

一健必读

冬泡温泉过频 当心皮肤瘙痒

还有很多注意事项,您不妨了解一下



近期,不少贪恋泡温泉的人因泡温泉时间过长或过于频繁而导致皮肤瘙痒、干燥、掉皮。冬季泡温泉,应该注意些什么呢?

1 泡温泉时要增加饮水量

专家称,温泉中的矿物质有利于人体健康,适量泡一泡温泉不仅可以舒缓压力,而且对某些皮肤病也有一定的治疗作用。但是,由于冬季天气干燥,皮肤保护膜功能降低,人长时间浸泡在温泉中,皮肤中的水分会随着汗液流失,如果再用沐浴液或香皂等碱性物质来清洗,会刺激并破

坏皮肤的自我保护功能,非常容易造成皮肤油脂流失,使皮肤干燥和瘙痒。

医生建议,泡温泉时要适当增加饮水量,泡完后不宜用肥皂或沐浴液冲洗,可直接用清水冲洗,冲洗完后及时涂抹润肤露。此外,不要洗太热的水,要使用中性的沐浴乳或香皂,应经常

使用润肤乳液滋润皮肤。

干性皮肤、异位性皮炎、皮肤有伤口的人不适合泡温泉;急性肺炎、支气管炎、扁桃腺炎、中耳炎或发烧的急性感冒患者,也不宜泡温泉,如果一定要泡,应特别注意身体的状态,以免造成身体的不适。

2 孕妇与计划怀孕者不要泡温泉

专家提醒,怀孕前3个月和后3个月的孕妇绝对禁止泡温泉。因为怀孕早期胚胎对于外界刺激比较敏感,如温度过高,使染色体出现问题的概率增大,容易造成畸胎。而在怀孕后期3

个月,温泉的环境容易使女性阴道内环境的平衡被打破,可能导致早产。至于怀孕中期,专家表示,为了安全起见,还是建议孕妇都不要去泡温泉,此外,在家里泡澡也应该禁止。

另外,计划怀孕的夫妻双方最好都不要去泡温泉。因为过高的温度对精子和卵子的质量都有影响,况且,如果已经怀上了而不自知,就更容易造成流产等危险。

3 经期及经期前后不能泡温泉

女性经期和月经前两天、月经干净后的3天内都不应该泡温泉。对女性来说,正常的阴道环境是有自净作用的。阴道有很多细菌,在正常情况下,是互相平衡的,不会出现什么炎症。维持平衡最大的功臣是乳酸杆菌,

乳酸杆菌会产生过氧化氢,具有消毒杀菌的作用。而这种平衡会在月经前后被打破,如果这时候泡了温泉,会助长细菌的滋生,产生发炎的现象。

同时,接受妇科手术后的女性也不宜泡温泉,因为这类手术人为地干

扰了阴道内的平衡。

此外,通水、造影术后两周都不应该泡温泉。还有人工流产(包括药流),术后1个月内也不能泡温泉,而宫颈锥切两个月内不能泡温泉,也不要泡在浴缸里面泡澡。(本报综合)

健康顾问 养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药 (http://www.lyd.com.cn) (本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

10项注意要牢记

- 1 肚子饿的时候,不能泡温泉,因为空腹泡温泉容易出现头晕、呕吐及疲倦的情况。
- 2 非常疲惫时,不要马上泡温泉,不然会越泡越累。
- 3 睡眠不足或是熬夜后,如果突然泡温度很高的温泉,可能发生休克或脑部供血不足的危险。
- 4 心情很兴奋或是很生气,心跳变快的时候,也不适合泡温泉。
- 5 刚吃饱饭或是喝完酒,不可以马上泡温泉,不然会导致消化不良,甚至发生脑溢血。
- 6 营养不良或是病刚好,千万不可泡温泉。
- 7 有心脏病、高血压及动脉硬化的人,泡温泉之前,要先慢慢地用温泉水擦身体,不可以马上进入水中,否则会影响血管的收缩。
- 8 有癌症、白血病的人,不适合泡温泉,因为容易刺激新陈代谢,使身体变衰弱;糖尿病患者应遵照医师的指示或在友人陪伴下才能入浴。
- 9 泡温泉的时间,要由温泉的温度来决定,太热时不可以泡太久,20分钟左右就应该出水休息,沐浴和补充大量的水分。而且最好从低温池到高温池,最好不要去超过45℃的池子,否则容易造成重要器官的供血不足。
- 10 如果泡温泉时,感觉身体不舒服,应立刻离开,不可坚持。

