

醋、板蓝根、香薰……

加湿器内“加料”不可取

又到了供暖季,能缓解室内干燥的加湿器也热销了。可今年市场上的加湿器里却添了不少“料”,醋、板蓝根、香薰……五花八门,什么都有。对此,北京协和医院呼吸科医生表示,使用加湿器以添加纯净水为宜,增加其他物质反而会引发呼吸系统疾病。

◇ 添加食用醋没有杀菌效果

家住北京的赵女士,听说在加湿器里添加醋和薰衣草精油可以预防感冒、帮助睡眠,因此她在加湿器里放了醋和薰衣草精油。“最近老感觉胸有些闷,心跳加快,去医院检查后被告知肺部有轻度炎症。”赵女士说,医生怀疑她的不适症状就是在加湿器里加这些“料”引起的。

北京协和医院呼吸科医生解释道,高浓度的醋酸确实有杀菌的作用,但食用醋的浓度非常低,如果再放入加湿器里,直接散发出来再稀释到空气中,根本达不到杀菌的浓度和作用,反而会刺激咽部黏膜,造成呼吸道不适。

◇ 加板蓝根预防感冒没有科学依据

对于加湿器中加板蓝根预防感冒,医生表示,这没有科学依据。板蓝根是冲剂,通过人体肠道来吸收,不能通过呼吸道吸收。“加湿器中也最好不要放精油、花露水,这类产品含有化学成分,进入呼吸道还可能产生刺激,对于一些过敏体质的人容易引发哮喘等疾病。”

在加湿器中添加消毒剂,实际上是把消毒剂的成分雾化了,其结果是使消毒剂中的成分更容易被人体的呼吸道所吸收,如果消毒剂浓度过高,会导致上呼吸道损伤。医生提醒:任何雾化药物都必须经过严格的医学实验后才可以批准使用,大家千万不要乱用。



◇ 加湿器里最好加纯净水

加湿器里到底添加什么样的水,才能达到最佳的养生效果呢?加湿器到底该如何正确使用呢?医生建议,使用纯净水,并且要经常清洗加湿器。

使用加湿器应保持其清洁,做到每周清洗一次,每次可使用柠檬、白醋等对加湿器进行清洗。防止加湿器内的细菌随着水雾扩散到空气中。

自来水中含有多种矿物质,会对加湿器的蒸发器造成损害,所含的水碱也会影响其使用寿命。自来水中的氯分子和微生物有可能随水雾吹入空气中造成污染。如果自来水硬度较高,加湿器喷出的水雾中因含有钙镁离子,会产生白色粉末,污染室内空气。加湿器里应加入纯净水,或者把自来水烧开,等冷却后再加入。

加湿器最好用几个小时就关掉,若加入起杀菌作用的化学制剂,并通过雾化进入空气,被吸入后对人体的肺部和支气管的上皮细胞会产生刺激,有关节炎、心血管疾病或者哮喘的,尽量避免使用加湿器。

◇ 与其他家电保持一米距离

家里使用加湿器后,将加湿器放在哪里最安全呢?有些市民习惯放在床头,希望能助眠,有些习惯放在电脑屏幕前,希望达到防辐射的效果。不同类型的加湿器,有不同的使用的方法。超声波加湿器,开启时会喷出冷雾,使用时应避免离人体过近,以防着凉;电加热型加湿器释放的是热蒸气,要防止烫伤。

此外,不少家庭把加湿器放在电视机等家电附近,不仅电视柜受潮长了霉斑,家电也会因为湿度过大而容易出现打火的现象,甚至导致家电内的元器件受潮,降低使用寿命。因此,在使用时,加湿器最好与家电、家具等保持1米左右的距离,距地面0.5米~1.5米高的稳定平面上,这样避免电器和家具因潮湿而受损,又能保证加湿效果。

另外,室内有地毯的房间也不适合经常使用加湿器,因为水雾落到地毯上容易使地毯变潮湿,进而滋生细菌。 据新华网

火锅这样吃才健康

在日常生活中,经常听到减肥或者健身人士说自己在吃减脂餐、轻食等,却没人将火锅列为减脂餐。因为火锅虽然是煮,但并不属于少油少盐的烹调方式,如果吃得不合理,反倒会引起营养摄入失去平衡,诱发疾病。

