

## 健康

## 老年人洗澡后不宜马上喝水

有些老人洗完澡后由于口渴,马上就喝水,殊不知,这样会加重心脏负担。特别是有心血管疾病的老年人,一出浴室就喝水,很容易旧病复发。所以,洗澡后最好先休息5-10分钟,等体温和心跳慢慢恢复正常后,再小口、多次喝些温开水。同时,也可以选择在洗澡前喝水。

## 健康新知

研究发现  
身体对称性越高  
人越聪明

仔细测量一下就会发现,以脊椎为界限,人的左右两侧并不是完全对称的。据新一期美国《智力》杂志报道,身体对称性越高的人越聪明。

美国弗吉尼亚联邦大学的研究人员分析总结了14项有关身体对称性的研究,共涉及1900人。其中越是对称的人,智商越高。研究中所提及的身体对称性,主要指对称器官的长度或宽度。如双眼、左右手指、脚趾、胳膊等。这次的研究表明,对称性好的人智商高,身体对称性可能是表征智力差别的一项指标。

《生命时报》

## 生活百科

水果进冰箱  
要穿“外衣”

打开冰箱,看看您家的水果是裸放呢,还是放在保鲜袋或保鲜膜里。其实,水果大多含有大量水分,如果没有包装袋,蒸发出来的水分会不断被冰箱的蒸发器吸收,加速冰箱结霜,周而复始,水果会变得越来越干。因此,水果最好先套个透气性强,内外空气可以流通,能有效阻止厌氧菌繁殖的保鲜膜“外衣”,再放进冰箱。

之所以不用超市里提供的保鲜袋,是因为保鲜袋虽然质量过关,但毕竟透气性较差。另外,如果家里有牛皮纸,也可以用其包裹水果,牛皮纸吸水性强,可吸收水果蒸发的水分并返还给它们。

## 健康提醒

紧急避孕药  
不是万能的

服用一次,副作用相当于一次人流

日前,记者从合肥市妇幼保健院计划生育手术室了解到,近年来,人工流产手术例数及术后并发症呈显著上升趋势,事后服用紧急避孕药的女性也明显增加。但该院专家提醒女性朋友,紧急避孕药不是万能的,而且服用一次紧急避孕药的副作用甚至超过一次人工流产手术。

该院计划生育手术室汪邦兰主任提醒广大妇女,紧急避孕药的避孕效果只有70-90%,适合事前避孕失败或未采用避孕措施且有可能怀孕者,但此方法副作用大,严重损伤子宫内膜,还可带来副作用。也就是说服用一次紧急避孕药的副作用甚至超过一次人工流产手术,故一年内最好不要超过3次,不能作为常规方法避孕。

(程乐平 本报记者)

