

洗澡太久容易晕

冬季洗澡记住四个“最佳”

□记者 黄珊



寒冷冬季洗上一个热水澡,绝对是一件舒服的事。但是,有些人在浴室一呆就是半天,不仅不健康,还存在风险。医生提醒,冬季洗澡时间别太长,水温也不宜过高。

最佳时长:淋浴10分钟左右

手在长时间接触水时,都会出现皮起皱的状态,这样的现象是因为皮肤中的水分流失导致。

洗澡也是同样的道理,如果洗澡时间过长,皮肤容易脱水,不仅对皮肤不好,而且人

也容易疲劳,严重的还会引起心脏缺血、缺氧,致使冠状动脉痉挛、血栓形成,甚至诱发严重的心律失常而猝死。

此外,洗澡时间过长,头部血液供应相应减少,易导致脑缺血而发生意外。如果是泡澡最好不超过20分钟,淋浴最好在10分钟之内。

最佳时间:饭后三小时

吃完火锅,满头大汗,一身味道,马上洗个澡,听上去挺舒服惬意的。但是,如果您吃得太饱,可不要马上就去洗澡。

人在吃完饭后,人体要从全身调集一部分血液到胃肠帮助消化。饭后立即洗澡,由于消化道血流量较少,会妨碍食物的消化和吸收,引起肠胃道疾病。另外,心脏等部位供血不足,容易诱发心脑血管意外。所以,最好在饭后3小时后洗澡为宜。

最佳频率:一周1—2次

冬季人们出汗量减少,加之空气十分干燥,自动脱落的皮垢不会很多。所以,洗澡也不用过于勤快。

相反,洗澡频率太高,会把皮肤表面分泌的油脂及正常寄生在皮肤表面的保护性菌群洗掉,容易伤害到皮肤的角质层,引起皮肤瘙痒。同时,皮肤的抵抗力也会减弱,水分更容易蒸发掉,皮肤就会干燥。

通常,年轻人新陈代谢快,冬季洗澡一周两次左右即可,老年人一周一次为宜。

最佳水温:40℃左右

市民胡女士每次给女儿洗澡时,总是喜欢将水调得热热的,希望女儿洗澡时不要着凉。其实,洗澡时水温过高也不好。

据了解,水温过高容易破坏皮肤表面的油脂,导致毛细血管扩张,加剧皮肤干燥的程度。同时,还会增加心脏负担,因为全身皮肤血管明显扩张,使大量血液流到皮肤,使心脏缺血缺氧。特别是老人和小孩,更容易产生不适感。建议洗澡水温40℃为宜。

欲望太多生心火 饮食不调生胃火 寒冬季节当心“惹火”

□记者 朱马仪

冬季是容易上火的季节,特别是到了年底,各种饭局和酒宴连轴转,上火的人特别多,尤其是年轻群体最易上火。对于都市人来说,除了饮食因素之外,精神压力过大和生活作息不规律等都是容易上火的主要原因。

压力太大心火旺

曾经有一位教授给出过一个公式:欲望=实力=上火。也就是说,当你的欲望、要求超过你实力能达到的时候,你就容易郁闷、着急,因

为所愿未遂而心情不舒畅,继而就要上火。另外,由于年轻人相比年纪大的人而言受新陈代谢的影响更多,所以青少年和女性更易“惹火”。

而重口味、嗜食辛辣、以车代步、夜生活频繁等也是上火的最主要原因。心理原因导致的火往往是心火,外在不健康的饮食习惯带来的火往往是胃火,环境燥热导致的通常是肺火,后两者在冬季或初春很常见,所以这个时候人即便是感冒,中医辨证也一般属于“寒包火”,就是虽然是因为着凉引起

的,但内里依旧有火、有热,治疗此类感冒,必须在解表的同时兼顾到清热去火。

放松身心易降火

去火的重要一点是降低欲望,减缓生活节奏,这是保证不上火、不生病的前提。一个办法是让自己保持清晨的身心状态,那时候人体的代谢是最基础的,身心均未大动。当身心浮躁时,尽可能冥想清晨的这种状态。

