

空调取暖温度别太高

◆ 霍雨佳

寒冷的冬季，不少单位和家庭都使用空调取暖，但因为长时间呆在密闭的房子内，很多人会出现头晕、头痛、面部神经痛、胸闷、腰肢疼痛无力、皮肤瘙痒等症状，这就是专家们常说的“空调综合征”。之所以产生这些不适症状，室内的密封环境（导致空气流通不畅）和空调本身的内部环境（容易滋长、吸附包括细菌在内的各种微小脏物），是一个原因。这些因素可以通过一些具体措施来消除或减轻，比如使用负氧离子发生器、加湿器，室内经常注意通风、采光，经常清洁机器等等。

冬季空调引发不适的另一个主要原因是空调的温度设置过高，导致人们进出空调居室时，室内外温差过大，人的生理就会出现强烈的反应（至少让人感觉不舒服）。

冬季空调温度设置多高，这当然不可能“全国统一”，因为我国幅员辽阔，南北气候（温度）差异很大。黑龙江的漠河，最低气温常常在-40℃以下，空调制暖几乎没有效果；而海南的三亚，冬季的日平均气温也在20℃以上，根本不需要空调取暖。适宜空调取暖的地方，其适宜的室内温度只是个范围，而且必须保持与室外适当的温差。就全国大多数地区而言，考虑到节能环保，开空调的房子能保持不低于18℃的室温，就使人感觉不冷了。如果室温已经达到18℃以上，也可以不开空调了。

空调房内应设置多高的温度，其实应该由室外温度决定。医疗保健专家研究表明，冬季使用空调，室内外温差不宜过大，如果室内温度一直保持比室外温度高8℃-10℃的范围，最有利于人体舒适和健康。反之，室内外温差过大，人在骤冷骤热的环境下最容易伤风感冒。对于老人和高血压患者，室内



外温差更不能过大。因为室内温度过高，人体血管舒张，这时如果突然到了室外，血管猛然收缩，可能会使老人和高血压病人的脑血液循环发生障碍，容易诱发中风。而事实上，人们冬季使用空调时，常常把空调温度设得较高，导致室内外温差一般都大于10℃，尤其是办公场所，室内外温差常常达到20℃以上，人体出现不适症状就很难避

免，发生疾病的几率也就大大提高了。

冬季，人们不能长时间呆在温度较高的空调室内，开空调的房间也要经常进行自然调节（即所谓的“空气浴”），即通过开闭门窗，让室外空气和阳光进入室内。这样，在变化温度的同时，常常也伴有湿度、阳光和空气流动（风）的变化，这些“微气候”变化对身体健康是有益的。

迎接新春，亲朋好友聚餐少不了，但人的胃毕竟只有一个，消化功能有限，伤胃则会影响健康，因此进食更需注意。

■ 勿暴饮暴食 食量超出正常胃容量后，可致胃运动减慢，产气增加，易发生急性胃炎与胃扩张。酒是胃粘膜的不良刺激物，过量饮酒可致胃出血穿孔。新春饮食要注意给胃留有余地，不可贪杯。

■ 莫过食油腻 食物过于油腻，会影响胃中消化酶的正常分泌，从而导致消化功能减退，出现胃部堵闷、打嗝、恶心、呕吐、厌食等消化不良的症状。中年肥胖者应注意，过食会诱发胆囊炎。

■ 饮食少辛辣 冬季寒冷，兼之不少人有食辣的习惯，因而，新春菜肴中的麻辣往往倍于往日。但过食辛辣，可直接或间接造成胃粘膜损伤，有胃炎者，还可加重病情，故少食为佳。

■ 食温要适中 食物过冷过热，均会影响胃血管的舒缩功能，对胃带来不利影响。新春气温仍低，进食易走极端，要么过热，要么偏凉，应予注意。

■ 每餐应定时 人的进食规律一般是一日三餐，胃中消化液分泌也与之相应。这一“生物钟”极易被节日诸多食事、娱乐活动所扰乱，造成饥饱无常。对新春饮食人们应合理安排，尽可能勿乱日常作息。

