

温暖的春 当心“暖气病”

这几天降温了,68岁的刘奶奶怕感冒便没像往常一样出去锻炼身体,而是大部分时间都呆在家里,女儿还细心地帮她开好空调。昨天开始,刘奶奶突然感觉身体有点不对劲:咽喉不适,头晕眼花,浑身无力,家人赶紧带她来医院。医生告诉她,这是“暖气病”作怪。



加湿通风 预防暖气病

冬季为预防“暖气病”找麻烦,特别应注意以下几点:

加湿 保持房间湿度最直接的方法就是人工加湿,如室内安置水盆、湿手巾或者往地面洒水等,还可以用加湿器加湿。也可以在室内摆放一些盆栽,如仙人掌、吊兰、发财树、富贵竹、百合、水仙等。但是家有哮喘病人的除外。需要注意的是,加湿器里的水最好用纯净水或者蒸馏水,不要用自来水。自来水中含有许多如金属离子、硅等杂质,这些杂质打成雾滴被吸入呼吸道里,可引起气管收缩,出现咳嗽、胸闷等症状,如果是哮喘病人,还易引发哮喘。

加强通风 在冬天,应保证室内换气的次数,每天不少于两次,一般早晚各开窗通风一次,注意避免对流风,每次开窗时间不少于30分钟。

室内消毒 对人流量大的集体或公共场所内还需进行

消毒。可用过氧乙酸或食醋熏蒸。消毒时,将药液按需注入耐热耐腐蚀容器中,放在电炉或煤炉上加热,使之气化,让液体蒸发完。在15℃以上,相对湿度在60%以上时,每立方米用药液1克,熏蒸1小时可使空气达到消毒。

多吃水果 冬天可多吃些水果,如苹果、梨、香蕉、橘子等。这些水果水分充足,有润肺生津,养阴润燥的功效,可提高机体抗病能力。

预防干燥 首先建议空调室温不要调得太高,最好在18℃-22℃左右。每日多饮水。对眼睛干涩者,工作间隙,先远眺2分钟,然后做1分钟眨眼运动,再闭目休息2分钟。双手皮肤干燥的人可以两手抱拳,从虎口接合、捏紧,再转动双手,直到两手感到暖烘烘的,能促进血液循环和新陈代谢。

陈立华

相关链接

入冬以来,不少家庭、办公场所都开了空调或用了暖气,温暖如春,很舒适,殊不知,这样的环境很容易诱发“暖气病”,其中老人和儿童由于身体抵抗力较弱,更成为“暖气病”的高发人群。“暖气病”主要体现在以下几个方面:

1、温暖的环境导致水分的流失增多,人体血液黏稠度会有所升高,进而引起血压下降及心绞痛等,而室内外温差过大,可能会导致血压波动甚至诱发冠心病等。

2、温暖、干燥的室内为病菌滋生提供了“温床”。研究表明,当空气湿度低于40%时,感冒病毒和其他病菌的繁殖速度就会加快,加上室温过高,便容易引发头昏、咽喉干痛、呼吸道感染,甚至诱发支气管炎、支气管哮喘等。

3、燥热的环境会使皮肤缺水,进而导致皮肤纤维失去韧性甚至断裂,形成皱纹,还会加重皮肤瘙痒程度。环境干燥且多用电脑的办公室一族还易出现眼睛干涩。

吕菜花



室内保暖小招数

保暖通风 冬季里不开启的门窗宜用布条封好,夜间在玻璃上挂上布帘保暖。保暖措施严密,不等于说把整个房间全部封闭起来,要处理好保暖与通风的关系。如遇到天气晴朗,有阳光,最好打开阳光能直射进来的门窗。这样,既可更换室内空气,又能借助太阳的能量使室温增加2℃-3℃。然后,再将门窗关严,保暖效果将更佳。

巧用暖色 在冬季巧妙地运用暖色装饰房间,如用粉色做窗帘,将淡蓝色的地毯换成红色的,把日光灯撤去换上白炽灯泡,将墙上的雪景照片换为满园春色的装饰画,摆放一些以暖色为主的

花卉等,可让人一进屋,便感到迎面而来的是一股热烈、欢快的暖潮,身心皆暖。

玻璃窗钉薄膜 冬季室内许多热量透过玻璃传到室外而白白浪费。如果在封上窗户缝的同时,将透明的塑料薄膜钉在室外的窗框上,那么因增加新的空气隔热层,既不致室内昏暗,又可使室温提高3℃-5℃。

巧用保鲜膜留热量 冬季室内的热量40%与窗户玻璃热量散失有关,特别是一些有落地窗的家庭,冬季感觉室内温度比较低,可以采用粘贴玻璃保温膜和涂刷玻璃保温涂料的方法留住热量。

罗俊明

芦荟长黑斑 室内有污染

冬天,人们呆在室内的时间较多,家里如养有芦荟,你可要对它仔细观察,如果芦荟叶子上长出了黑斑,很有可能是室内污染比较严重的表现。

芦荟是百合科多年生肉质草本植物,它有很强的净化室内空气的功能。无论是白天还是晚上,芦荟均能吸收二氧化碳、甲醛和有机性挥发物质

等有害气体,甚至可以吸收一些吸尘器难以吸到的悬浮颗粒,是净化室内空气的“高手”。芦荟还被称作“空气污染报警器”,当空气中的有害气体含量超过一定的限度,芦荟的叶片上就会出现褐色或黑色的斑点,以此发出“警报”,提醒人们注意净化空气。