健闻汇

■ 美国的一项研究发现,爱喝甜饮料的女性容易患风湿性关节炎。美国哈佛大学公共卫生学院的研究人员在两个不同的时间段调查了17.3万名女性的饮食和健康情况。每隔4年,参试者会报告自己摄入的含糖饮料,包括可乐、苏打水等。在研究期间,共有883名女性被诊断出风湿性关节炎。研究者发现,每天喝1瓶或以上含糖饮料者,患病风险远高于每月只喝1次或不喝甜饮料的人。

■ 美国学者的最新研究表明,能量饮料与酒精饮品调和饮用,比单独喝酒更危险。研究人员提醒说,饮用这类调和酒,让人清醒,就会导致喝得更多。除了身体上的危害,彻夜狂欢派对后“醒醉”的年轻人对社区安全也构成一定威胁。

■ 中国工程院院士、香港中文大学校长沈祖尧日前指出,在亚太地区,继男性肺癌、女性乳腺癌之后,肝癌成为第三大杀手,亚太地区肝癌患者约占全世界的75%。肥胖成为导致人们罹患肝癌的主要原因,高热量食物则是导致肥胖的重要因素。(据新华社《南方日报》)

健多食广

冬季防“上感” 试试小妙方

冬季天气变凉,上呼吸道感染病人增多。一些水果和蔬菜食疗方有利于缓解冬季的上呼吸道感染症状,大家不妨试试。

■ 四根汤 葱根、萝卜根、白菜根、香菜根在盐水中浸泡5分钟,然后加生姜两片及冰糖少许一起上锅熬成汤。不苦,小孩也能喝。萝卜根中含有的芥子油和大量粗纤维,能促进肠蠕动,防止便秘,使大肠中的毒素正常排泄。白菜根有清热、解毒、止咳等功效;大葱根有解热、泻火、止血和镇咳的功效。香菜根具有促进周围血液循环的作用,改善手脚发凉,还有温中健胃的作用。生姜片具有发汗、解热、解毒、杀菌的作用。适用于感冒发热、咳嗽等症。

■ 白菜豆腐皮煲汤 白菜1000克,豆腐皮50克,红枣10个,加水适量,炖汤。白菜有养胃生津、除烦解渴、利尿通便、清热解暑的作用,是清凉降泻兼补益良品。豆腐皮有清热解胃之功能。大枣有补中益气、养血安神的功效。此汤可用于肺燥咳嗽、大便干结。

■ 川贝雪梨水 雪梨1个,川贝粉2克,冰糖少许。梨洗净,切开两半,挖空梨核,将冰糖和川贝粉填入其中,再将两半梨合在一起插上牙签将其固定好,将封好的梨放在已烧开的水上蒸透,时间为30分钟。川贝有润肺止咳、清热化痰的作用,可以用于缓解慢性支气管炎、痰多黏稠的咳嗽症状。(据《保健时报》)

读家



从春秋到战国

易中天著

易中天开讲 轻松好读的中华历史

2 姑息原本为养奸

劝阻郑庄公的,是祭仲和子封。祭仲又叫祭足或仲足,原本是一个小官,官职是封人。封人的任务,是负责边境线的植树和封土,所以叫封人。祭仲管理的封地叫祭,位于郑州市东北。后来郑庄公把他调到朝廷为卿,把现在河南省中牟县的祭亭封给他做采邑,所以仲足以祭为氏,叫祭仲或祭足。庄公一朝,祭仲都是朝廷重臣。庄公去世后,他甚至有了废立国君的实力。叔段在京邑大兴土木时,祭仲

是提醒过庄公的。祭仲说,先王规定,一个国家的其他城市,最大也不能超过国都的三分之一。否则,将会成为祸患。现在京邑的规模已经远远超出法定的尺度,将来君上恐怕会不堪承受。

庄公说,老夫人要这样,没办法嘛!祭仲说,我们这位老夫人,哪里会有满足?不如早做准备,免得变生不测。疯狂生长的野草尚且难以尽除,何况国君的宠弟?