## 这个暑假

## 给孩子补补“健康课”



暑假,许多家长给孩子安排了丰富多彩的活动,如旅行、动画片、电玩、课外书,抑或是各类课外补习班、兴趣班,而专家建议家长,还应该利用这个暑假给孩子补补“健康课”。

## 身体成长——需要规律作息

往往一放假,孩子大人都跟着放松,不是赖床就是熬夜,起居很容易变得不规律。

专家支招:良好的习惯是维护身体健

康的基础要件,刚放假时可以允许孩子有几天时间睡到自然醒,补充好睡眠,其他的作息就容易上轨道。

## 零食选择——减少碳酸饮料摄入

暑假里,空余时间多,很多孩子是吃完薯片喝饮料,吃完这个吃那个。不但容易导致肥胖,还易引起胃炎。

专家支招:从临床来看,碳酸饮料是

导致孩子肥胖的关键。因此,注意别给孩子备饮料,而是用白开水代替碳酸饮料、调味饮料,可多在家放些水果、酸奶、海苔等健康零食。

## 娱乐放松——玩电脑前喝杯白开水

暑假中,孩子有许多机会接触电脑,电磁波对人体健康的危害已众所周知。

专家支招:跟孩子建立一个“开机使用电脑前喝下一大杯白开水”的好习惯。

喝下一大杯白开水,既消暑,又能让人在喝下之后的30~40分钟就得离开电脑去排尿,也自然而然地会暂时离开电脑,可以利用这个机会让眼睛休息。

## 视力矫正

## ——别被非医院忽悠

一些非医院性质的视力矫正机构推出了各种护眼产品、矫正视力方法等,孩子平时没时间,于是许多家长就利用假期带孩子到这些机构矫正视力。

专家支招:开始近视往往有所谓的假性近视的成分,经过休息和适当治疗是可以恢复的,但许多视力矫正机构夸大了恢复比例,因此,若孩子因用眼不科学而导致假性近视,应到医院进行检查和治疗。但对于真性近视,目前还没办法治愈,只能注意用眼卫生防止近视加重或到成年后靠近视激光手术来摘除眼镜。

## 健康检查

## ——带孩子做一次心理体检

近几年临床发现,心理疾病的发病年龄正朝低龄化发展,十一二岁的学生发病率提高了不少。他们的表现就是情绪比较低,烦躁,不爱说话,不爱交朋友。

专家支招:一个孩子是否健康,要看身心两方面。因此,家长给孩子做健康体检,应该加一项心理体检,利用假期空闲时间,带孩子到专业心理机构做一次心理测评,有问题的可预防和避免孩子发生较为严重的心理和精神障碍;没有问题的可以让家长更了解孩子的性格、情绪,有利于家长根据孩子的心理特点来进行教育引导。

本报综合整理

## 健康DIY



冰糖莲子绿豆沙,润喉止渴,吃得清凉,消暑解毒,吃得健康。

## 消暑解毒 冰糖莲子绿豆沙

用料:绿豆500克,冰糖200克,莲子100克,各色果脯50克。

做法:绿豆浸入冷水中,搅拌一下,捞出漂浮在水面的豆子,然后浸泡2个小时;绿豆放入锅中,加入足量冷水,大火烧开后继续烧10分钟,捞出漂浮在水面的豆皮,调成中小火煲煮2个小时,然后调成大火继续煲煮半小时至起沙;莲子放入锅中,加入适量冷水,大火烧开后调成中火加盖煮至莲子酥烂(大约1小时),

水分收干至2碗;将煮好的绿豆沙过细筛网,清除颗粒较粗大的杂质,使口感更加细腻;过筛后的绿豆沙重新放入锅中,加入莲子汤,中火煮开,注意防止糊锅;各色果脯切成细丁,和冰糖一起加入绿豆沙中,用中火加热至冰糖完全溶化即可。

提示:绿豆放入冷水煮开后再煮10分钟即可轻松去除豆皮,豆皮的口感比较粗糙,会影响成品的口感。

(马宁)

## 人到中年

## 中年之后不再老

光阴似箭,岁月如梭。不经意间,我已跨过了中年的门槛。

小时候,我整天盼望着长大,认为长大是一个遥远的梦。长大了,才明白童年是多么的珍贵,长大了就要肩负起人生的责任,长大了就要靠奋斗去实现一个个梦想,长大了就应该把快乐和幸福带给自己周围的每一个人。

西方有句谚语:“当你过了30岁,你永

远不会再老了,只会变得更智慧。”我喜欢这句话,因为从中折射出一种积极乐观的精神,一份凭借智慧经营的快乐。

奋斗改变命运,梦想让我们与众不同。我不相信上帝,不相信命运,我相信自己,我相信幸福要靠自己的奋斗去换取。当然,人生除了奋斗,还要懂得享受,生命的感觉才会更加完整。

我们在自己的哭声中来到人世,又在

别人的哭泣声中告别这个世界,这就暗示着生命里必定有苦。但我们要努力追求快乐,追求到一点是一点。有的人一生只活了一天,因为他每天都在重复着自己;有的人天天活着,因为他每天都有新目标、新追求、新活法。我追求冰心给人划定的美丽人生的标准——人生应如花,花有色、香、味;人有才、情、趣,三者缺一不可。

(郝伟)