另一个方法是通过运动把心里的负担、

你身边的7大伪健康食物

1、松饼

一块松饼含有400多卡路里和15克的脂肪,而大部分的热量来源于糖和精制面粉。最好选用麸皮制成的全麦松饼,既低脂肪又低热量。

2、蛋白质棒

蛋白质棒看似是非常健康的零食替代品,其实它们包含了2倍于一块布朗尼巧克力的脂肪和碳水化合物。

3、干果

1/2杯干果含有超过100卡路里的热量。比起干果,专家更建议食用新鲜或者冷冻水果。水果可以选择更大的,热量却很低,更易产生饱腹感。

4、人造黄油

人造黄油含有太多的反式脂肪酸,会提高体内的低密度脂蛋白,降低高密度脂蛋白。它会增加你患心脏病的风险,尽量选择生奶代替。

5、脱脂沙拉酱

如果你的血压高,最好远离沙拉酱。高盐高糖会对心脏造成一定的负担,相反的混合了意大利香醋、柠檬汁和甜味料的调味汁更加健康。

6、花生酱

花生酱中充满了脂肪和糖分,而低脂花生酱中却少了至少50%的碳水化合物。

7、寿司

不要以为小小的寿司就不含热量,一个简单的寿司卷包含超过500卡路里的热量。尽量避免选择类似天妇罗、奶油干酪、碎奶酪或辛辣的梅奥酱等。

(新浪健康)

天地壹号春节完全手册之“健康篇”

舌尖上的“春节”要防三种病

万家灯火,举家团圆,过个平安健康、喜气洋洋的春节是每个人的心愿。不过从多家医院近年来春节期间的急诊情况来看,春节是各种疾病的高发时期,其中心脑血管疾病、酒精中毒、急性肠胃疾病和感冒是最常见的。在这个祥和的春节,我们该如何做好防范呢?

“心病”排首位,预防先于急救

据统计,每年春节前后都是心脑血管疾病的高发期,其中老年人所占比重最大,多数是心脑血管疾患的复发或加重。寒冷的冬天使人体血脉收缩痉挛,春节期间生活不规律,休息不足,探亲访友或儿女团聚容易引起老人情绪激动,许多老人本身就有高血压、糖尿病等基础病,所以容易发病。

医生提醒,市民家里要准备些必备物

品。首先是硝酸甘油类的急救药物,出现问题时可立刻舌下含服。家中成员最好能掌握基本的急救方法;当病人出现抽搐等情况时,在急救医生来之前,持续进行胸部按压。亲属千万不要摇晃病人的身体,尽量少搬动病人,马上拨打求救电话,等待急救医生到来。

饮酒要适量,醋饮料来代替

过年了,亲朋好友相聚,酒过三巡是常有的事。喝多少酒不算过量?120急救中心的工作人员介绍了一个方法:饮酒量×酒的度数×0.8=实际摄入酒精量。成年男性每餐应不超过25克酒精,成年女性每餐应不超过15克酒精。比如喝100毫升50度的酒,实际摄入的酒精量就是 $100 \times 50\% \times 0.8=40$ 克,这就是过量了。颜面苍白、口唇

微紫、皮肤湿冷、体温下降等现象是酒精中毒的迹象。一次大量饮酒超过身体的解毒极限,就会引发酒精中毒,导致呼吸、消化系统功能紊乱。有胃病的人胃黏膜可能有损伤,受到过量酒精的刺激易引起急性胃炎,甚至出血。

医生提醒大家千万不要空腹饮酒,喝酒前最好先吃点食物“垫垫底”,因为食物会减缓酒精的吸收速度,绿豆、芹菜、醋、蛋清、生萝卜、水果等都有助于解酒。对于不想喝酒伤身又不想扫了大家热闹兴致的朋友来说,来杯醋饮料既可推杯换盏,又能保护肠胃,还可以醒酒。真应了那句广告语:“不喝酒,就喝天地壹号”。

忌暴饮暴食,佐餐喝醋饮料

不少人都有这样的经历:过年过节时拼

压力转嫁到身体上,累了也就容易入睡,心也因此也静了下来,市民可以在晚上临睡前在小区里散步三四十分钟,让身体微微出汗,然后就可以睡个安稳的觉。同时,在干燥的季节要保持饮食的清淡,冬季人们喜欢煲汤,对于容易上火的人,可以用沙参10克,玉竹10克,炖鸭子。

此外,专家提醒,规律的生活、清淡健康的饮食、每周做运动排汗排毒,加快身体新陈代谢的速度才是降火的根本。

命地吃,不仅肚子撑得很难受,而且还影响食欲。据中国营养师协会专家刘洋介绍,这是春节期间人体内油脂增多、运动减少的缘故。丰盛食物让人大饱口福,但过量食用会导致胀气、消化不良等症状,而且一些人节日期间不注意运动和休息,导致体内毒素淤积。

医生介绍,如果吃东西不能定时、定量,容易引起消化道的运动和分泌失调,引发各种肠胃疾病。面对美食,这类病人可以少沾些荤腥,减少油腻,多吃点蔬菜,便可解除身体危机。同时把醋饮料作为大餐的佐餐饮料不失是一个不错的选择,醋饮料是一种碱性食物,不仅含有丰富的纤维素,可解油腻,维持胃肠正常蠕动,预防便秘,而且能中和体内多余的酸性物质,维持人体新陈代谢的需要。