■ 食宜讲卫生 新春食事诸多，地点不一，无论何处，均须注意饮食卫生，以免发生食物中毒，损伤肠胃。



新春养生「保胃战」

◆ 宁蔚夏

“餐桌人参”趣味多

◆ 毛颂赞

人参是久负盛名的滋补品，久服轻身延年。然而在日常生活的餐桌上，也有很多食物其功效可与“人参”相媲美，堪称“动物人参”“水中人参”“地里人参”“海中人参”“茶中人参”等等，细细品味，趣味多多。

■ “动物人参”乳鸽、鹌鹑、鹌鹑蛋

乳鸽系出壳至育种前的雏鸽，因乳鸽吸吮乳成长，营养特别丰富，素有“动物人参”之称。乳鸽的营养特点是高蛋白、低脂肪，富含矿物质和各种维生素，含有人体需要的各种氨基酸，消化吸收率高。

鹌鹑是一种野生食用禽类滋补珍品，民间有“要吃飞禽，首选鹌鹑”之说。鹌鹑不仅肉质鲜美细嫩，且具有补益五脏、强筋壮骨、养肝清肺、滋补强身等作用。鹌鹑肉是高蛋白、低脂肪、低胆固醇，含多种维生素、矿物质，营养保健功效胜过鸡肉，特别适合中老年人以及高血压和肥胖者食用。

鹌鹑蛋含有丰富的蛋白质、脑磷脂、卵磷脂、赖氨酸、胱氨酸、钙、磷、铁等营养物质，有补益气血、强身健脑、丰肌泽肤等功效。

■ “水中人参”泥鳅、黄鳝

泥鳅肉质细嫩，味道鲜美，所含营养成分比鲤鱼、带鱼、龙虾及对虾等都要高得多，是高质量、低脂肪、低胆固醇的保健食品，还含有钙、磷、铁及各种维生素。中医学认为，泥鳅具有补中气、祛湿邪的作用。在日本，泥鳅被誉为“水中人参”。因此，高血压、糖尿病、心血管疾病、贫血、肝炎等患者多食有益。

黄鳝性味甘温、无毒，入肝、脾、肾三经，有补气养血、温阳健脾、滋补肝肾、祛风通络等功效，其肉质鲜美营养丰富，因此黄鳝是祛病疗疾的美味良药。古书说：“鳝为上品，金秋最佳”。故俗有“金秋黄鳝赛人参”之说。

■ “地里人参”萝卜

在民间萝卜素有“小人参”的美称。自古



就有“冬天萝卜赛人参”和“冬食萝卜胜人参”的说法，意思是冬天吃萝卜对身体大有裨益。民间流传“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”的卫生谚语。萝卜确实有很好的药用价值，据中医古籍记载，萝卜具有消积滞、化痰热、下气、宽中、解毒等功效。现代研究也发现，萝卜中含有的多种微量元素可以增强机体免疫力，而且人参萝卜互不忌。

■ “海中人参”海参

海参含蛋白质、脂肪、糖类、各种矿物质和维生素等营养物质，具有补肾、润燥、养血及补胃等功效。常食用还有滋阴降火、补肾健阳、益智、补钙等作用。

■ “茶中人参”绞股蓝

绞股蓝性寒、味苦、微甘，其汤色黄绿、甘甜、参味浓，清润可口，香气独特。绞股蓝不仅有类似人参的补益功效，还有人参所不具备的降脂、降压、降血糖、延长细胞寿命、抗衰老等功能。一般人饮用绞股蓝茶可以帮助消化、促进食欲、安神入睡。

发明专利号：ZL97107038.5

注册商标：NANO-Se 纳米硒

免疫调节 延缓衰老

硒旺官方网站：www.nano-port.com

春节特大喜讯

凭此报纸广告正本并带好领取人本人的身份证，可免费领取硒旺胶囊60粒装一份。每日派送100瓶，产品单价为186元，每人限领一瓶。先来先得，领完为止。

（本人身份证原件，报纸原件，一人一份盖印无效。）

活动时间：2014年1月14日—2014年1月16日
下午13:00—16:00

活动地点：上海市中山北路2911号中关村科技大厦101室

客服热线：021—62222808

送 60粒一瓶装

硒旺销售店：上海华氏各大药房、上海药房（淮海路店）
硒旺天猫旗舰店：http://nanose.tmall.com/
硒旺京东旗舰店：http://mall.jd.com/index-34218.html