

预防“暖气病” 专家为您支招

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚 卢俊喆



“暖气病”的首因:身体缺水

家住涧西区的李女士最近经常嗓子干涩肿痛,还时常流鼻血,去医院门诊检查后发现竟是暖气惹的祸。李女士告诉记者,自从开始供暖后,不管是在单位还是家里,她都会尽量在屋里呆着,又暖和又舒服,却不料暖出了毛病。据了解,与李女士有同样烦恼的人不在少数,都是一不小心掉入了“温暖”的陷阱。

河科大二附院呼吸内科副主任张冠磊表示,“暖气病”主要是因为供

暖造成室内外温差大,加上人们怕热气跑掉,经常是紧闭门窗,室内空气干燥和流通不畅,从而引发人体鼻咽干燥、流鼻血、皮肤瘙痒、头晕恶心等症状。通常老人和儿童是高发人群。

造成“暖气病”的最大原因是人体水分的缺失。张冠磊告诉记者,人体一般在相对湿度50%左右的环境中会感觉舒适,当空气湿度低于40%时,干燥温暖的室内就成了感冒

病毒和能引发感染的革兰氏阳性菌繁殖的“温床”。在这种环境下人的免疫力和呼吸系统抵抗力会降低,从而引发呼吸系统疾病。一些慢性支气管炎、哮喘等慢性病还可能在这个时候复发。

另外,如果室内温度过高,人体水分流失没有得到及时补充,可致血液黏度增高,引起血压下降及心绞痛等心血管疾病。干燥还会加速体内水分流失,促使皮肤形成皱纹。

避免干燥 可选择人工加湿

张冠磊指出,人的正常呼吸需要相对适宜的温度和湿度。如果空气过分干燥,人体呼吸道黏膜就容易因弹性降低而受到损伤,引发黏膜充血,从而使附着在其表面的细菌侵入人体,引发各类呼吸道疾病。一般认为,居民家中的室内温度最好保持在18℃~22℃,最高不要超过24℃。而且一定要注意保持室内湿度,一般相对湿度(空气中实际所含水蒸气密度和同温度下饱和水蒸气密度的百分比值,叫做空气的“相对湿度”)为50%~60%的环境人体感觉最舒适。

加湿的方式很多,下面介绍一些预防“暖气病”行之有效的妙招,您不妨一试。

使用加湿器:涧西区的王女士告诉记者,她家主要是采用加湿器给房间加湿。王女士提醒市民,家里如果用加湿器的话最好再买个湿度计,这样才能准确掌握室内最佳湿度。而且加湿器还应定时清洗、换水,否则,加湿器中的霉菌等微生物随着气雾散发到空气中会影响健康。

暖气片上放盆水:老城区的周先

生告诉记者,由于暖气片一般都安装在墙边,上部的空间较小,他通常是用家里洗菜的小盆或是大碗装满水放在暖气片上。这样水分挥发快,而且早晚换一次就可以保证家里的适宜湿度。

电磁炉煮水熏蒸法:西工区的孙女士表示,她主要采用电磁炉慢慢煮水来给房间加湿。每天睡觉前她都会用盆接两升水,然后放在卧室的电磁炉上,用慢火加定时方法来控制加湿。

洒水拖地加湿法:“每天早晚在暖气周围洒点水,再用拖把拖一次地,既清洁了地面,又起到了加湿的作用。”涧西区的李先生表示,地面洒水后水分蒸发得很快,室内加湿效果明显。但要注意别把水洒得太多,小心滑倒。

暖气片下放盆水:每天上班前或是睡觉前在暖气片下放一盆水,然后找一条长毛巾,湿透后一头放在水里,另一头搭在暖气片上。“一晚上最少可以蒸发两升水。”龚女士表示,这个方法效果显著,而且比用加湿器便

宜多了。

植物保湿法:洛龙区的牛先生告诉记者,每年冬天他都会往家买几盆能增加湿度、释放氧气的绿色植物。仙人掌、吊兰、富贵竹等都是他每年的必选。牛先生表示,仙人掌可以在夜晚呼出氧气,吊兰等绿色植物可以从叶子中释放出很多水分,增加室内湿度。每年他都会在每个房间放一两盆。

卧室养鱼法:西工区的张先生告诉记者,他喜欢养鱼,在享受鱼趣的同时也增加了室内的湿度。养鱼的器皿通常开口大,有利于水分蒸发,这样在无形中增加室内湿度,一举两得。

预防“暖气病”,室内除了保湿外还要通风。张冠磊指出,经常开窗户让室内空气流动,可以使室内空气清新,减少室内细菌数量。每天最好在上午10时和下午3时前后,开窗通风。每天开窗换气应不少于两次,每次不少于15分钟。此外,如果家中有流感病人的话,还可以定期采用食醋熏蒸的办法对房间空气进行消毒。

“寿命计算器” 可以算寿命?

