

家居除湿学好四招

家居除湿,不管是出于对家具的爱护,还是从健康角度考虑,都应做好防潮除湿。这样不仅可以让你心情舒畅,也可以减少细菌、霉菌,有益健康。

间歇通风法 天气潮湿时,把朝南或东南方向,即上风方向的门窗关闭,只开启下风方向的门窗,以减少水汽进入室内。天气转晴时,可打开所有的门窗,以加速水分蒸发。不过,中午外面的空气湿度处在最高值,不宜开窗,应在下午或傍晚,气候相对干燥时开窗调节。

石灰吸潮法 石灰是良好而简单的吸附剂,1公斤生石灰能吸附空气中大约0.3公斤水分。可用布料或麻袋裹装生石灰后放置于室内各处,使室内空气保持干燥。

室内升温法 在返潮室内烧上盆木炭或放上火炉,来提高室内的温度,使水汽无法凝结,从而减轻室内湿度。使用这种方法除湿时,务必注意通风,保证安全。

据《泉州晚报》

谨防心理咨询变“忽悠”

如今,很多人开始关注心理健康,并会主动寻求心理健康咨询服务。但是,由于目前尚未形成统一的行业标准和 service 规范,咨询者很容易被不正规的心理咨询机构以各种“话术”所蒙蔽。当碰到以下情况时,要提高警惕。

喜欢“贴标签” 有的机构直接以“叛逆孩子特训营”这类看似正常的团体活动为名,通过极端的方式去“矫正”孩子的行为。这不仅无法从根源上解决孩子的心理问题,反而有可能会扭曲他们的人格。

重营销 有的机构特别擅长消费心理学和商业营销,经常建立各式各样的培训组织,利用各种媒体来推广、夸大他们的疗法。比如面对适龄男女,推出“三周脱单大礼包”“情感挽回一条龙服务”等。

夸大治疗效果 为迎合患者急切的心理,有的机构喜欢使用“治疗奇迹”“独特有效”等词汇,承诺在短时间内解决心理问题,比如夸海口“30天戒断网瘾”等,大家要提高警惕。

杨启文(据《家庭医生报》)

科学防治癫痫



专家提醒,癫痫是神经系统疾病,患者会突然间发作且病程长,既要关心癫痫发作的诊治,也要重视癫痫的非发作症状诊治。

湖南省人民医院副院长、神经内科主任医师胡崇宇介绍,癫痫是多种原因导致的脑神经元高度同步化异常放电的临床综合征,发病原因包括遗传因素、脑部疾病等。一些其他疾病易与癫痫共存,成为癫痫的“共患病”,其中偏头痛、焦虑、抑郁、睡眠障碍、认知损害等较为常见。

“癫痫发作可能导致大脑神经的损伤。”胡崇宇告诉记者,一次癫痫大发作对大脑的损伤相当于溺水5分钟,会导致脑细胞缺氧、死亡,这可能导致患者出现记忆或认知功能受损。另外,有些抗癫痫药物本身也会带来副作用,如认知和记忆能力减退、嗜睡、过敏、体重变化、胃肠道反应等。

中南大学湘雅医院神经外科主任医师李学军说,大部分癫痫患者在接受规范治疗后,病情可以得到控制。对于药物难以控制的难治性癫痫,可以通过外科手术等手段进行治疗。

“癫痫给病患带来的除了身体上的痛苦,还有很多心理上的伤害。”湖南省人民医院神经内科副主任医师李庆华说,由于癫痫发作时会出现各种不受控制的异常行为,患者会担心发病后被人歧视,从而出现焦虑、抑郁症状,更为严重的还会出现惊恐障碍和社交障碍,从而拒绝社交。

“对于癫痫患者要综合治疗,对其身心健康要更多关注。”胡崇宇建议患者在治疗癫痫的同时,也寻求精神心理科医生的帮助,在医生的指导下进行药物治疗和心理干预等。

帅才 阮周围(据新华社电)

“清凉食品”如何放心吃



夏日炎炎,冰淇淋、雪糕、冰棍等“清凉食品”逐渐热销,不少小区便利店的“冷饮批发”生意火热。这些同为“消暑神器”的冷冻饮品,它们的区别是什么呢?消费者如何选择才能吃得安全、吃得放心呢?

