

夏季是中国一年中室内过敏最高发的季节 创建“零过敏”居家氛围



夏季是否是过敏季节? 很多人会给予否定的答复。其实,夏季是中国一年中室内过敏最高发的季节。由于室内环境闷热且潮湿,致使尘螨和霉菌等常见的过敏原大量繁殖达到高峰。如果不能发现这些过敏原并及时清除,过敏症状就不会消除,更可能加重病情或导致引发哮喘等。要控制过敏,首先尽量控制居家环境中的过敏原,努力创建“零过敏”的安全舒适的居家氛围。

在中国,室内过敏的发病日益普遍。喜欢在过敏季节呆在室内的过敏患者,并不了解室内环境不比户外更安全,居家和室内环境容易

藏匿各种过敏原,因此在室内同样无法避免过敏的发生。在发达国家,夏季室内的空气污染要比户外空气污染高出四至五倍,这些污染物质中含有大量的室内过敏原,如宠物皮屑、尘螨、霉菌和烟雾等,大众还需对这些室内的过敏原有更多了解,并认识到它们的危害。

家中的小角落往往是引起过敏的源头,尘螨、霉菌和蟑螂等都是最常见的室内过敏原。清除室内过敏原的主要方法是讲究清洁卫生。居室要经常吸尘(包括屋尘和床尘),以消灭尘螨,经常通风,保持空气流通、干燥。

除了尽可能避免接触过敏原,药物控制过敏也是必不可少的手段之一。从安全角度考虑,治疗过敏疾病应使用第二代抗组胺药。第二代抗组胺药与第一代抗组胺药相比,几乎没有中枢镇静作用,不影响过敏患者的正常活动与认知能力,能够有效恢复患者的生活质量。

据悉,作为2007年全国抗过敏教育项目的一部分,世界过敏日主题活动将于7月和8月间在上海、北京和广州分别开展“零过敏之家”普及过敏知识巡展,进一步深化大众对过敏性疾病的了解和过敏性疾病的防治知识。

虞睿



俗话说:工欲善其事,必先利其器。都市人想通过轻松烹饪来营造健康生活的愿望,就要从选用优质炊具与采用科学烹饪入手。

■ 烹饪妙锦囊 使用不粘炊具 普通的炊具,需要放入很多油,才能保证食物在煎炒过程中,不烧焦、不粘锅、不炒糊。可惜,很多“煮”人的苦心实在“事倍功半”:食物原料中的营养流失多多,过多的油烟也使“煮”人们的健康很受伤。

如何将“美味健康双丰收”坚持到底?关键在于炊具的“底子”。传热性好、容易清洗和品质卓越,被公认为“好底子”的三大要素。

传热性好 烹饪过程中,如果传热性好,就可以把油温控制在中低温度,从而轻松煮出美味,藉此可以减少食物中维生素因为高温原因的流失,保持食物营养;同时不用担心食物会烧焦、粘底,减少人们对油脂油烟和一些因烧焦而产生的致癌物的吸收。

容易清洗 含有不粘涂层的炊具具有光滑的表面,食物残渣、洗涤产品都不容易残留,十分容易清洁清洗,确保食品安全、卫生和健康。

品质卓越 使用优质不粘涂层的炊具应符合有关部门的安全标准。

■ 理厨必杀技 巧厨七步走 除了使用高科技含量的粘涂层以外,还有很多小技巧能帮助人们远离厨房的“隐性杀手”:

1. 用蒸、煮替代炸、炒。
2. 加盖闷煮,以减少吸入油烟的机会。
3. 将油温控制在中低温度,炒菜时不必让油加热至冒烟才将菜下锅,从而避免吸入油烟,危害健康。
4. 烹调开始时第一时间打开抽油烟机,烹调结束后最少延长排气10分钟。
5. 厨房进行装修时吊顶不要太低。
6. 不要在室内吃串烧和烤肉。
7. 不要使用反复熏炸过的油。

杨默

本周健康咨询

由本刊和《大众医学》杂志联合主办的健康热线7月25日主题:夏季皮肤病,由上海交通大学医学院附属瑞金医院陈磊副主任医师解答。电话:021-64848006

■ 如何清除居室内藏匿的尘螨?

