

## 保健

## 秋季早睡早起防血栓

研究表明,秋天适当早起,可减少血栓形成的机会。起床前适当赖床几分钟,舒展活动一下全身,对预防血栓形成有重要意义。血栓疾病在秋末冬初发病率高,发病时间多在起床后,这是因为在睡眠时血液在脑血管内的流动速度变慢,血栓容易形成之故。

## 健康快报

蔬菜长时间浸泡  
增加致癌风险

很多人洗菜喜欢浸泡一段时间,以为会更干净,吃起来更放心。其实蔬菜长时间浸泡再洗,并不一定能洗净农药残留,甚至会使得致癌物亚硝酸盐增加。

首先,浸泡对清除农药残留并不更有效。农残中最主要的成分是有机的磷,而这种物质不是水溶性的。相比之下,自来水加洗洁精浸泡再漂洗去除农药的效果更好。

其次,长时间浸泡蔬菜还会使亚硝酸盐含量增加。用清水浸泡20分钟后,蔬菜中的亚硝酸盐含量高于用洗洁精洗过,然后再漂洗干净的蔬菜。

因此,洗蔬菜还要把住亚硝酸盐这道关。最好用流水反复冲洗蔬菜3-4次,尽量避免浸泡,如果非要浸泡,时间也不要超过20分钟。凉拌蔬菜的时候,加入蒜泥和柠檬汁能够降低亚硝酸盐中毒的危险。(齐鲁)

## 健康提醒

蒸桑拿后用温水  
冲身体预防感冒

中华预防医学会专职副会长蔡纪明说,蒸桑拿是很好的排毒、养生活动,但也容易出现意外,因为在高温、高湿环境下,人们很容易出现头晕、头疼、气短、呼吸困难等器官缺氧的表现。如何健康蒸桑拿呢?蔡纪明提出一些建议:

●蒸桑拿时带干毛巾和湿毛巾各一块,干毛巾当坐垫,湿毛巾捂住口鼻。

●进入桑拿房前,先在水里泡一下,湿润后能更快适应高温、高湿。

●进入桑拿房后,立即把水泼在石头上,以增加房内的空气湿度。

●蒸桑拿时间过长会使人体力不支,建议在桑拿房里待5至10分钟就出来透透气,喝一些凉白开或温水,但千万不要喝冷饮,否则,会刺激胃肠道。

●蒸完桑拿后,先用冷水或温水冲洗身体,以收缩毛孔。为防止感冒,穿衣前先使身体冷却至正常体温。(杨君)

## 营养美食

## 百合润肺食谱

**百合汤** 百合100克、糖30克,煎汤,饮汤食百合,早晚2次。有镇静、滋补、润肺、止咳之效。

**百合莲子汤** 百合200克,莲子50克,加水适量先煮酥烂,再加冰糖20克以文火煨至黏稠,于睡前服用,可服食数日。有滋养、安心宁神之效。

**百合红枣汤** 百合100克,赤豆100克,红枣50克,一起煎煮酥烂,后加白糖,再以文火炖烂,每日早晚各服1次。有补气补血、健脾除湿、养胃强身之效力。

## 办公室健康小秘书

## 点穴赶走小病痛

白领一族的办公室窗明几净,整洁大方,但很少有人想到,办公室其实是个美丽的健康陷阱,无数被忽视的小问题因为人们天长日久和办公室的缠绵,逐渐变成了让白领一族痛苦不已的大毛病,比如偏头痛、腹泻、眼睛不适、颈椎不适等等。但其实我们并非手无寸铁,只要了解身体的某些穴位,也许只需轻按一会,症状就会得到缓解。

## 缓解偏头痛:外关穴、百会穴

偏头痛来无影去无踪,但痛起来的时候让人无心工作。更关键的是其病因一直没有“准确定位”,所以很难根治。当偏头痛发作的时候,可以按摩手腕处的外关穴和头顶的百会穴,也许能够收到不错的镇痛效果。

