

# 天干物燥,您不妨这样“润”一下

近期,患呼吸道感染疾病的人明显增多。



□ 记者 冯莹雅 实习生 王亚飞 通讯员 牛牧青文/图

第四,室内温度不要调的过高,多开窗通风,多拖地,有条件的可以在室内放加湿器。

此外,李正斌建议出现鼻干口燥的人,可在鼻腔口涂擦油脂性的膏剂,还可以在喝水时先呼吸下热水的水蒸气。他提醒患有有关节炎、咳嗽、心脑血管疾病的市民,近期要谨防天气骤变导致慢性病急性化发作。

## 【饮食】

多喝汤,让身体更滋润

应对如此干燥的天气,该怎样防病养生?李正斌和国际、国内双注册的高级营养师陈淑君均建议市民采用食补的方式对身体进行调理。他们认为,需要吃清淡、低盐、低脂肪、低糖、高蛋白的易消化食品。

陈淑君说,增加水分摄入的同时,应加强时令水果、五色蔬菜的摄入。五色蔬菜包括黑色的香菇、木耳等,黄色的南瓜、胡萝卜、西红柿等,白色的萝卜、山药、藕等,绿色的叶子菜、青椒等,红色的红心萝卜、红椒等。

陈淑君建议市民食用低温主食,忌食辛辣的辣椒、胡椒、姜、蒜等,还要忌食容易带走人体水分的高温油炸食品、碳酸饮料、薯片等,还可喝一些滋补、温润的汤。

喝补汤是有讲究的,补食因人而异。气血虚的人煲汤时宜放些党参、当归、黄芪;肾虚的人宜放枸杞;大枣对脾虚的人很有功效;胃不好的人,汤里应多放莲子;肺不好的可以加银耳、百合等。

现如今,肥胖的人越来越多,有脂肪肝和脂肪沉积的人也多,对于这部分人,应该多喝降脂逐淤的汤,如山楂汤、蔬菜汤(西芹、洋葱等)等。木瓜也是煲汤的佳品,如木瓜排骨汤、木瓜猪肚汤、木瓜牛肉汤、木瓜老鸭汤,都有很好的温润滋补功效。

此外,陈淑君女士还向大家推荐了一种很好的人汤“良药”——甘蔗。可以将甘蔗切成小段放到每一种汤里,包括火锅,既可清热去腥、生津止咳润肺,又可降血脂,效果甚好。

## 【护肤】

冬季要做好保湿功课

天干物燥,风沙烈日可不会心疼人们娇嫩的皮肤。那么,在这样的天气里,该如何保养自己的皮肤呢?陈淑君有以下建议:

第一,需要用护肤用品。很多人只知夏天要涂防晒霜以抵御强烈的紫外线,殊不知冬季的防晒也是相当重要的,尤其在这种日照强烈的冬季,紫外线也很强。需用含有滋润、保湿、补水效果好、水溶性较强的护肤品,适度地给皮肤增加湿度。

第二,内调也很重要。要以清淡的饮食为主,多吃时令水果,多吃生津止咳润肺的食物,多吃蛋白质含量高的食物。

第三,不建议每天洗澡。面对这种干燥天气,3至5天洗一次澡就可以了,洗完澡一定要擦护肤的乳液,保持皮肤的湿度。

## 对付火灾“防灭逃”三字真经要记牢

□ 见习记者 马毓葵

昨日凌晨3时许,位于火车站附近的宝龙大厦6楼一房间内发生火灾;3时40分左右,体育场路某家属院一栋楼的18楼房间又发生一起火灾。记者从消防部门获悉,两起火灾未造成人员伤亡,前者起火原因是饮水机通电时间过长造成的,后者起火原因还在进一步调查中。

毋庸讳言,在这个暖冬,做好防火、灭火、自救等准备是很有必要的,记者邀请老城区消防大队防火参谋曹石磊总结三字真经,供您参考。

### 防

“冬季天干物燥,居民在使用电热毯、电视、电脑等物品时,为了方便,常让这些电器长时间处于通电状态,在这种情况下,电器产生的热量容易引燃周围的易燃、易爆物,进而引起火灾。”曹石磊说。

居民应对室内的各种电线进行检查,如果发现电线尤其是明线处出现炭化迹象,就应特别注意。除对炭化部位进行维修或更换电线外,还可在电线外加装一个套管,这样可减小因电线胶皮脱落而引发火灾的概率。

另外,厨房也是居民不可忽视的防范重点。使用液化气的居民不少,而液化气在高温状态下容易出现问题。由于液化气罐与气灶之间是用软管连接的,气难免会有泄漏,而液化气经长时间微量泄漏后,会聚积在空气下部,一旦出现明火,哪怕是人体所产生的静电,都可能导致液化气爆炸,从而引起火灾。曹石磊还提醒抽烟的居民,抽完烟后一定要将烟头熄灭。

为备不时之需,最好在家中存备灭火器、防毒面具、强光手电和逃生绳索这四种工具。

### 灭

“由于灭火具有一定的危险性,一般不建议居民主动灭火,如果灭火方式不对,会加剧火势蔓延。”曹石磊说,对于一些火势不

大、危险性小的火情,居民可按以下方法灭火:

如因电线老化引发的火灾,在火势不大的情况下,居民可将面粉撒在电线上,以达到灭火目的。像电饭煲、电脑、电视、电热毯等电器引发的火灾,在火灾发生之初,居民应立即切断电源,然后用二氧化碳灭火器或干粉灭火器灭火,也可以用浸湿的毛巾、被褥等覆盖在着火部位,以达到灭火目的。但不能用水浇的方式灭火。如果火势较大,则应立即报警并远离着火点。

如果液化气罐阀门处着火,可用湿抹布盖住着火点,之后再关紧阀门。千万不能在着火时关闭阀门,这样会增加液化气罐爆炸的风险。然后打开门窗通风,以降低泄漏液化气的浓度。如果连接管或燃气灶着火,直接关闭阀门就可达到灭火目的。当然,这里所指的着火,只是小火,火势较大的时候,居民应远离着火点,并尽快报警。

此外,居民在灭火过程中,应充分利用先前准备的防毒面具和湿毛巾等做好个人防范,避免吸入有害气体。

### 逃

“火灾发生时,应保持冷静,不要贪恋财物。”曹石磊说,居住在低层的居民,在火灾发生时,应尽量利用身边可利用的资源,比如用床单、窗帘、衣服等布料结成绳子,利用绳子撤离着火点。

居住在高层的居民,在火、烟未对自身造成威胁时,要尽可能待在水源充足的地方,如卫生间等,等待消防人员施救。如果火势较大或浓烟将要威胁到人身安全时,就应根据情况采取相应措施,比如建筑上层着火,居民应尽可能地往下跑,以争取获救时间。

如果烟、火将通往外界的道路封堵,居民可在远离着火点后,尽量靠近有窗子的地方,以躲避烟火侵害。同时,找一些像红布这样的醒目物品或用强光手电向外界传递被困信息。也可在确认地面安全的情况下,向外界抛掷玻璃瓶等易碎品,以便施救人员能及时发现被困者。



# 洛阳人,看洛阳手机报

洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富,总量占到了60%以上

移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅,3元/月。不收GPRS流量费。  
联通用户发送短信712到10655885 订阅,3元/月。不收GPRS流量费。

