

秋季防过敏 最应避花粉

草木繁盛的季节也大大增加了人们过敏的几率。美国《健康》杂志近日提醒,应该留意 18 个细节,对抗过敏。

1.避开花粉高峰期。8 月份到秋天结束的这段时间是野花、野草的繁盛期,建议避免在花粉、种子、户外霉菌浓度较高时出门。

2.戴上口罩。必须外出者,佩戴有过滤功能的口罩,避免过敏原从鼻腔和口腔入侵。

3.晚上洗头。爱用发胶的人,每天晚上最好洗头,否则这些化学产品很容易粘上过敏原。

4.泡澡放松。纽约大学医学院克里夫特·巴塞特博士称,压力可增加激素皮质醇水平,加重过敏。几分钟的冥想或泡热水澡都有助放松。

5.清洁鼻腔。过敏专家尼尔·考表示:“鼻子就像汽车的挡风玻璃,容易粘住过敏原。”每天可用淡盐水或非处方的鼻腔喷雾剂清洁鼻腔。

6.控制室内湿度。尘螨易在室温高于 69.8℉、湿度大于 50% 的环境中繁殖。因此,应尽量保持室内湿度在 40%至 45%之间。

7.选择纯棉床品。为对抗尘螨,尽量选择棉质的床单和枕套。

8.每周给床品杀菌。《过敏、哮喘及免疫学年鉴》杂志上发表的研究称,床单、枕头每周至少用 140℉的热水烫一遍,消灭所有尘螨。

9.请家政服务。清扫、吸尘会搅起尘螨及其排泄物,它们需要 2 个小时才能沉淀下来。如找不到家政服务,可选择有高效空气微粒过滤网的吸尘器并戴过滤口罩做家务。

10.针灸。临床发现,针灸能极大地缓解过敏症状。从西医角度解释,针灸可能降低了人体压力激素水平,从而减轻了感染症状。

11.清除霉菌。霉经常隐藏在地毯下、墙壁上。用海绵、碎布蘸

上 5%的漂白剂,仔细擦洗就能解决问题。

12.保持空气新鲜。洗衣室、浴室都要安装排风扇,防止空气过于潮湿、空气循环不畅、滋生霉菌等。

13.清洗空调。至少每 3 个月更换一次空调滤网,每 6 个月清洗、检查空调内部卫生情况。

14.收起地毯。将地毯换成油布,或直接拿掉,露出硬木地板或瓷砖,就不易沾染过敏原。

15.远离宠物。所有带毛的动物都会携带一些过敏原,如果家中有宠物,则要阻止它进入卧室。

16.常给宠物梳理毛发。每天在户外用梳子蘸着清水,梳理宠物毛发,每周给它洗一次澡,可以减轻宠物带来的过敏风险。

17.打疫苗。免疫疗法的有效率可达 85%。

如果过敏仍不见好转,就可能患上慢性非过敏性鼻炎,应看医生。



水果榨汁丢营养

许多家庭都喜欢将水果榨汁,认为既方便又营养。其实,水果的营养成分已经流失。

重庆华龙网报道,“一杯果汁,喝起来不觉得多,其实已是三四个水果的分量。”香港注册营养师李铠而指出,一个重 131 克的橙子热量为 62 千卡,糖分分为 12.3 克;而一杯 240 毫升的橙汁,约用 3 个橙子榨成,热量为 112 千卡,糖分是 20.8 克,且一杯果汁的膳食纤维量仅是一个橙子的 1/6。水果富含膳食纤维和维生素 C,但榨汁后,两者均会流失。膳食纤维主要集中在果肉中,但榨成果汁后,扔掉果肉只喝果汁,自然会损失大量膳食纤维。

喝果汁的饱腹感也不及吃水果。《柳叶刀》曾刊文指出,在相同热量和膳食纤维的条件下,苹果

的饱腹感比苹果汁强,因为固体食物在胃内能停留时间较长,比液体饮料更能饱腹。

另外,维 C 本身相当脆弱,遇水、光、热、氧都会受损,在榨汁过程中,水果的细胞结构易受到破坏,维 C 暴露在空气中会氧化、流失;果汁摆放时间越长,与空气、阳光接触越久,维 C 流失越多。

李铠而表示,很多人认为水果榨汁后营养更容易被吸收,这并非是件好事。水果榨成汁后,细胞结构受损,果糖更易被人体吸收,升糖指数变高,令血糖波动较大,糖尿病患者要加倍留意。部分家长担心孩子咀嚼力弱、进食水果不便,于是以果汁代替,长此下去,小朋友的消化系统包括牙齿、肠胃等缺乏锻炼,咀嚼力及消化能力均会下降。