识冷饮:生产标准不一样

从食品分类上说,人们从超市冰柜里看到的各种雪糕都属于冷冻饮品。

营养专家表示,根据《食品安全国家标准冷冻饮品和制作料》(GB2759—2015)的规定,冷冻饮品是以饮用水、食糖、乳、乳制品、果蔬制品、豆类、食用油脂等其中的几种为主要原料,添加或不添加其他辅料、食品添加剂、食品营养强化剂、经配料、巴氏杀菌或灭菌、凝冻或冷冻等工艺制成的固态或半固态食品,包括冰淇淋、雪糕、雪泥、冰棍、甜味冰、食用冰等。

以较常见的雪糕、冰棍和冰淇淋为例,尽管同属“清凉食品”,但从相关标准规定的产品原辅料和制作工艺来看,区别还是很明显。

依据国家标准《冷冻饮品 冰淇淋》(GB/T 31114—2014)和《冷冻饮品 雪糕》(GB/T 31119—2014),冰淇淋和雪糕的原料种类大致相同,包括饮用水、乳制品、蛋制品、水果制品、豆制品等。两者的区别主要是膨胀率。冰淇淋制作时需要注入空气膨化,膨化率高,口感更细腻松软。雪糕含水量较高,膨化率低,硬度相对较高。

依据《冷冻饮品 冰棍》(SB/T 10016—2008)规定,冰棍主要是指用水、糖制成的硬质冷食品。总的来看,冰棍是一种低调而接地气的存在,但有时为了吸引消费者,它也经常邀请果汁、水果粒、色素等“合作”,让产品提“色”增“味”。冰棍只有糖,几乎不含脂肪,热量相对较低,但口感更硬。

吃冷饮:仔细查看配料表

冷冻饮品中的各种添加剂,一直是很多人享受美味时内心抹不掉的“小纠结”。

营养专家分析说,冷冻饮品中使用食品添加剂,主要是出于调味、着色、塑形、乳化4个目的,否则无法保持良好风味和形态。无论哪种添加剂,只要是按照《食品安全国家标准食品添加剂使用标准》(GB 2760—2014)规定的适用范围和用量来操作,都是安全的。

一些冷冻饮品中“是非”比较多的如刺槐豆胶、瓜尔胶等,其实都是增稠剂,主要来自植物提取物,和苹果果胶一样,属于水溶性膳食纤维,一般只在肠道里走一遭就被排出体外,不会被人吸收。

除了各种“胶”让人纠结,还有很多人担心植脂冰淇淋或雪糕里包含反式脂肪酸。

营养专家分析说,植脂、植脂末和反式脂肪三者之间不能简单粗暴地画等号。植物油如果不完全氢化,才会产生反式脂肪酸。而如果完全氢化,产生的则是饱和脂肪。具体来说,消费者可以看配料表中有没有氢化植物油、代可可脂、植脂末等字样,如果有就证明添加了氢化植物油。接下来,可以查一下营养成分表里反式脂肪酸的含量。按照国标规定,如果反式脂肪酸含量在0.3克/100克以下,可以标注为“零”。对于一根几十克的雪糕或冰淇淋来说,这样的含量还是安全的。

存冷饮:变形结块不要买

如何挑选中意的冷冻饮品呢?营养专家提醒消费者无论“多馋”,都不能偷懒,要认真查看配料表、营养成分表等信息。

营养专家提醒说,正规厂家生产的冷冻产品,产品包装的标签应清晰标注配料表、生产厂家、生产日期、食品生产许可证编号、产品标准号等信息。包装上没有产品信息或标签信息不完整的产品,可能存在产品质量控制不严的安全风险。

按照国标要求,商品配料表中需要展示添加量大于2%的原材料,且必须要按照添加量大小进行排序,即添加量越大,配料表中排得越靠前。雪糕和冰淇淋好不好吃,还可以看营养成分表里脂肪和碳水的含量,一般来说,脂肪多

的就松软,碳水多的味道好,但是,冷冻饮品越好吃,健康指数可能就因此不会太高。

从安全角度来说,储存条件是需要格外留意的因素。营养专家提醒说,根据国家标准要求,冷冻饮品低温陈列柜温度应当低于-15℃,超过该温度的陈列柜,可能存在微生物大量繁殖的隐患。

营养专家提醒消费者挑选冷冻饮品时,要警惕储藏不达标的销售环境,尽量选择包装完好、形状正常的产品。如果包装出现破损、开裂、内容物形状改变,甚至本该在内层的夹心流溢到外层结块,多半是反复化了又冻造成的,这样的产品就不要购买了。

