



被子重点好 还是轻点好 一份选被指南请收藏

本报讯(记者 戴虹红 通讯员 徐尤佳)“天越来越冷,吴大姐,你家被子换了吗?”“先前开始降温就换好了。我老公喜欢厚重的棉花被,我喜欢轻薄的羽绒被,我们两个真是同床异‘被’了。”56岁的吴大姐和邻居朱大姐聊着家常,突然冒出一个问题——被子重点好还是轻点好?没有探讨出答案的他们,致电本报编辑部,记者就此问题请教了杭州市中医院相关专家。

有研究显示,盖6-8公斤的被子,能对失眠起到一定缓解作用,长期盖厚被子能使日间疲劳感得到缓解,还能减轻抑郁和焦虑症状,使白天工作学习时专注时间更长。

但医生表示,被子并非越重越好,且不同被子适宜人群不同,不能一概而论。

被子太厚会产生压迫感,影响呼吸,致使人体吸入的氧气量过少而产生多梦症状。被子太厚,还会导致被窝里温度升高,使人的能量消耗大大增加,睡醒后更觉得疲劳。怎么判断重量是否合适?医生提供了一个公式,可以作为挑选被子的参考,以人体体重(公斤)的7%至12%为宜。

此外,不同被子适合哪些情况,医生也给出具体解析。

易过敏体质:宜选棉被、蚕丝被,因其柔软、吸湿性强,

在使用过程中,不会因为静电而吸附灰尘、细菌等细小颗粒,从而减少过敏物质堆积。

多汗、体热体质:宜选化纤被、羽绒被,吸湿性、透气性较好。

惧寒、体弱体质:宜选舒适保暖的羊毛被、轻盈保暖不压身的羽绒被,哮喘患者忌用羽绒被。

老年人:宜选蚕丝被、羽绒被,老年人血液循环速度慢,患有慢性心血管疾病的高龄患者选用蚕丝被和羽绒被能避免造成压迫感。

婴幼儿:宜选蚕丝被,婴幼儿皮肤娇嫩,身体免疫力相对较差,呼吸系统还在发育阶段,不宜盖过重的被子。

孕妇:宜选羽绒被,避免对身体和胎儿造成压迫感。

大雪已至 岁暮天寒 保暖穿搭有“公式”可循

本报讯(记者 戴虹红 通讯员 王莉飞)今日迎来大雪节气。进入此时节,许多人对抗寒冬的办法就是把自己裹成“粽子”。医生提醒,衣服并非穿得越多越好,相反,过重的衣服会让人行动迟缓,存在安全隐患。特别是老年朋友,最好选择简单易脱的衣服,保暖同时还要保持衣物干爽。

浙江省中医院呼吸科王真教授表示,进入大雪节气,寒邪偏盛,易诱发或加重呼吸系统疾病。中老年患者中,慢性阻塞性肺疾病在冬季相对

高发,气温骤降是该病急性加重的重要诱因,一定要做好预防,出现病症及时就医。

饮食是增补身体阳气的重要手段之一。医生建议,可选择温热食物,如羊肉、牛肉、鸡肉,选择炖煮方式更易消化;蔬果推荐萝卜、香菜、桂圆等。

针对这一时节的特点,医生推荐药膳参芪炖乳鸽。具体做法是:20克黄芪、10克党参煎煮取汁;一只新鲜乳鸽另煮,煮熟时加入黄芪党参药汁同煮15分钟左右,加盐即可。



—— / 知道多一点 /

衣服怎么穿更保暖?可采取以下公式。

外层选择羽绒服、棉服、羊绒大衣、冲锋衣等有一定抗风能力的衣服。

中层采用柔软蓬松的摇粒绒、薄羊绒、羽绒内胆等。如外套较保暖且抗冻,可去掉中层。

内层选择吸湿透气的贴身保暖内衣、速干衣等,避免新陈代谢产生的湿气在衣物内积攒,影响外层蓬松度降低保温性能。 据人民网科普

腌菜与健康 并非不可协调

传说腌菜会致癌,主要原因是腌菜内含有大量亚硝酸盐。硝酸盐本身没有毒性,但在蔬菜储藏或被细菌污染的过程中,就会转化为亚硝酸盐;当亚硝酸盐进入人体后,会在胃酸环境下转化成亚硝胺,长期、过量摄入会增加致癌风险。

腌菜时不妨加点葱、姜、蒜、辣椒汁、柠檬汁,这些物质都能降低亚硝酸盐的含量,如蒜汁中的有机硫化物、柠檬汁中的维生素C及其他还原性物质,都能阻断亚硝酸盐合成亚硝胺。

还要注意,吃腌菜不影响新鲜蔬菜摄入量。吃腌菜要相应减少烹调时的加盐量,保证一餐中的盐摄入总量不增加。 据人卫健康

保质期太长的别吃? 保鲜并非只靠防腐剂

有说法称:保质期太长的东西不要买,加了很多防腐剂。专家表示,食品保鲜并不完全都靠防腐剂。

当食物中水分含量较低时,微生物难以获得生长繁殖所需的水分,这类食物较不易腐败。

高盐度是延长食品保质期的有效方法之一。通过增加盐分,创造不利于微生物生存的环境,如咸菜、咸鱼和腊肉。

高温杀菌、紫外线杀菌等方法也是延长保质期的有效手段。如各类罐头装罐后会经过高温蒸煮杀菌,随后密封,不仅消灭食物中原有微生物,还阻止了外界微生物进入。 据科学辟谣