1/ 选对底料

火锅底料大多属于高油高盐的范畴,我们可以看看市售的火锅底料的食物外包装上的食物营养成分表来判断。同时,不管是红油还是清汤,大多的火锅底料都呈现出固体的样子,而且常温下都可以呈现固体油脂的形态,大多饱和脂肪含量较高,对人体的健康不利。

和番茄锅、咖喱锅相比,清淡一些的菌汤锅所含的能量较低,而以辣油著称的麻辣锅底,能量甚至可以高出菌汤锅8倍左右。另外,从含钠量的角度来看,番茄锅底中含有的钠相对较低。所以吃火锅的时候,首先要选对锅底,清汤、菌汤锅底能量、油脂较低,相对健康。如果进食量不大,番茄锅、咖喱锅也是可以尝试的,但是对于那种上面漂着一层油的清油锅底、红油锅底,还是不要轻易尝试了。

2/ 少吃蘸料

躲过了火锅底料的坑,还要避开调料或蘸料的坑。不论是老北京的麻酱+酱豆腐+韭菜花的组合,还是红油锅的好搭档香油+蒜泥,甚至是干粉蘸料,他们或者是自身高油高盐,或者是刺激食欲。

麻辣火锅蘸料的能量最高,而原味火锅蘸料的能量相对较低,而且钠的含量也相对较低。火锅蘸料的进食量个体差异较大。有些人100克的蘸料一顿饭吃不完,而有些人一顿就可以吃进去200克~300克的蘸料。所以在火锅蘸料的选择上,要将进食量控制好,其他的尽量选择原味或少油的蘸料。

3/ 食材丰富

除了以上的两点之外,还需要在涮火锅的时候想着如下几点:肉类控制量、蔬菜要充足、主食有变化、不喝饮料好。在涮肉的时候,尽量选择瘦肉、去皮鸡鸭或鱼虾。如果进食百叶、黄喉这类食物时,也应该计算在每日肉类中。

蔬菜可以选择茼蒿、菠菜、生菜等深绿色叶菜类,涮煮的时候尽量不要时间太长,这样才能最大限度地保留蔬菜中的营养素。另外,如果锅底是油锅的话,请将煮好的蔬菜在水中涮过之后,去掉挂在蔬菜外面的浮油再进食。同时不要用太多的火锅蘸料来搭配蔬菜;营养素摄入不足,但能量摄入超标。主食可以适当做一些调整,比如,玉米、红薯、土豆、粉丝、宽粉等都可以算作主食。烧饼、火锅面、杂面、老油条等主食,最好和同伴一起分享。最后,吃火锅时不管是怕上火还是单纯就是口渴,都不建议搭配甜饮料。火锅底料中的钠含量较高,也不建议喝汤。 (时光)



滋润鼻腔
开放气道

开着加湿器鼾声少

冬季空气干燥,会引发皮肤不适及呼吸道疾病。近期,美国“商业内幕”新闻网站刊文表示,屋里常备加湿器,能减轻一些干燥导致的症状。

减少病菌传播。加湿器提高室内湿度后,能够预防感冒、流感等呼吸道传染病。美国国家职业安全卫生研究所的科研人员发现,室内湿度低于23%,流感传播率为70%-77%;室内湿度保持在43%以上,传播率就会降至14%-22%。这是因为,流感病毒更适应干燥环境。

防止皮肤瘙痒。干燥的空气会带走皮肤上的水分,使人感到瘙痒。日本九州大学人体工程学家对一家医院开展的研究发现,冬季使用加湿器将院内的湿度从32.8%提高到43.9%,工作人员的皮肤干燥和瘙痒症状都减轻了。

缓解哮喘和过敏。加湿器能舒缓呼吸道,帮助缓解过敏和哮喘症状,如喉咙干痒、流鼻涕等。但是,过高的湿度会让尘螨和霉菌更活跃。因此,容易过敏的人应该定期清洁加湿器,并监测湿度水平,保持在50%左右即可。

减少打鼾。加湿器滋润鼻腔通道可减轻充血。人生病时,呼吸道血管内壁的细胞会产生更多的黏液,干涸后很难被排出。增加空气中的湿度能使人擤鼻子时更容易排出黏稠的鼻涕。加湿器稀释阻塞呼吸道的黏液后,鼻塞造成的打鼾也会减少了。气道越开放,打鼾就越少。(综合)