据中国消费网

亲水娱乐 安全莫忽视



炎炎夏日,游泳、戏水已成为许多人消暑的打开方式。相关部门提醒市民群众提高风险意识,选择安全水域开展亲水活动。

亲水娱乐选择正规场所

近年来,很多市民群众开始尝试富有挑战性的皮划艇、桨板等水上运动,水务人员对天然河湖水上运动进行了防溺水实验。

一位初学者体验了一次玩桨板落水的惊险过程。在教练的指导下,他最终重新回到桨板上,但几乎已经精疲力尽。他回顾体验感受:落水之后第一时间想到要把桨板拉回来,第一次经验不足没有成功,第二次虽说爬上了桨板,但是体力消耗还是十分巨大的。在此提醒市民群众一定要在正规的场所,在有教练指导和看护下进行游玩,以免发生体力不支或受伤却没人救援的情况。

在天然河湖进行水上运动需要注意什么?什么样的人群和天气不适合水上运动?水上运动基地总教练介绍道:患有高血压、心脏病、精神病、癫痫病、皮肤病、红眼病、急性结膜炎、中耳炎或其他传染性疾病的游客,以及孕妇和处于生理期的游客,酒后身体状态不佳和被医学上鉴定不适合参加水上运动的游客,禁止参与水上相关活动。

6岁(含6岁)至9岁儿童,在满足身高1.2米的前提下,可在有安全监护能力的成年人陪同下乘坐双人皮划艇前座;9岁(含9岁)至18岁未成年人须在有安全监护能力的成年人陪同下参与水上运动。

水上运动风力不能超过4级(含4级),超过4级禁止下水。

雷电等极端天气禁止下水运动。

不能在设有教练在场的情况下私自下水。

所有参与水上运动的游客必须正确穿戴救生衣进入码头,中途不可脱下。

在此,相关部门也呼吁,桨板、皮划艇这些运动要在有专业救援的安全水域游玩。建议市民群众结伴而行。同时建议不光要看天气预报,还要时时刻刻刷新当日现场天气情况,增强风险防范意识。

不慎落水如何自救

如果不慎落水,已经处于濒临溺水的情况下,应该如何自救?水上基地总教练介绍,在没有呛水的情况下是能够发出声音的,要第一时间做出呼喊、求助。如果已经呛水导致无法呼救,要尽量放松,脸朝上平躺于水面、双手打开,这样在保证自身安全的同时也能让周围更多人看到。

如果看到有人濒临溺水,市民群众应根据自身能力判断是否能够施救。若施救,第一时间可以选择报警或寻找周边的救生工具,如救生圈、救生绳、长棍子等,在力所能及的范围内给受困者最大的帮助。

孙艳(据《劳动午报》)

腹部肥胖攻坚：

健脾祛湿，如何健如何祛

肚腩脂肪的深度剖析

肚脐周围的赘肉都是脂肪堆积造成的。脂肪,可以分为皮下脂肪和内脏脂肪。皮下脂肪适当保留一些的确可以保暖,还可以保护内脏。但是贮存于腹腔的内脏脂肪组织对人就不那么友好了。

内脏脂肪多是指包裹在腹部脏器内外的油脂,即使做抽脂手术,效果也不好。因为内脏脂肪隐藏得深,对人体的伤害性也最大。

过多的内脏脂肪会导致血脂异常,形成动脉粥样硬化,会增加心脏病、中风等心脑血管疾病的风险;会引发激素失衡,导致胰岛素抵抗和血糖升高;会刺激肝脏产生更多的脂肪沉积物,形成脂肪肝,很可能进展为肝硬化或肝癌;还会导致腹部和胸腔空间变小,压迫腹部和胸腔的空间,引起消化不良、便秘和睡眠呼吸暂停。

慢功夫让肚腩“土崩瓦解”