选择专业防尘螨床垫和枕套。这种专用床垫和枕套能够隔离床垫中的尘螨粪便,防止过敏者在睡觉时吸入尘螨。

每周用50℃以上的热水清洗所有床上用品一次,消除尘螨及其粪便。

避免使用地毯或选择短绒地毯;方便每周清洗的拼块地毯是较好的居家选择。

室内定期打扫和吸尘。

避免选用复杂、有雕刻的家具,少用干花、墙幔、草编挂篮等布置;选择简单、容易清洁的居室装饰和

防范室内过敏原侵害

家具。

■ 怎样消除对蟑螂的过敏?

由于蟑螂需要生活在有食物和潮湿的环境中,控制蟑螂滋生可以采取以下措施:

清除有漏水和积水的地方,始终保持厨房清洁。

保持厨房整洁并及时清洗器皿。

使用热水清洁器皿,定期清洗烹饪区域。

确保所有食物保存于密封容器中,不要将食物暴露在外。

勤倒垃圾。

在屋内无人的情况下使用杀虫剂消灭蟑螂。

■ 如果依然决定要饲养猫、狗,有什么方法可以减轻过敏症状?

至少要做到不让宠物进入卧室,尽量减少与宠物接触的时间。

由于动物过敏原十分顽固而且具有很强的黏附性,因此必须清除卧室内所有的地毯并擦洗墙壁和家具;保持整个房间干净整洁;墙壁最好没有过多和过复杂的装饰物。

如果一定要铺地毯,选择短毛

排舞让身体和心理都愉悦

上期介绍排舞(Line dance)后,许多白领运动爱好者对此表达了浓厚的兴趣,希望更全面地了解这一运动。作为时尚休闲体育运动,排舞不仅被公认为能够有效锻炼人体心肺功能和身体协调性,而且可以舒缓情绪、缓解压力、娱乐身心。

■ 愉悦身心 排舞运动不受场地器材的限制,参与性极强。人们在旋律优美、轻松活泼的音乐中翩翩起舞,使身心得到休息和美的享受。同时,排舞也是交流思想、抒发情感、消除隔膜、相互沟通的最好方式之一。参与这项运动的人都有同样的感受:无论工作、学习多忙多累,不管遇到任何不顺心的事,只要伴随优美的音乐旋律,舞动起身体,那么生活中的一切不愉快都可抛到脑后,这对于生活节奏过快的现代都市人群而言,是非常有益的。

■ 缓解心理压力 当今,对人类健康和生命威胁最大的疾病是心血管病、糖尿病以及癌症等慢性疾病。对这些疾病的病因学研究已经揭示,过重的心理压力是重要的诱因。在不同的生活条件和环境中,人们会自发地、自觉或不自觉地寻求某些舒解心理压力的途径,如吸烟、酗酒等,但这些途径不利于人体的健康。排舞运动无疑是理想的缓解心理压力的方式之一。通过排舞的练习能增进人与人之间的思想交流,产生亲密感,消除对现实生活的不满以及精神空虚,有效降低心理负荷,增强健康信心。

■ 获得精神上的自由与释放 参加排舞运动时,可以自由选择参与以及参加的形式。这种自由参与性和自主选择性,可以使人暂时忘记工作、学习和生活中的种种不快和烦恼,感受到按照自己意志自由自主地从事活动带来的轻松和愉快,从而获得一种精神上的自由感、释放感。练习过程中不要过多强调动作的规范性,而是要尽量放松心情,真正投入到排舞优美的音乐旋律中,去享受舞蹈与音乐带来的美的感受。

郑丹蘅(上海体育学院)