□ 记者 崔宏远

寿命可以自己算?近来一款“寿命计算器”在网上迅速蹿红。只需做几道简单选择题就能知道自己可以活多久,而且可以精确到分秒。其问题主要涉及人的生活习惯,如是否吸烟、喝酒、刷牙等。这个计算器目前被很多明星在微博上不断转发,“晒”寿命一时成了新的网络时尚风向标。“寿命计算器”真的有那么准吗?我们又该如何对待?记者为此走访了我市的相关医学健康专家。

“寿命计算器”源自美国博士研究

据了解,“寿命计算器”的发明者是美国的托马斯·波尔博士,他是美国波士顿大学医学院老年医学研究项目的研究员。这个计算器早在1999年就被发明出来,主要基于上百位长寿老人的生活习惯和美国67家医院疾病致死的数据。

“寿命计算器”根据世界卫生组织发布的平均寿命,将每个人的寿命预计为男性86岁、女性89岁。测试者以预计的年龄为基础,按照题目要求作选择,分别加减寿命。在做完全部题目后,该系统会自动进行评分,预测寿命。

算寿命,提醒作用大于预测

记者浏览一些知名健康论坛后发现,交流“寿命计算器”并“晒”出自己寿命的板块特别的火爆,其中关于准确率的争论最多。

一位名为“黔川龙”的网友发帖称“寿命计算器”很准,“用计算器算了两个已去世亲戚的实际寿命和测试寿命,竟只差了2岁,感觉还是挺准的”。还有一些网友发帖称该计算器纯粹是骗人的。昵称为“娃娃熊”的网友表示,他的一个亲戚自小练武,身体很好。按照“寿命计算器”测试,他应该活到80岁以上,但是其在40多岁的时候突发脑血管疾病去世了,这个计算器不可信。另外一些网友则表示,现在生活中的突发因素太多,而计算器无法将这些外在的突发因素计算进去。

不管“寿命计算器”测算的结果是否完全准确,这款计算器更多的是一种寿命评估手段,主要告诉人们哪些生活习惯不利于健康,哪些有利于健康。发明者波尔博士在发表这个“寿命计算器”的同时,就表示过:这个测试就是告诉你从现在开始改变自己。如果一个人测试的寿命过低,就需要马上改正不良的生活习惯。

积极看待“寿命计算器”的启发意义

“人的寿命长短受到很多因素的影响,与心理、生理、生活习惯等很多方面息息相关,只凭答几道题就能知道寿命是不现实的。‘寿命计算器’的作用更多的是参考和提醒。”洛阳市老年病研究所所长梁军告诉记者,通过“寿命计算器”可以发现个人不良的生活方式,从而督促个人纠正不良的生活习惯,这对于引导健康生活具有积极和启发意义。

健康的生活方式是决定长寿的重要因素。梁军指出,不良生活方式导致的慢性非传染性疾病已经成为“头号杀手”。在“2009国际健康生活方式博览会”上,专家指出,癌症、高血脂、高血压、高血糖、肥胖、心脑血管病等慢性非传染性疾病,颈椎病、肩周炎等职业病的高发蔓延,都是“生活方式病”的具体体现。据世界卫生组织的资料证实,人类的健康寿命60%取决于个人的因素,即行为生活方式。这都在提醒人们要注意自己的生活方式,摒弃不健康的生活习惯。

梁军还指出,“寿命计算器”的具体题目中,有些是不符合人体质的,需要特别注意。如题中“每天服用一片阿司匹林就可以增加2岁的寿命”的描述是有误的,因为阿司匹林适用于那些患有心血管疾病的人,而不是所有人。还有“每天使用牙线洁牙,就可以增加1岁寿命”,这也是表述不当的。口腔清洁的方法很多,坚持刷牙也行,并不一定都要用牙线。

身体滋润 多喝水多吃果蔬

在干燥的环境中,如何有效控制体内水分的流失,让身体滋润起来呢?

洛阳市医学会营养专业委员会主任委员、市中心医院营养科主任王朝霞表示,冬季经常在有暖气的房内,一定要注意喝水。每天要保证2升的饮水量,还要多吃新鲜的时令果蔬。蔬菜和水果的含水量都比较高,如梨、苹果、柚子等都富含水分,而且还具有除痰、润肺的功效。另外,“以食润燥”是从饮食上调理肺脏的原则,所以日常饮食也要讲究。如吃胡萝卜有补肺健胃的功效,但要注意胡萝卜以炖食最好,生吃人体吸收率比较低。冬季上市的大白菜、包菜、菠菜等,这些蔬菜中维生素含量均较丰富,只要合理搭配,就可以补充人体的需要,帮助对抗干燥症状?

另外,王朝霞提醒市民,冬季洗澡不宜过勤。一般3至5天洗一次澡即可,且洗澡时要注意选择PH值中性或偏弱酸性的天然沐浴用品,以防皮肤水分流失。

洛阳人看 洛报手机报

- 权威、专业、及时、准确,洛报手机报由洛阳日报报业集团精心打造,萃集本地、国内、国际最新资讯,时尚生活,军事财经。
- 洛报手机报本地新闻资讯内容丰富,总量占到了60%以上。

定制方法:
 移动用户发送短信 LYD 到 10698300 订费:3元/月,不收短信流量费。
 联通用户发送短信 7128810655005 订费:3元/月,不收短信流量费。