“大肚腩”的成因多是由于饮食积滞、痰湿内阻、气滞血瘀、脾虚湿盛等原因导致的。所以要解决“大肚腩”,健脾祛湿才是王道。

那么伤脾的原因有哪些呢?不良的生活习惯。包括久坐不动、过度劳力、久居潮湿之地、腹部肚脐外露。

不良的饮食习惯。包括喜食辛辣、油腻、寒凉、甜腻食物、酗酒、饥饱失常。

长时间的情绪异常。包括焦虑、紧张、恼怒、思虑过度等。

以上几点,就是消除“大肚腩”的“拦路虎”。脾脏强健,人体的中焦才会通畅,食物才能顺利并彻底地运化吸收,“大肚腩”的物质基础就不存在了。

此外,通过适量运动进行呼吸训练,并保持平和的情绪和健康阳光的心态,能维持上焦的平衡。适量进食、清淡饮食有利于保持良好的排泄习惯,可以维持下焦的通畅。



大部分的常见病和高发病,都与以“大肚腩”为特征的中心型、向心性肥胖有关,解决腹部脂肪堆积的问题刻不容缓。

这样,“三焦”的平衡通畅能保证人体的健康,更是消除“大肚腩”的重要措施。

运动,建议以快走为主。每天持续40分钟以上,走路时大幅度摆臂,可以带动内脏,使其被迫运动,以动员代谢内脏脂肪。

饮食,建议逐步调整饭量。到进食的时间,还没有饥饿的感觉,就意味着上顿吃多了。逐步摸索适合自己的食物种类和总量。保持健康的进食习惯,是消除“大肚腩”,并保持小腹平坦、身体健康的重要保证。

如何检测自己的“大肚腩”是否超标呢?目测方法,正常人腹部的外形比较平坦,两侧对称。腹式呼吸应该自如流畅,看不见腹壁静脉以及胃肠蠕动。数值方面,可以用软尺在饭前便后测量,平卧或站立的体位。成年女性腰围正常值应小于80厘米,成年男性腰围正常值应小于85厘米。

田昕(据《家庭医生报》)

脑梗患者可用高压氧治疗

发生脑梗死时,患者血管堵塞或极度狭窄,血红蛋白不能通过,而能过去的氧气又微乎其微,这部分血管供应的脑组织细胞得不到充足的氧气。这时最有效的措施是迅速恢复血流,溶栓或血管内取栓可以使堵塞的血管重新开通。此外,

还可以采用高压氧治疗,随着外界压力升高,氧气在液体里的溶解量增加,也就是在血液中的氧气大大增加,氧气可以直接供应到组织细胞尤其是缺氧组织,改善缺氧,促进恢复,这就是高压氧治疗脑梗死最基本的原理。

据《健康咨询报》

夏季饮食三要诀

盛夏来临,高温高湿天气增多,饮食对于健康的影响愈发凸显。专家提醒,夏季不宜过度贪凉饮冷,可选择有养阴清暑、补阳气、理气化湿功效的食物,同时注意补水和预防食源性疾病。

炎炎夏日,不少人喜欢喝冷饮、吃冰镇食品消暑。首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉认为,夏季人们往往出汗较多,容易导致人体脏腑内在偏虚,此时如果过度贪食冰水、冰饮料等冷饮,容易损伤脾胃,导致脾胃运化功能失常,出现积食、腹痛、腹泻等;儿童、孕妇、老人或慢病人群过度贪凉,容易发生疾病或导致慢性病急性发作。

夏季怎么吃才健康?刘清泉说,除了食用西瓜、绿豆等以养阴清暑,还可适量使用生姜、胡椒、花椒等调味以补阳气,食用山楂、陈皮等理气化湿,帮助调整脏腑功能,“这样可以使暑湿不至于对人体造成伤害,降低暑热对人体的影响。”

补水也是夏季饮食的“重要事项”。国家卫生健康委食品安全评估中心副主任刘兆平说,大量出汗会使体内的水分丢失增加,还会带走一些盐分。因此,在运动前、中、后都应适当补充水分,不能等口渴了再喝水;可选择白开水、淡茶水或酸梅汤、绿豆汤等传统解暑饮品,大量出汗之后可选



择含有电解质的饮料。此外,日常喝汤、食用水分较多的水果也能达到补水的目的。

刘兆平特别提醒,高强度运动后喝含酒精或咖啡因含量较高的饮料并不可取,因为前者会引起胃部不适,增加排尿,可能进一步引起运动后脱水的风险,而后者可能进一步增加运动后的心血管系统应激反应,进而引起其他不适反应。

夏季高温高湿的天气里,细菌、霉菌容易滋生,食品若储藏、加工、食用不当,就可能引发食源性疾病。如何确保饮食安全?刘兆平说,预防食源性疾病应遵循食品安全的五个基本原则:保持清洁,生熟分开,烧熟煮透,保证食品的安全温度,使用安全的水和原材料。

田晓航 董瑞丰(据新华社电)