

金秋好时节 出游提个醒

◆ 霍雨佳

金秋十月来临,国庆长假是出游的好时节,而秋季全国绝大部分地区的气候特点是不冷不热、天高云淡、少雨干燥,也正是一年中外出旅游的黄金时段。不过,秋季又是个“多事”之季,秋日出游,至少要做到以下“三防”:

防过敏 从物候角度说,秋季是植物成熟的季节,也是许多草本植物花粉的传粉时节。干燥的空气,较大的风速,以及大量的植物花粉,使得包括过敏性鼻炎在内的一些过敏病症的产生,具备了起码的条件。而多数旅游景点的植物都很丰富,地势都比较空旷,能导致秋季花粉过敏症的主要植物(如有蒿草、豚草),其种子伴随花粉散播于附近的空气中,如过敏体质者接触到,极易诱发过敏症状。

所以,提醒有花粉过敏史者,秋日尽可能地避免外出旅游。如果要出行,不仅要随身带好适宜自己的脱敏药物,还要少去那些花草树木茂盛的地方。同时还要关注气象条件,主要是风和湿度:秋日多风的晴天,最容易发病;而阴雨天,则不易过敏。一些旅游城市的气象部门在春秋季节发布“花粉指数”预报,这对过敏患者就有极大的参考价值:当“指数”偏小时,说明花粉浓度偏低,可以外出;而当“指数”偏大时,说明花粉浓度偏高,不适宜外出。

防雷电 虽说夏季是雷电的多发季,但对一些山区旅游景点来说,由于下垫面较为复杂,之间的热力状况差异也较大,容易产生雷电天气。高山风景区的室外防雷设施的覆盖率也不可能很高。所以,秋季也一定要注意预防雷击伤人事故。当天气预报有雷雨时,应尽可能地避免外出游玩。万一在旅游途中遇到雷暴天气,要用最快的速度采取科学的防范措施。如果附近有山洞,应迅速躲到里面;不要在巨石下、悬崖下和山洞口躲避雷雨;如果在成片的树林里,可以临时在树林的中间部位蹲下,双脚并拢,手放膝上,身



向前屈,暂时躲避一下;如果行走,请保持良好的状态,尽可能不要撑金属伞柄的雨伞,不要在雷雨中跑动;躲避雷雨时,不要挤在一起,也不要牵着手靠在一起。如果看见闪电几秒钟内就听见雷声,说明自己也处于近雷暴的危险地带,此时应停止行走,两脚并拢并立即下蹲。

当然雷击事故毕竟是小概率事件。只要尽可能地采取科学措施,即使在旅游途中,也可以用平静的心态,等待雷电的减弱、远去或消失。

防受凉 在秋日的旅途中,受自然气候、地域或局部小气候的影响,寒冷就像是潜伏的幽灵,时常会侵袭人们的身(尤其是中老年朋友)。所以,旅行箱里一定要准备防寒的衣服(如羊毛衫),遇上寒冷,及时加衣,否则极易在不知

不觉中受凉,导致感冒等呼吸道疾病。

秋季的气温日较差大(就是通常人们说的“早晚凉,中午热”)。秋季旅游多在晴日,早晚寒意明显,此时,旅游者一定要注意保暖;即使在中午,也要避免长时间坐在旅游景点的石凳或地面上,以免受凉。一般而言,河面、湖面、江面、海面的温度比陆地要低很多,所以乘船艇时,不仅要注意安全,也要注意防寒。一般洞穴内的气温也比外面低很多,所以进去游玩时,同样要注意安全和防寒。至于高山,每上升100米,气温大约递减0.65度,所以在“高处不胜寒”的山顶,防寒最为重要。由于高山索道的普及,很多旅游者在山脚下毫不备衣,而到了山顶就“冷得发抖”,山顶处不仅气温低,风也很大。

食用猪肉与人体健康

◆ 余文

猪肉可分肥瘦两种,营养价值都颇高。据科学测定,每百克中各含蛋白质(前数为肥猪肉,后数为瘦猪肉,下同)2.2/16.7克,脂肪90.8/28.8克,碳水化合物0.8/1.1克,能产生热量829/330千卡;含钙1/11毫克、磷26/177毫克、铁0.4/2.4毫克。含热量为肉食之首。此外,猪肉的平均胆固醇含量高于牛、羊、鸡、鸭肉。

食用猪肉对人体健康要具体分析:其脂肪除能提供热量外,还有助于脂溶性维生素的吸收;瘦猪肉含有的矿物质铁,属血红素铁,能有效改善缺铁性贫血。吃猪肉有利也有弊,其弊主要体现在摄入量过大时,由于脂肪含量高,食之过多摄入热量也就过多,多余热量又转化为脂肪在人体内储存,致人肥胖,易发多种疾病;猪肉的高胆固醇,摄入过多会导致动脉硬化、高血压。

