

雾霾天气,市民应饮食清淡多喝水

入冬以来,很多地方相继出现了较为严重的雾霾天气,影响着人们生活的各个方面,也严重危害着人体健康。雾霾对人体的危害有哪些?雾霾天该怎样保护身体?且听安徽省针灸医院脑病三科副主任柳刚来讲一讲。

■ 王津森 记者 马冰璐 文/图

名医简介 柳刚 医学博士,安徽省针灸医院脑病三科副主任,副主任医师,擅长神经系统疾病(脑梗塞、脑出血、眩晕、脊髓病变、痴呆等),颈肩腰腿痛(颈椎病、腰椎病、关节损伤),内科疑难病症的中西医结合治疗。



雾霾对人体的危害有哪些

1、诱发呼吸道疾病

雾霾的组成十分复杂,大小有数百种颗粒物,呼吸系统与外界环境接触最频繁,且接触面积较大,数百种大气颗粒物能直接进入并黏附在人体上下呼吸道和肺叶中,并且大部分会被人体吸入。其次,雾霾天气导致近地层紫外线减弱,容易使得空气中病菌的活性增强,细颗粒物会“带着”细菌、病毒,来到呼吸系统的深处,会引发气管炎、哮喘等呼吸道疾病。

2、引发心脑血管疾病

雾霾天气,空气含氧量低,会使心脏跳动加速,使人胸闷、气短,造成心肌缺血或损伤。另外,雾霾天往往气温较低,一些高血压、冠心病患者从温暖的室内突然走到寒冷的室外,血管热胀冷缩,也可使血压升高,容易导致中风、心肌梗死的发生。

3、引发各种细菌性疾病

因为雾霾天气阳光照射不到大地,或者阳光微弱。这样会使地表面的细菌病毒微生物快速繁殖,引起过敏等疾病。

4、损伤生殖泌尿系统

雾霾对精液质量的影响主要表现在后期。雾霾中的可吸入物质进入人体血液循环系统,会逐渐堆积在人体各个器官,包括精液工厂的阴囊。此外,由于生殖泌尿系统是人体代谢最快的组织,当由外界吸入的颗粒进入人体血液循环系统时,首先要受影响的就是生殖泌尿系统,会引起一系列生殖泌尿系统病变,比如肾衰竭、尿毒症、少精、精子畸形、前列腺增生等。

雾霾天该怎样保护身体

1、外出戴口罩

外出时尽量戴上口罩,这样可以有效防止粉尘颗粒进入体内。口罩以棉质口罩最好,因为一些人对无纺布过敏,而棉质口罩一般人都不过敏,而且易清洗。另外要选对口罩,普通口罩对于2.5微米的空气颗粒基本起不到什么作用,要阻挡PM2.5需要医用N95口罩,其对0.3微米的颗粒能抵挡95%,在PM2.5爆表的天气也能起到一定效果。要购买正规合格、与自己脸型大小匹配的N95口罩,取下后要等到里面干燥后对折起来以防呼吸的潮气让口罩滋生细菌。佩戴的时间不宜过长,老年人和有心脑血管疾病的人要避免长时间佩戴,以免影响呼吸导致缺氧。

2、饮食清淡多喝水

雾霾天的饮食宜选择清淡易消化且富含膳食纤维的食物,多喝水,多吃新鲜蔬菜和水果,这样不仅可补充各种维生素和无机盐,还能起到润肺除燥、祛痰止咳、健脾补肾的作用。少吃刺激性食物,可以多吃些梨、枇杷、橙子、橘子等清肺化痰食品。

3、做好个人卫生

雾霾天气出门后进入室内要及时洗脸、漱口、清理鼻腔,去掉身上所附带的污染残留物,以防止PM2.5对人体的危害。洗脸时最好用温水,利于洗掉脸上的颗粒。清理鼻腔时可以用干净棉签沾水反复清洗,或者反复用鼻子轻轻吸水并迅速擤鼻涕,同时要避免呛咳。除了面部清理外,身体裸露的部分也要清洗。

4、少抽烟

烟草烟雾中含有属于PM2.5范畴的细颗粒物,会严重危害吸烟者本身和吸入“二手烟”人群的身体,在雾霾天气下,犹如“雪上加霜”,因此不论是外出还是呆在室内,应当尽量少抽烟或不抽烟。

5、减少室外活动

减少出门是自我保护最有效的办法。如果一定要出门,不要骑自行车,避开交通拥挤的高峰期以及车流量大的路段,避免吸入更多的雾霾粉尘颗粒。

6、雾霾天气少开窗

雾霾天气,尽量不要开窗。确实需要开窗透气的,应尽量避免早晚雾霾高峰时段,可以将窗户打开一条缝通风,时间每次以半小时至一小时为宜。同时,家中以空调取暖的居民,要注意开窗透气,确保室内氧气充足。可以在自家阳台、露台、室内多种植绿色植物,如绿萝、万年青、虎皮兰等绿色冠叶类植物,因其叶片较大,吸附能力相对较强。还可以使用空气净化器,对空气也有很好的过滤净化效果。

冬季补脾养胃就吃它

星报讯(陈旭 记者 马冰璐) 冬季是山药正当季的时候,这时候吃它,不仅口感绝佳,而且十分滋补。冬天吃山药都有哪些好处呢?一起来看看吧!