醋泡花生降血压

醋中含有丰富的氨基酸、乳酸、醋酸、琥珀酸等有机成分,有解毒及促进新陈代谢功能。花生中含有大量亚油酸,可使人体内胆固醇分解为胆汁酸排出体外,减少因胆固醇在体内过多堆积而引发的多种心脑血管疾病。因此,醋泡花生对保护血管壁、阻止血

栓形成有较好作用。长期食用可降血压、软化血管。

但高血压患者仍需坚持服药,醋泡花生不能代替药物,只辅助提升降压效果,减少降压药服用剂量,控制药物毒副作用。每顿最多吃十几粒醋泡花生,饭后及时漱口,避免损伤牙齿。

放松眼睛 学学小方法

长时间盯着电脑看的人容易眼睛疲劳,下面的几个方法能缓解眼部不适,防止视力减退。

看 10 米外的草地或绿树。绿色能促使眼部调节放松、眼部睫状肌松弛,减轻眼疲劳。注意不要眯眼,也不要总眨眼,全神贯注地凝视 25 秒,辨认草或树叶的轮廓。

采取坐式或仰卧式均可,将两眼自然闭合,然后依次按摩眼睛周围的穴位。要求取穴准确、手法轻缓,以局部有酸胀感为度。可用一只手的拇指轻轻按睛明穴(鼻根部紧挨两眼内眦处)。也可用食指按面颊中央部的四白穴(眼眶下缘正中直下一横指)。

北京《生命时报》

不按时睡觉 智商会变低

伦敦大学的研究发现:孩子晚上不按时睡觉会导致他们在智商测验中得分偏低。学者认为,就寝时间不规律会扰乱人体的自然节奏,导致睡眠剥夺,从而限制大脑吸收和保存新信息的能力。

研究人员发现:孩子在 3 岁时就寝时间不规律,会导致他们在智商测验中得分偏低,这意味着 3 岁是儿童大脑发育的关键时期。5 岁时的就寝时间不规律似乎没有影响,但如果女孩在 7 岁时就寝时间不规律,也会导致智商测验得分偏低。

英国《每日电讯报》

常读书健脑 避老年痴呆

《神经病学》杂志刊登的一项新研究显示,从儿时开始养成读书、写信等习惯,有助于防止记忆丧失等认知障碍症(老年痴呆症)临床症状。思维、学习和记忆能力更强的人群能够延缓认知障碍症的发生。

美国“健康日”网站报道,拉什大学医学院中心完成的这项研究开始于 1997 年,当时研究人员调查了 294 名 55 岁以上参试者与思维有关的活动习惯,跨度涉及儿童期、青年期、中年期和老年期。每位患者去世后,对患者临床评估数据一无所知的研究人员对其进行大脑解剖分析,旨在发现是否存在认知障碍症症状。之后,将这些数据与普通人群进行对比研究。

结果发现,一些老人在死亡之前,大脑中就出现了认知障碍症迹象,但是却并没有外显。这表明,进行阅读、写作等刺激认知的活动对大脑具有保护作用,可延缓认知障碍症症状的出现。此外,晚年经常进行脑力活动的人发生脑力下降的危险比一般人群低 32%,而那些不经常动脑者记忆力等认知能力下降速度快 48%。

新研究负责人、神经与行为科学教授罗伯特·威尔森表示,保持大脑活跃有助于大脑中某些“线路”有效运行。他建议,除填字游戏和数读游戏,益脑活动还包括摄影、表演、学习外语、演奏乐器等。同时,为保持大脑健康,身体活动也非常重要。

午间散步 采阳强肾

散步是适合老人的运动。从中医角度看,选择阳光充足的午间散步,可以采阳补肾,强身健体。

北京《生命时报》报道,中医认为,从午夜 11 时,人的阳气开始初生,并逐渐增强,到正午 11 时,阳气最旺盛。而此时,也正是一天中自然界阳气最盛的时候,此时外出散步可以吸收自然界阳气,温煦体内的阳气,从而起到采阳补肾的作用。

由于随着年龄增长,身体阳气渐趋不足,不少老人身体虚弱,怕冷、疲劳、腰膝酸软冷痛、气短乏力、夜尿多。所以,午间散步采阳法尤其适合有上述症状的老人。阳气不足,对健康有很多负面影响。因此,经常感到精力不济、爱打瞌睡的年轻人也可尝试午间散步。

正午阳光剧烈,不能直接暴晒。午间散步时最佳姿势是,背部朝阳,暴露手心、甩开双手行走;散步时的速度不急不缓,以感觉温暖舒适、微微出汗为宜,时间 30 至 45 分钟。

散步时,以不同的部位采阳,可以达到不同的效果。“头为诸阳之首”,是所有阳气汇聚的地方。百会穴位于头顶正中,是晒太阳的重点,采阳可以通畅百脉、调补阳气;老人可选择佩戴空顶帽,能让阳光照射头顶,又不会晒伤脸部皮肤。