庄公说,多行不义必自毙,先等等看吧!等等看的结果,是叔段开始膨胀,居然命令郑国西部和北部地区听命于自己。这时,子封说话了。子封说,一个国家,实在无法忍受一国两君,政出多门。请问君上到底想要怎么样?如果打算让位,请允许他先去效忠;如果无意禅让,请现在就去除掉他。总不能让观众三心二意,不知所从,产生其他想法。

庄公又说,别担心,慢慢来。慢慢来的结果,是叔段恶性膨胀,不但把郑国的西部和北部地区都变成自己的采邑,而且把势力范围扩大到虞延。

子封说,可以下手了,否则尾大不掉。

庄公却说,不怕。不义之人得不到人心,膨胀得越快就垮得越快。别看他现在实力雄厚,到时候一定土崩瓦解。

于是任由叔段折腾,庄公不问不问。

从表面上看,庄公糊涂,实际上却是老辣。他并不像人们想象的那样,老夫人要什么就给什么。武姜为叔段讨要的封地,原本不是京,而是制。制,在今河南省荥阳市境内,又名虎牢关。看看地图就知道,制比京邑离新郑要远。叔段如果在那里搞分裂,庄公未免鞭长莫及。京,则在控制范围之内。可见庄公对于未来,其实心里有数,只不过等等。

等什么?时机!的确,叔段虽为心腹之患,彻底根除却需要时机。

这个时机,就是谋反。庄公一直按兵不动,对祭仲和子封的劝阻不予采纳,对叔段一忍再忍,就是为了让那母子二人“王八吃秤砣”,铤而走险,以便治罪。为此,庄公隐忍了二十二年,他真是很有耐心。

郑庄公也很有胆魄,他其实是在押宝。第一,赌叔段和武姜必反;第二,赌他们谋反必败。这才决心姑息,以便养好。养奸当然是有风险的。事实上,如果叔段和武姜不反,他就满盘皆输;如果谋反成功,他就死无葬身之地。

这是一场豪赌。现在看来,庄公是赢家。

庄公城府之深,毋庸置疑。礼治之尴尬,则可见一斑。



孩子的竞争力,父母教最好

14 教会孩子 今日事今日毕

克服拖延是执行的第一课。做事拖拉磨蹭、懒惰逃避劳动是发生在孩子身上比较普遍的现象。孩子做事拖拉磨蹭并不是性格上的缺陷,而是一种不良的习惯,还是一种精神腐蚀剂。学习上的拖延懒惰习惯,会让学习不思进取、不求上进,缺乏刻苦努力的精神,逐渐丧失学习的动力,原本意气风发的少年可能因为拖延懒惰而葬送了美好的前程。在生活

上,孩子办事拖拖拉拉,花费太多的时间在玩游戏、看电视上,甚至脑袋空空的,不知道在想什么,这样他们很少有时间做正事,办事效率低,也很难办成事情,长大了也就成了考拉型的员工。

