少、两餐间隔太久、饮食控制太严格有关。此时是“科学加餐”的最佳

时机。

排除低血糖后,需要加餐可以从下面这些“抗饿神器”里选:“零负担”蔬菜组,如黄瓜、西红柿,洗净直接吃,水分足、纤维多,几乎不升血糖;“持久动力”蛋白组,如一杯无糖酸奶、一盒低脂牛奶、一个水煮蛋,消化慢,饱腹感强,是扛饿高手;“能量胶囊”坚果组,如五六颗杏仁或2个核桃(约10克),健康脂肪含量高,但一定要“数着吃”。

“糖友”科学抗饿掌握两大技巧,可以减少饥饿。第一,少食多餐,化整为零。把一日三餐的总量,匀出一小部分,正餐吃到七分饱,上午十点、下午三四点安排加餐。这样能促进血糖平稳。第二,细嚼慢咽,唤醒饱腹感。每顿饭放慢速度,多咀嚼,至少吃20分钟,因为大脑需要时间接收“吃饱了”的信号。吃得慢,自然就容易吃得少。