

到“尔滨”赏雪加搓澡？ 东北旅游套餐不是想“造”就能“造”



本报记者 林乐雨

随着“尔滨”成为今冬“顶流”，许多“南方小土豆”涌向冰雪世界。除了赏雪，最近，网友们又“发明”了一个新词：南泥北运。到哈尔滨洗浴中心搓个澡，让很多“南方小土豆”向往。

但医生提醒，赏雪加搓澡的东

北“旅游套餐”不是谁都能“造”，尤其是老年朋友。

杭州市第三人民医院老年病科主任林萍表示，冬季洗澡不宜用力过猛，搓澡过猛有损皮肤。

人体皮肤上的污垢学名叫皮脂膜，由分泌的油脂类物质混合灰尘、微生物、细菌形成。其覆盖在人体最外层，不但可保护机体免受外界损害，还能防止体内营养物质尤其是水分的流失。使劲搓澡可能破坏这层保护膜，导致皮肤干燥敏感，甚至增加患皮肤病风险。

林萍提醒，如果老年人日常洗澡频率较高，不建议搓澡。若三四周没有沐浴，可以搓一次澡，但时间一般不超过20分钟，搓澡时力度不宜过猛。搓完澡后，由于角质层去除，皮肤失水量增加，皮肤容易干燥，因此搓澡完成后应快速将全

身擦干，并在大腿、小腿两侧，手臂和背部擦上护肤露，能够有效保护油脂，加强保湿。

冬季无论是洗澡还是搓澡，都要特别注意防止受凉。建议洗澡前先将热水开启，或打开暖风设备，使环境预热。洗澡时，水温控制在40℃为宜。若水温、体温之间温差过大，易导致人体血管突然急剧收缩或扩张，当个体血压调节能力跟不上，患有心脏病、高血压的老年人可能出现晕倒的情况。

由于浴室通气性较差、温度高、湿度大、氧气含量较低，老年人长时间洗澡容易感到口渴，进而出现目眩、心悸、胸闷等症状，建议洗澡前后充分休息，适时补充水分。

此外，浴室内应常备专业洗澡椅，老年人随时能落座休息。年龄较大者建议在家人陪伴下洗澡。

患流感别熬夜 睡不好危害大

感冒叠加睡眠剥夺可能对人体形成“双重暴击”。中国医学科学院日前发布科普信息提示，慢性睡眠不足可影响机体免疫功能，导致机体对细菌病毒等易感性增加，严重时可导致病毒性心肌炎等危及生命的感染。

据介绍，不同人群睡眠需求差异较大，成年人通常需要6到8小时睡眠来获得最佳健康状态，当总睡眠时间减少、或短暂觉醒导致睡眠片段化后，睡眠不能够支持个体维持充分的清醒度、行为表现和健康时，就是睡眠不足。

慢性睡眠不足是指睡眠时间长期少于维持最佳功能状态所需要的睡眠时间。除认知功损害外，慢性睡眠不足会扰乱正常心率调节，增加心肌耗氧量，严重时导致冠状动脉强烈收缩引起心肌缺血，引起相关心血管疾病的发生，还可影响机体免疫功能。

此外，慢性睡眠不足还会导致大脑皮层食物刺激通路过度激活，促进食欲，进而可能增加肥胖的发生风险。

据中国新闻网

气温骤降易诱发疾病 老年人尤其要关注情绪问题

本报记者 林乐雨

近日气温骤降，富阳市第三人民医院老年科主任华浩水表示，寒潮之下，老年人血液黏稠度往往会增加，易诱发心绞痛、心肌梗死、中风等疾病。若出现短暂性视力障碍、常常哈欠连绵、一侧肢体麻木或无力、一侧面部麻木或口角歪

斜、说话不清或理解语言困难、胸闷、胸口隐痛或心慌等，务必及时到正规医院就诊。

此外，华浩水提醒，寒潮天气易引发老年人情绪问题。除感觉烦躁、郁闷，季节性的情绪障碍还会导致乏力、头晕、关节酸胀疼痛、饮食下降、失眠等躯体症状。

调节好心情，相关症状会得到

较为明显的缓解。保持心情舒畅有何秘诀？华浩水建议，多吃易消化食物，多补充维生素D。阴雨天不能外出晒太阳，可根据个人情况进行室内运动，如太极拳、健身操等，运动时注意身体承受力，不宜超过1小时。需注意，若情绪问题对生活影响较大，且通过自我调适无法缓解，要及时寻求专业帮助。

火锅浮沫可留 但别连汤一起喝

通讯员 应晓燕 本报记者 戴虹红

今年首场寒潮携雪而至，为抵御寒冷，最近不少人吃起暖暖火锅。但吃火锅时的一个行为，却引起小伙伴之间的争论。有人拿着勺子不停撇去火锅上的浮沫，认为对健康有害，另一方却认为这是食材精华，连汤喝上一碗美滋滋。

对此，浙江省立同德医院营养科金薇薇副主任营养师表示，大部分食材含大量有机物，其中部分有机物如蛋白质、皂苷等有极强亲水性，在炖煮搅拌过程会产生泡沫。煮火锅时散不去的浮沫主要因涮肉而起，生肉下锅，浮起的第一层

泡沫主要源自肉里残留的血水和一些杂质，这层浮沫腥味较重，影响口感和外观，建议撇去。之后，汤底可能依然会有少量泡沫浮起，这其中的成分主要是肉中的蛋白质和脂肪，无需撇去，保留下来能使汤汁增香。

但对喝火锅汤的做法，金薇薇表示最好不要。火锅煮得越久，其中亚硝酸盐、脂肪和嘌呤含量就越高，对健康不利。嘌呤在红肉及海鲜中含量较高，涮火锅时，食材中的嘌呤会大量溶解在汤里，嘌呤会转化为尿酸，因而高尿酸患者绝对不能碰火锅汤。

另外，一些植物类食材如豆浆

和果蔬汁，也会出现大量泡沫，这些泡沫要撇去吗？金薇薇解释，豆浆机磨豆浆时，会产生蜂窝状泡沫，主要成分是皂苷，可以吃，但一定要煮熟煮透。因为未煮熟的豆浆含有一种抗胰蛋白酶成分，进入人体会影响蛋白质吸收，从而出现头晕、恶心、呕吐等不适。

榨出的果蔬汁表层也会出现泡沫，这主要是果蔬中的营养物质，虽然影响颜值和口感，但食用对健康无妨。

煮粥、煮面过程中会产生大量浮沫，这是面粉中的淀粉和蛋白质随水沸腾后溶到水中形成的泡沫，也是安全的。

印尼一项研究发现 多款食盐存在微塑料

印尼安达拉斯大学科学家对该国21个食盐品牌进行了抽样，发现每个品牌都含有4种不同的微塑料。相关论文发表于最新一期《全球环境科学与管理杂志》。

微塑料被定义为从5毫米到1微米的塑料碎片，大多数来自瓶子和食品包装等一次性塑料。这些塑料降解缓慢，在被分解为越来越小的碎片时会产生微塑料。人类和其他生物摄入微塑料后，可能对健康和生态系统产生未知的影响。

在最新研究中，研究团队从市场和超市购买了21个品牌的食盐。研究人员通过显微镜，观察识别出4种类型的微塑料。其中塑料碎片最常见(67.49%)，其次是纤维(23.82%)、薄膜(6.08%)和颗粒(2.61%)。

研究人员表示，这些微塑料与癌症、心脏病和痴呆症的发展以及生育问题相关联。

据《科技日报》