扬优扶劣 开启孩子学能之窗



在孩子的学能发展过程中,父母究竟应该扮演怎样的角色?究竟是什么是父母的职责?父母是以别家孩子的学能发展水平为统一标准来实施教育计划的“执行者”吗?父母是只盯着孩子的劣势一面,终日与孩子的劣势进行彻底斗争的“战斗者”吗?作为美国权威儿科医生及学能发展专家,梅尔·列文教授经过多年科学研究,总结出孩子的学能发展水平是由注意力、记忆、语言、空间排序、时间排序、运动、高级思维和社交等八个系统组成。很少有孩子可以面面俱到,同时在八个方面表现得卓而不凡,每个孩子学能发展上都有其优势的方面和劣势的方面。

全国著名儿童保健专家金星明教授认为,孩子学能之窗的开启,父母起着极其重要的作用。他们首先要真正了解孩子的实际学能发展水平,找到孩子的“优势”和“劣势”所在;既要充分重视对孩子优势的挖掘和再培养,也要宽容孩



子的劣势,积极用孩子的优势来带动劣势方面的发展。如采用统一僵化的方法强行教育,是对孩子不公平,甚至是一种伤害。

为此,中外专家给出如下建议:

1. 请做明智的“观察者”

请通过正确的方式去观察及分析孩子在注意力、记忆、语言、空间排序、时间排序、运动、高级思维和社交等八个学能发展系统中的优势和劣势。

2. 请做积极的“物质供应者”

全面均衡的营养有助孩子学能更好地发展,请及时学习最新的育儿营养资讯,为孩子的学能发展打好坚实的营养基础。

3. 请做务实的“建设者”

请积极推进和支持孩子的优势,在此基础上,再用优势一面带动劣势一面的发展;如对于空间排序好、语言系统差的宝宝,可以在陪他搭积木的过程中一边玩一边引导他多学习说话;对于运动系统差、语言能力好的小孩,则采用边说话边做动作的方法,来提升其运动系统的发展。

4. 请千万别扮演“伤害者”

要知道,孩子的自尊心是很容易受到伤害的;父母往往是孩子们最渴望取悦和留下好印象的人,如果孩子长期处在“自己让父母很失望”的状态,孩子的不良情绪可能会让孩子在学能发展的过程中受到不必要的无形折磨。

5. 请做适时的“鼓励者”

父母们需要不断寻找方法,对孩子的进步给予热情的赞扬,这样的荣誉和鼓励是孩子学能发展的最佳原动力。

袁纁

夏天吃冷食悠着点

炎炎夏日,燥热缠身,冰冷的食品和饮品顿时炙手可热起来。凉拌菜和凉拌面、生冷海鲜、冰镇啤酒、雪糕冰沙,却给消化道以严峻的考验。

首先,未经加热处理的蔬菜固然保留了大量的营养素,尤其是维生素,但是由于清洗不净和食物本身残存农药,反而给消化道埋下无数疾病隐患。冷面亦是如此,用净水器制作冷面的汤料会使得汤料的用水更加卫生。而一般的冷面经营者选用的汤料用水则比较随意,有的甚至直接使用自来水,卫生隐患可想而知。

其次,如大量冷食进入消化道,可严重影响消化液的分泌及胃肠功

能。正常消化液中含有胃酸及消化酶类,有助于杀死进入消化道的细菌及促进食物消化吸收。如一旦遭遇强烈温度变化,胃肠道可引起痉挛收缩,消化液分泌减少,食物的消化吸收就会受到影响,胃屏障减弱,易造成腹痛、腹泻及发热等肠道感染。

喜欢吃生鲜的朋友一定不会在炎热的夏季有所松懈,反而“变本加厉”。自然界的很多动物都是寄生虫的宿主,也就是寄生体。鱼生是肝吸虫的载体。卫生部2006-2015的“寄生虫防治规则”里明确提倡不食“鱼生”。嗜食生鲜者为健康计,还是不吃为妙。林宁 蔡东联(教授)(第二军医大学附属长海医院临床营养科)

