

夏天天气闷热,细菌、微生物活跃,如果家里的清洁卫生没有做到位,细菌、病毒、寄生虫在舒适的环境下大量繁殖,非常容易引发各类消化道疾病和呼吸道疾病,所以,在夏天要特别注意居家环境的清洁卫生。但是人们往往对一些不起眼的小角落视而不见,为家居健康埋下隐患。



扫除夏季家庭卫生盲区

■ 枕头

通常我们睡觉时,呼出的大量不纯气体会渗入枕头中,如果呼吸道、消化道或头部皮肤有传染病者,还会将细菌和病毒染于枕芯内,可能引起交叉污染。

所以枕头要经常晾晒消毒,最好每周都晒一次,至少每两年换一次枕芯。如果枕头出现结块、凹凸不平的现象,且填充物有受潮的异味或者失去弹性的情况,都应该马上更换。

■ 冰箱

冰箱的低温并不会抑制细菌滋生,一些“嗜冷菌”,可以在0℃-20℃的环境中生长,而且夏天频繁开关冰箱门,也加速了细菌的繁殖,放在冰箱里的食物特别是肉类、牛奶及奶制品、豆制品、色拉和水产品等很容易受到细菌污染。

夏季最好每2周清理一次冰箱,及时丢弃过期、变质的食物,并彻底清洗冰箱。洗的时候可以使用温水或中性清洁剂,如果冰箱内有异味,可先用稀释过的浓度为1%左右的漂白水清洗,然后再用清水擦拭一次。咖啡渣和茶叶渣有很好

的除臭作用,可以把泡过的茶叶晒干,以小容器盛装放入冰箱,就能吸走异味;也可以用小苏打粉、榨果汁的柠檬来除臭。

■ 洗衣机

在洗衣机内筒和外筒夹层间有一个被称之为洗衣机槽的地方,洗涤剂水在洗衣机槽和内筒之间流动,但脏水无法快速排尽,日积月累,容易滋生大量病菌。夏季高温、潮湿的环境下,致病菌大量繁殖,附着在夹层中,洗衣服的时候易引起衣服的二次污染。

每次洗好衣服,立刻晾晒,不要闷在洗衣机内;同时,擦干洗衣机内筒,开盖通风。

每两到三个月清洗一次洗衣机,可以用有权威卫生机构认证的洗衣机槽清洁剂清洗,也可以用清水注入洗衣机内漂洗空转一次。

■ 微波炉

微波炉四壁的油渍与食物残渣是细菌繁殖的营养来源,在遇合适的水分和温度后,细菌就会成倍增长,微波炉也要经常清洁。

每次使用后,趁余热用湿布擦一擦,也可以先放入一碗凉水,启动

2分钟后,烟上一会,让里面的水蒸气把污垢烫软,关掉电源,再用蘸有中性清洁剂的抹布擦干净。

■ 电脑键盘

有人通过采样分析发现,被很多人使用却不作清洁处理的键盘,每个键上的微生物达10万以上,且种类繁多,包括结核杆菌、金黄色葡萄球菌、肝炎病毒、流感病毒等致病菌。

清洁键盘可以用抹布蘸上电脑专用清洁剂擦拭键盘,然后再用消毒液或药用双氧水等进行消毒处理,最后用干布将键盘表面擦干即可。如用酒精对电脑进行“呵护”,在杀灭灭菌的同时,很有可能腐蚀键盘表面的防护层,使其敏感度降低。

平时在使用电脑前后应洗净双手,使用电脑的时候不要吃东西、揉眼睛、掏鼻孔等。不用的时候用键盘薄膜塑料套将键盘套好,并定期更换,以减少键盘污染和传播疾病的机会。

■ 卫生间纸篓

卫生间里的纸篓是家庭卫生的另一个盲区。实际上,卫生间里的纸篓会给病毒和细菌的繁殖创造有利条件,增加细菌繁殖的几率,污染厕所的环境,所以最好废除,用一些方便袋来代替,方便后将用过的纸随时带出丢掉;假如无法避免放纸篓,最好也要选择有盖子的,并且每天更换倒掉。

蒋晖

中老年人如何补充营养素

中老年人由于体内代谢和免疫功能降低,各种慢性疾病的发病率比较高。在营养方面,中老年人主要缺乏钙、锌、维生素C和E等维生素和矿物质,所以应充足摄入各种维生素和矿物质,以促进代谢平衡、增强抗病能力。如钙摄入不足,易发生骨质疏松和骨折;锌参与机体免疫调节,还有助于延缓神经细胞的退化;维生素C可防止血管硬化,具有抗氧化功能;维生素E有助于减少冠心病、白内障和肿瘤的发病率。

补充营养素一般以天然食物为主,如谷物、水果、蔬菜、鱼等,这是安全可靠的措施。如果因饮食没规律或者食欲差,无法从天然食物中充分地获得,也可以服用天然的维生素制剂。

特别关注:如果您经常饮食不规律、偏食,或者有易疲劳、抵抗力差等情况,请拨打电话400-820-1001向专家咨询。同时,您将有机会获取赠品:美国专业公司生产的美国“天然元”天然营养素系列产品一瓶(30粒)。

美国天然元
苦瓜乳清蛋白粉

体虚多汗 药膳调治

夏季适当出汗,人体反而会感觉舒服些。但有两种“汗”却不是健康的信号,一是动辄出汗称为自汗,多见于气虚、阳虚的病人,是卫气虚弱、腠理不固的表现;二是夜间睡眠中出汗称为盗汗,多见于阴虚病人,是阴虚内热、营气不守的表现。以下是笔者在每周一上午上海市中医医院和下午中医文献馆的专家门诊中,提供给患者的常用食疗方,现与广大读者分享。