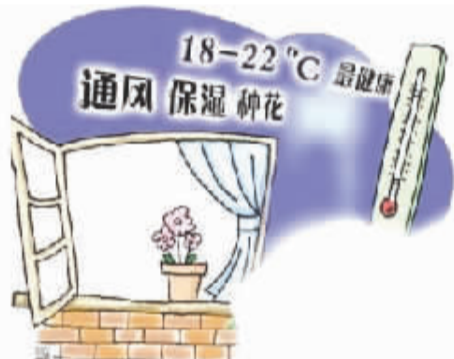
韩新华

35岁的刘女士是一家公司的业务员,这一周来总是感觉头重脚轻、浑身酸困乏力,鼻子干、嗓子也干,她吃了感冒药几天都没见效,于是去看中医。医生接诊后,诊断刘女士患的是内有热又外感风寒的感冒,给她开了去外寒、清内热的中药,两天后刘女士症状缓解。

南京市中西医结合医院徐大成副主任中医师介绍说,刘女士所患感冒就是老百姓常说的“寒包火”。这种感冒冬天较为多见。天冷不少白领和上班族喜欢用空调、电暖气等取暖设备把房间搞得很暖和,与外界的温差较大。这样,一冷一热的温差极易诱发“寒包火”型的感冒,对于那些年底工作、应酬繁忙,缺乏锻炼的年轻人而言尤其容易中招。

徐大成医师建议人们在进出暖气间的时候,先在楼道或者走廊里“缓冲”一下,站一站好让身体有一个适应的时间,这样能尽量减少患感冒的几率。此外,外出的时候最好喝一杯白开水。

杨璞 侯晓云



【藏王骨痛贴】疗效大验证 1000万产品免费送

颈、肩、腰、腿痛 来电就送

——★免费发放公告★——

国家相关部门批准最新批准的“藏王骨痛贴”,是一个藏传1600年的骨痛奇贴,不开刀、不吃药,轻松一贴,颈肩腰腿痛全消。

藏王骨痛贴以产于4000米雪域高原上的藏红花主柱上一小小柱头入药,提取藏原乌梢蛇、藏原大头蜈蚣身上独有的抗风湿因子,用藏医独有的炼药术,使其具有极强的穿透力。并根据人体白天黑夜血液循环的差别,采用黑白贴独特剂型,白贴消肿止痛活血化淤,黑贴祛风拔毒、舒筋通络。白天以白贴止痛,晚上用黑贴修骨,交替使用,即使十分严重的颈椎病、腰椎间盘突出、风湿性关节炎、肩周炎,也能在很短的时间内摆脱烦恼!

【藏王骨痛贴】上市以来,安全高效、快速去痛、长效治痛、舒适方便的治疗理念深受患者喜爱。据使用者的患者反馈:第一周期,使用1贴:贴敷部位温热舒畅感明显,疼痛减轻。使用一周期,关节部位疼、麻、肿、胀、酸等症得以改善,整个人倍感轻松。第二周期,骨膜消除,关节部位疼、麻、肿、胀、酸等症逐步消失,肢体变灵活,以前僵硬的肢体可以自由活动,握物有力,走路有劲。第三到四周期,各类颈肩腰腿痛完全康复,关节灵活,屈伸自如。重症患者也完全康复,能够下地走路,生活能够自理,不再拖累家人。接着巩固一个周期,从根本上防止复发。

为了验证藏王骨痛贴的神奇疗效,让更多颈肩腰腿痛患者全面康复起来,西安

康洋医药科技有限公司董事会决定,拿出1000万元产品,向全国的患者免费发放,其中长沙地区获得5000盒名额。

目前,免费发放活动已来到长沙,如果您或您的家人、朋友患有腰椎间盘突出、颈椎病、肩周炎、风湿性关节炎等颈肩腰腿痛疾病,请您马上拨打0731-82787798报名,均可免费领取1-4疗程用量的“藏王骨痛贴”(基本费用自理)。

由于此次疗效验证活动数量有限,时间较短,还望广大颈肩腰腿痛患者抓紧时间领取,赠完为止,绝不多赠;同时也希望您留下姓名及电话,以便后期我们开展疗效调查,感谢您的合作!

适合免费发放人群:颈肩腰腿等关节红肿、麻木、晨僵、变形、受限,肩周炎、颈椎病、腰椎间盘突出、风湿性关节炎等以及各种骨质增生、骨刺等风湿骨病患者;患有坐骨神经痛、腰肌劳损、陈旧性跌打损伤、骨折、扭伤等症的患者均可电话报名,免费获赠1-4疗程用量的藏王骨痛贴(仅收仓储、物流、人工等基本费用)。

来电就送,真实可靠!

免费领取电话:0731-82787798

(长沙市内免费送货,全国免费邮寄,货到付款)



西安康洋医药科技有限公司