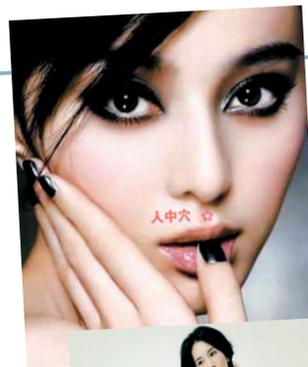


## 缓解颈椎不适:风池穴

办公室是颈椎不适发生的重灾区,由于颈椎不适是由于长期的姿势不正所引起的,所以治疗也是一个非常漫长的过程。当急性发作的时候,可以尝试按摩一下颈后的风池穴,可以缓解不适症状。

缓解眼睛干涩:  
睛明穴、瞳子髎、承泣穴、四白穴

白领们每天都有近十个小时对着电脑,而且很多人还忍受着隐形眼镜这个“抽水机”,所以眼睛干涩似乎完全不能避免。整天用“滴眼液”也不是长久之计。在这个时候,按摩一下眼睛周边的4大穴位,就可以重新让眼睛水润起来。



## 缓解便秘:人中穴、足三里

各种不良的生活习惯、川菜大流行、熬夜加班都让便秘在白领一族当中越来越“盛行”。便秘不仅让皮肤越来越差,也严重影响着身体的舒适度。在工作的同时,抽一点时间来按摩足三里和人中穴,坚持一段时间,就能解决身体排毒的大问题了。

## 可爱宝宝

## 孩子睡觉枕胳膊易致牙齿错位

孩子睡觉时喜欢枕着小胳膊、玩的时候顽皮吐舌头,这些看起来很可爱的小动作,却可能导致孩子牙齿排列不齐。专家提醒家长,孩子开始长牙就要注意孩子是否有不利于牙齿健康的一些小动作。

北京友谊医院口腔科黄晓峰副主任医师介绍,错合畸形较常见,除了牙齿错

位和排列不齐,还包括由牙颌、颌面间关系不调引起的各种畸形。

专家指出,引起错合畸形的原因很多,除了遗传因素外,后天的环境因素影响更大。孩提时期的一些习惯如吮指、咬指、咬舌、咬东西等,都会影响牙齿的排列。

有的孩子睡觉时喜欢用手、肘枕在一

侧的脸下,或是经常用手托一侧腮部,也会阻碍牙颌、颌面的正常发育及面部的对称性,进而影响牙齿的排列。

要预防错合畸形,专家提醒家长,要减少孩子的上述行为。在孩子开始长牙后要定期进行口腔检查,以便早发现问题早纠正。(杨凤立)

## 生活提示

## 这些食物一定不能往冰箱放

**香蕉** 香蕉放在12℃以下的地方贮存,会发黑腐烂。

**鲜荔枝** 若将鲜荔枝在0℃的环境中放置一天,即会使其表皮变黑,果肉变味。

**西红柿** 西红柿经低温冷冻后,肉质呈水泡状,显得软烂,或出现散裂现象,表面有黑斑,煮不熟,无鲜味。

**黄瓜青椒** 黄瓜、青椒在冰箱中久存,会出现冻“伤”——变黑、变软、变味。

黄瓜还会长毛发粘。

**巧克力** 放进冰箱的巧克力在拿出来后,表面容易出现白霜,不但失去原来的醇香口感,还会利于细菌的繁殖。

**火腿** 若将火腿放入冰箱低温贮存,其中的水分就会结冰,脂肪析出,火腿肉结块或松散,肉质变味,极易腐败。

**面包** 面包在烘烤过程中,面粉中的淀粉直链分部已经老化,使得面包产生弹

性和柔软。放置时间延长,柔软的面包逐渐变硬,而面包放在冰箱中,变硬的程度来得更快。

**鱼** 不能放太久。水产品,尤其是鱼类,在贮藏温度未达到-30℃以下时,鱼体组织就会发生脱水或其它变化,如鲫鱼长时间冷藏,就容易出现鱼体酸败,肉质发生变化,不可食用。因此,冰箱中存放的鱼,时间不宜太久。(新华)