祖国医学认为,猪肉有润肠胃、生津液、补肾气、解热毒的功效;但也不主张多吃,称多食用“令人虚肥,大动风痰(即指冠心病和脑中风)”。中医的这一认识与现代医学基本相同。

另外就烹调来说,因猪肉属酸性食物,烹调时宜适量搭配些豆类及蔬菜等碱性食物,如土豆、萝卜、海带、大白菜、芋头、藕、木耳、豆腐等。

秋令品菊保健养生

◆ 李鸿林



又是一年秋高气爽时,秋菊绽放烂漫似锦。菊花除具有较高的观赏价值,还能做成美食,使人保健养生。尤其还是一味良药,有散热祛风、养肝明目之功效。菊花全身皆是宝,《本草纲目》记载:“苗可蔬,叶可啜,花可饴,根茎可药,囊之可枕,酿之可饮,自本至末,罔不有功。”

我国食用菊花的历史悠久,民间用菊花做成各种美味佳肴,如北京的“菊花鱼球”,上海的“菊花百合鱼片”,苏州的“菊花肉丝”“菊花糕团”,安徽的“菊花鸡丝”,杭州的“菊花咕囔肉”等等,都是味道佳美的珍肴。

每年秋天是菊花盛开的季节,也是菊花茶食悄然上市的时刻。可别小看这小小的菊花,其药用功效不可低估。

1. 清热降燥 菊花茶是最佳的降火良药,比如像因为干燥火旺而导致的痤疮、喉咙发炎、外感风热、头痛、口腔溃疡等症,只要适量的饮用菊花茶就能有效达到降火的作用。

2. 防止眼疲劳 平常就可以泡一杯菊花茶来喝,能使眼睛疲劳的症状消退,如果每天

喝三到四杯的菊花茶,对恢复视力也有帮助。

3. 明目养神 日常生活中多喝菊花茶不仅能够明目,还能够起到养神的作用,对于经常加班、熬夜的上班族有益。

4. 防止辐射 日常生活中多喝菊花茶有助于防止辐射,对于大部分上班族而言,经常对着电脑就应该多喝菊花茶。

5. 杀菌消炎 多喝菊花茶能够帮助人体对抗多种病原体的侵害,具有较强地抑制病毒、细菌的作用。

6. 消除眼浮肿 经常熬夜者早上起床后眼睛会出现浮肿的现象,可以用菊花茶来消除浮肿,用棉签蘸取适量的菊花茶,涂于眼睛的四周,可以起到消除浮肿的作用。

7. 抗衰老 经常喝菊花茶还有抗衰老的作用,菊花茶也是一种保健养生茶,日常生活中可以多喝一些。

当然,食用菊花时,味苦的野菊花最好不要饮用;有过敏体质的人如果想喝菊花茶,应先泡一两朵试试,如果没问题再多泡,但也不应过量饮用;由于菊花性凉,体虚、脾虚、胃寒病者和容易腹泻者不要喝。

老人适合装哪种假牙?



如何让活动假牙更适合老年人

如何让老人装一副适合自己的好牙,首要考虑的仍是传统的活动义齿,而活动义齿初戴时确实存在不舒服,口中有异物感,但是,等戴上一段时间,慢慢适应,异物感会自然消失,同样方便吃任何食物,且省时、省钱,安全可靠。

目前,口腔行业广泛采用钛合金、医用纯钛或医用钴铬合金材料作基托支架,因这类支架几乎象纸一样轻薄,质地却坚硬无比。由于基托薄,重量轻、效果好,感觉极为舒适,无异物感,适应快,不影响发音。同时这些新材料托板有很强的吸附力,既可大幅度提高咀嚼效率,又可每天摘下用清水洗。这些材料的活动义齿是当前较为流行的新型假牙材料,已经被越来越多的人所选用,它们具有活动网状支架义齿,即使您今后掉了另外的残牙,依旧可以在网状体上直接、方便地安装假牙。

教您辨识哪种假牙更耐用

另外值得一提的是假牙支架配牙也很重要,普通塑料牙,使用半年后,基托上被磨平,咀嚼食物不给力,只能咀嚼烂嚼,而坚硬无比的钴铬牙(高科技树脂)就不同,用上五六年牙齿基本不磨损,舌尖依然清晰可见保持锋利,吃任何食物都能嚼得烂嚼,让老人装牙真正做到无后顾之忧,想了解更多,请和牙医沟通。

文:石亦华

上海夕阳红口腔门诊部

联系电话: 62490819 62498957

地址: 静安寺万航渡路1号环球世界大厦B座10楼

沪医广2013第11-1-C319号 至广址有效期: 2013年11月1日至2014年10月31日止