考拉型员工的特点:状态是放松的,讲话语速慢,走路缓慢,做出决定需要一定的时间。

本文所提到的拖延大多发生在考拉型员工的身上。这类员工整体状态是放松的,行动是缓慢的。因此,做事情能拖则拖,能推则推。

拖延最直接的后果就是浪费时间,今天遗憾地过去了,却增加了明天需要处理的工作量。长期这样下去,要处理的事件越来越多,焦虑症、抑郁症也就出来了。

领导当然不喜欢遇到考拉型员工,让这样的员工做事是会坏事的。

拖延首先是工作态度的问题。克服拖延的唯一秘诀是马上行动。如果孩子本身自制力比较强,这方面就不必过于担心;反之,就需要父母的监督和帮助了。

父母平时要不断向孩子灌输准时、守时的观念,做什么事情都应该给孩子一个明确的时间限制。很多父母催促孩子时都习惯用“你快点”“抓

紧时间”这类词语。我建议父母们将这些模糊空泛的话换成明确具体的时间限制表述,比如“10分钟吃完”“5分钟后去海洋馆”“用半个小时收拾房间”“离上学还有20分钟”。这种正面预期形式的表述能让孩子更好地理解,能让孩子掌握使用时间的方法,对时间形成具体形象的概念和印象。

有的孩子做事拖拉是对家庭教育方式的软性对抗,他们用拖拉来表示不满,拒绝合作。因此,父母要清楚孩子这样做是否在于自己家庭教育方式的不恰当。父母不要一味地责问孩子,而是要听听孩子的心声,经过共同探讨协商,才会有助于孩子做事效率的提高。

家庭教育环境影响着孩子的做事习惯。有的父母过于宠爱孩子,凡事都不让孩子去做,致使孩子的手能力很差,同时也不讲究方法,这都是导致孩子做事拖拉没有效率的原因。

父母应该为孩子创造劳动环境,不仅让孩子参与一些家庭事务,还要教孩子一些做事方法和小窍门,让孩子知道如何行动也是非常重要的。



★作者:苏珊·麦克尼尔(美)
★翻译:曾雅雯
★出版社:重庆出版社

《丘吉尔的秘书》

小说再现了1940年的伦敦。那时,温斯顿·丘吉尔刚刚宣誓就职首相,战火已经蔓延过英吉利海峡,处处弥漫着紧张慌乱的气氛,但这一切都没能阻止女孩玛姬·霍尔普留在伦敦。一次偶然的机会,玛姬接替同事成为丘吉尔的秘书。为首相工作的玛姬凭借在破译密码方面的惊人天赋,从报纸上无意中发现了改变二战历史的暗杀计划……

该书充满了精彩的细节,融合了丰富的历史背景和真实的历史人物,使人们一窥二战时期英国国内紧张、艰苦而充满危险的生活。

BOOKS 新书快讯

★作者:也斯
★出版社:作家出版社

《后殖民食物与爱情》

这也是也斯的一部小说集,其中《后殖民食物与爱情》告诉我们的是一个有关“吃”的故事,顺着食物的线索,爱情的变故,清新而有趣。

是食物,所以有味道;是爱情,因此有各色人等谈情说爱。浪漫有之,冲突有之,当食物与爱情混为一谈,产生了甜蜜的男女情事、酸涩的人事矛盾、人生中必然尝到的挫败苦味,还有辛辣得叫人汗流浃背的不满控诉。

“菜”小说,原来是吃不完尝不尽的人生之体验。

洛阳济仁肾病医院

地址:瀍河回族区小北门转盘处
24小时咨询电话:63559668

分类广告

刊登电话:63330377 63330677 63330977
地址:洛阳西苑36号豫康大厦8楼(轻工小商品市场东隔壁)
法律顾问:河南高商律师事务所 卢晓梅主任 13938849753

<p>咨询代理</p> <p>公司注册 13721612457</p> <p>工商注册 年检 增资 验资 代理记账 报税</p> <p>搬家大全</p> <p>蚂蚁搬家 15003799668</p> <p>二手超市</p> <p>酒店宾馆办公家具 15978662875</p> <p>会计服务</p> <p>专业财务公司</p> <p>兼职会计、代理记账报税工商注册、增资验资 13721612457</p>	<p>招生培训</p> <p>普通话培训 15038625228</p> <p>庆典礼仪</p> <p>空飘气球 13608469739 晚会演出</p> <p>海岸庆典时尚专业 13007572573</p> <p>塔吊租赁</p> <p>六建大型塔吊出租 13598499518</p> <p>物流专栏</p> <p>安徽全境</p> <p>洛阳 ↔ 合肥</p> <p>64545738 15137988116</p>
--	--