预防心血管疾病: 冬季是心血管疾病高发季,而山药含有大量的黏液蛋白、维生素及微量元素,能有效阻止血脂在血管壁的沉淀,预防心血管疾病。

健脾益胃、助消化: 山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质,有利于脾胃消化吸收功能,是一味平补脾胃的食药两用之品。不论脾阳亏或胃阴虚,皆可食用。

益肺止咳: 冬季,人们容易喉咙干燥甚至疼痛,而山药含有皂甙和黏液质,这两种成分都有润滑滋润的作用,所以可益肺气,养肺阴,能够缓解肺虚、痰嗽、久咳等症状。

滋肾养生: 山药含有多种营养素,有强健机体,滋肾益精的作用。冬季可以通过食用山药摄取维生素,代替蔬菜水果。

降低血糖: 山药含有黏液蛋白,有降低血糖的作用,加入平常的菜色当中,也可以防止因为暴饮暴食导致的血糖突然升高,长期食用,也有防治糖尿病的作用。

中年男人减肥 要坚持科学健身

“发福”是老百姓对一个人体重增加的俗称。在安徽省第四次国民体质监测公报中,安徽省成年人超重、肥胖率持续升高,其中40岁至59岁的中年男人,超重比例高达59%。

省国民体质监测中心副主任陈炜提醒,中年人“减肥”,最重要的是要坚持科学健身。

■ 记者 江锐

一要管住嘴,二要迈开腿

陈炜表示,中年人发胖的主要原因有两个:一是生活习惯,二是运动量减少。人到30岁以后,全身各部位机能开始逐渐减退,同样各种代谢水平也逐年下降,不少中年人由于又要忙事业还要照顾家庭,没时间锻炼身体,活动量也相对减少。而这个时候,饮食摄入却和从前一样,饮食习惯也没有改变。时间一长,摄入的热量不能及时充分地得到利用,就会转化为脂肪在体内堆积起来。

另外,人到中年以后,工作和家庭都趋于稳定,心理上大为放松,安逸的生活也是使人肥胖的原因之一。俗话说“心宽体胖”就是这个道理。

和很多人想像中不同的是,中年“发福”并非不可避免。陈炜说,要想中年不发胖,就得从“发福”的原因入手,减肥没有捷径可走,安全有效的减肥方法无外乎两方面,一是管住嘴,二是迈开腿。要养成健康的生活方式,并长期坚持锻炼。

长期坚持运动才是关键

陈炜介绍,40岁以上的人肌肉的可锻炼性已下降25%,体力逐渐下降,肌肉逐年萎缩,身体开始发福。因此,超过40岁的人选择运动项目不仅应有利于保持良好的体型,而且能预防常见的老年性疾病,如高血压、心脏病等。

在运动方面,中年人要坚持有规律地锻炼肌肉,尽可能延缓中年人肌肉萎缩的过程。有条件的可以在医生指导下制订一个切实可行的锻炼计划,适当做点负重运动,如举重或绑沙袋有节律地行走或慢跑。实在太忙分不开身的,尽可能把工作和锻炼身体结合起来,比如少乘车多步行,尽量不乘电梯徒步上楼,骑车、跑步、游泳、散步等有氧运动都是消耗体内热量的最有效办法。

另外,中年男人发胖主要是腹部脂肪囤积,解决腹部赘肉是男人减肥的关键。陈炜也推荐一些有利于腹部减肥的运动:深蹲、俯卧撑以及有氧运动。类似有氧运动、跑步、游泳这些有利于心血管的健身方式,都能增加血液循环功能。比如:爬楼梯、空中脚踏单车、夜跑、游泳、散步、仰卧起坐、水平腹肌运动、掌上压。

运动锻炼目的: 减轻体重、防止肥胖;保持和增强体力,预防肥胖合并症。运动强度:心率为120~130次/分。运动时间和频率:每次30~45分钟,每周3~4次。

最后提醒,在运动期间,每天最好用小水杯喝6到8杯水。另外,需要注意的是,不要为了减肉而盲目增加运动量,因为人体运动到一定程度,就会达到一个兴奋点。若继续练下去,可能就会出现比较疲劳的感觉,就会出现体力透支的现象,对人的身体素质是不利的。因此,当你练到最高兴、最舒服的时候,就不要再随便增加运动量了,这时需要慢慢减少或者停止运动。