

夏日享清凉易患空调病 三大误区要当心

本报综合报道

进入5月中旬,杭州的天气已经提前开启了“桑拿模式”,于是大家纷纷打开空调,享受夏日中的一丝清凉。不过,长时间开空调的室内,因为空间相对密闭,空气不流通,致病微生物容易滋生。同时,室内外温差较大,一旦机体适应不良,人体会出现鼻塞、头昏、乏力、四肢肌肉关节酸痛等症状。这类现象在现代医学上称之为“空调综合征”或“空调病”。

空调病是由于人体温度调节系统出错导致的一系列综合病症。对于它,人们往往存在着3大认识误区。

误区一:盖被子防空调病

很多人怕冷气吹多了着凉感冒,所以夜里睡觉的时候一边开着空调,一边盖着厚棉被,以为这样就可以防止空调病。其实,呼吸道是最脆弱的,盖被子只能保暖不能防病。虽然家用空调不适合军团菌的生长,人们不会因此得上肺

炎,但冷气从呼吸道进入人体,一觉醒来后口鼻发干,还是会有感冒症状。所以,冷气入侵呼吸道,有时候是防不胜防的。

易感人群:经常出入空调房的人群;有慢性疾病或免疫力低下的人,比如老人和儿童,尤其是

接受激素类药物治疗的病人和吸烟者。

科学支招:空调温度不要过低,以免与室外温差过大,特别是中老年人和体弱者更要注意防止感冒。夜间睡眠最好不要用空调,入睡时关闭空调更为安全。



健康百科

误区二:大汗淋漓吹空调

空调屋里的人经常会感觉头晕目眩或者眼冒金星,这就是由空调病引起的大脑神经失衡反应。有的人在家整天开着空调,或者大汗淋漓地从外面进屋,把温度调得很低,甚至有人跑到空调下面直吹,只图一时痛快,殊不知直吹时空气流速增加,温度会骤降3℃-4℃,会导致头晕。而

且,突来的冷空气很容易刺激汗毛孔突然收缩,并导致头疼等症状。

易感人群:长时间在开着中央空调的办公室、写字楼里工作学习的人;有偏头疼等大脑神经系统疾病的人;偏胖怕热的人以及长期开车

的司机。

科学支招:尽量避免长时间在空

调房间里不出门,要经常开窗换气,确保室内外空气的对流,开机1-3小时最好关一段时间空调,打开窗户呼吸新鲜空气,自然的冷空气是最好的。如果条件不允许,最好每隔1小时到室外的走廊等有窗户的地方换换气,最重要的是,千万别因为热就到空调下直吹。

误区三:头疼脑热没问题

很多人没有意识到长期吹空调造成的危害,觉得最多也就是得个感冒、头晕头疼而已,尤其是年轻力壮的人更不在意。殊不知,冷空气对关节的损害是很大的,如果不注意保

暖,上了年纪很容易患上关节炎,再治就难了。

易感人群:抵抗力差、体质弱、骨质疏松的老人或未发育完全的孩子。

科学支招:经常坐着办公的人不

妨在办公室里备一身长袖长裤的衣服,尤其是年轻女性,膝部的关节最好用毛巾或厚点的衣服加以保护,同时隔一段时间就站起来活动活动,以增进末梢血液循环。

爱美女生每天脸上要涂 168 种成分? 护肤品够用就好,不必“叠罗汉”

一份最新调查显示,女性平均每天会用12种护肤产品,这意味着每天把168种成分涂抹在脸上。有专家指出,这种“叠罗汉”对皮肤有害无利。他提醒,女性想保持年轻肌肤,要学会科学的护肤方法。

“叠罗汉”的保养方式看似是对肌肤的全面呵护,其实这种做法并不会短时间内让肌肤发生颠覆性的改善,甚至还会使肌肤因为不透气的产生各种问题,损害肌肤。所以,不要觉得少涂一层就少一份“安全感”,要理性看待保养品究竟要涂几层才奏效,做到涂抹得刚刚好就行,千万不要过分涂抹。

护肤前,一定要知道自己的肌肤对哪些成分不耐受,避免引起皮肤问题。建议大家在使用护肤品时优先解决最严重的皮肤问题,不要过多用保养品。

从成分配比来讲,要实现功能多样化,化妆品中加入的成分肯定比单一功效产品的成分多。但是受浓度的限制,每种成分在整个产品中所占

的比例就会减少,导致每种成分的功能都不会很理想。

从成分性质来讲,每种成分都有其物理和化学性质,如形态、比重、溶解性、酸碱性等,这些决定了哪些成分可以在同一产品中并存,而不会发生反应,导致性质变化,使功能减弱或消失。成分越多,相互之间发生

反应的可能性就越大。

从产品稳定性来说,护肤品功效越多,就需要加入更多保持其性质稳定的成分,如乳化剂、增稠剂等。成分过于繁杂,皮肤容易过敏。所以,理想的护肤品是用最少的成分,发挥最大的功效。

(通讯员 梅青)



心血管病防控 需从饮食开始

本报记者 崔义刚

季节交替产生气温变化,人会出现体感闷热、情绪急躁的现象,心血管病随之进入高发季。在饮食预防心血管病方面,很多人存在误区。

首先,许多人认为,菜汤有营养,精华都在里面,吃完菜就把汤喝了。其实,这种做法非常不科学,因为汤里油盐含量很高,长期喝菜汤很容易增加心脑血管疾病风险。

另外,很多患者觉得,坚果是高热高脂食品,对心血管健康不利。其实适量摄入坚果,对控制和预防心脑血管疾病有益处。坚果可以降低胆固醇,预防动脉粥样硬化和冠心病,但应适量。美国心脏病学会建议每周摄入坚果4次以上,每次不超过50克。

还有一个误区是:鱼油预防心脏病。研究证实,鱼油虽能降低甘油三酯,但不能预防心脏病。欧米伽3脂肪酸(鱼油的主要成分)不仅不能预防冠心病和脑卒中,还可能产生胃肠道不良反应,不建议服用鱼油或含有鱼油的复合制剂来预防心血管疾病。

现在已经入夏,天气比较热,大部分人都会觉得中午胃口很不好,干脆不吃午饭,等到晚上比较凉快的时候再多吃一些。这样不规律的饮食方式对心血管疾病是极为不利的。建议广大心血管病友,夏天最好是少吃多餐,正点吃饭。最好每天进行适量运动,这样对治疗有好处。

另外,在心血管疾病方面,吃辣是有好处的。辣椒含有丰富的维生素C,可以控制心脏病及冠状动脉硬化,降低胆固醇。适当吃点辣可以改善心脏功能,促进血液循环,改善心脏病及冠状动脉硬化。此外,还可以降低血脂,减少血栓形成,对心血管系统疾病有一定预防作用。