■ 芪枣五味粥

【原料】黄芪15克,五味子10克,淮小麦30克,大枣10枚,糯米50克,白糖适量。

【制作】将大枣洗净后用刀劈开,与以上前三味药食用文火煎

浓汤,去渣留汁,糯米煮粥至7成时放入前汁共煮成,加白糖即成。

【功用】补气养血,敛汗止汗。适用于自汗或盗汗。

【应用】每次一小碗,一日1-2次。

■ 蛤肉黄芪汤

【原料】蛤蜊250克,黄芪15克,防风10克。

【制作】蛤蜊洗净后,在沸水中煮至七成熟,然后取肉待用。另将黄芪、防风一起煎浓汤,去渣取汁,将药汁与蛤蜊肉一起煮熟。

【功用】补气敛汗,适用于自汗或盗汗。

【应用】吃蛤蜊肉,喝浓汤,每日1-2次。

■ 太子参当归猪心汤

【原料】猪心1个,当归10克,太子参30克。

【制作】太子参与当归煎浓汤去渣取汁,将猪心切成三片与前药汁共煎煮熟。

【功用】补气养血,宁心止汗。

【应用】吃猪心与汤,每日1-2次。

■ 乌梅黑豆汤

【原料】乌梅15克,黑豆30克,淮小麦50克,蜂蜜适量。

【制作】将以上药食加清水煎浓汤,去渣取汁,加蜂蜜适量即成。

【功用】宁心安神,敛汗止汗。适用于自汗、盗汗。

【应用】喝汤,每日1-2次。
钱静庄(上海中医药大学副教授)

减肥成败,请关注脂肪率

体脂肪占身体的比率。体脂肪率高往往是肥胖的先兆。

减肥开始前,先监测脂肪率,判断自己属于“肥胖”、“隐形肥胖”、“肌肉型肥胖”中的哪种肥胖类型,有助于选择对症的减肥方式。而在减肥过程中,最好每日监测脂肪率,如果监测出体重下降,脂肪率没下降,说明肥胖并未离去,这会督促减肥者适当调整减肥策略,使其能继续朝着减脂的目标努力。

在国际上,目前用于家庭脂肪监测的仪器有三种测量方式,双手测量、双脚测量和双手双脚同时测量。体重身体脂肪测量计(V-BODY)是目前国内最先采用双手双脚同时测量的方式。研究表明,双手双脚同时测量,所测结果与参考值之间的误差最小。而且,由于受人体水分、体位变化等的影响,同一个人在一天内不同时间测量

的数据会稍有变化,只有双手双脚同时测量结果的变化是最小的。另外,由于不少测试者体型不均或局部浮胖,如果使用单一的双手测量或双脚测试,会导致出现结果片面性和不准确,只有双手双脚同时测量才能规避这些误差。

虞睿

“假性减肥”三大假象

脱水=减肥 通过脱水方式减肥,体重自然会下降。一旦补充水分,体重马上反弹,根本不能真正减肥,还会令肌肤丧失弹性,极易松弛,暗淡无光。

排油=减肥 这是腹泻减肥的变种。这种拉出来的油只是消化道中未被消化的少部分油脂,并不是已经存在于身体细胞内的脂肪,无法达到减肥的目的,反而有可能造成维生素等身体必需物质的缺乏。

减重=减肥 体重只是反映身



体肥胖程度的一个指标,并不是唯一标准。因为脂肪的比重只有肌肉的1/3,而不同的人脂肪和肌肉的比例可能大不相同。

前沿新探

大豆增强老年妇女骨骼

大豆里的异黄酮可增强绝经后骨量减少的妇女骨密度,降低骨质疏松症的风险。

意大利研究者对绝经后骨量减少的妇女分组开展了两年跟踪调查,结果表明:服用异黄酮组骨密度增加,安慰剂组骨密度下降,研究者未能搜集到骨折信息,所以没把握异黄酮是否对骨折有作用。

研究者指出,异黄酮的化学结构类似于雌激素,这种女性激素能保护骨骼和预防衰老。异黄酮有雌激素样特性,必须谨慎使用,尤其是子宫内膜癌或乳腺癌的高危人群。然而,这项研究显示,异黄酮组的子宫内膜并不比安慰剂组增厚;有胃肠道副作用者异黄酮组37例,而安慰剂组15例。

根据研究结果,我们认为,大豆里不仅含有异黄酮,而且有丰富的钙质,适量服用有益防治骨质疏松症。

周建烈

控制血糖还要靠毅力

现代社会中,人们缺乏运动、高脂高糖饮食等不良的生活方式是糖尿病发病率增长的重要原因。通过采用一系列强化的生活方式干预疗法可以降低处于糖尿病前期的人群转变为糖尿病的几率。美国的一项研究显示:当一个研究对象达到包括总脂肪及饱和脂肪摄入量减少、膳食纤维摄入量增加、运动量增加并减轻体重在内的各项目标后,其随后并发糖尿病的概率为零。

然而,这种生活干预很难长期坚持,而体重的反弹也更加限制了生活方式对控制血糖长期、有效的干预。患者必须对此有所戒备,提高自制力,尽可能抵挡美食、娱乐等诱惑。

2型糖尿病是进展性疾病,人体胰岛分泌胰岛素的功能将随着疾病的发展而产生进行性衰退,根据美国糖尿病学会的建议,患者在初始治疗阶段时就要增加使用二甲双胍药物治疗。虽然有药物保护,但是坚持良好的生活方式在控制血糖方面仍发挥着决定性的作用。

袁纁

华佗十全酒

销售热线:58632386