

一健必读



# 应对十面霾伏 正确佩戴口罩

日前,中国社会科学院、中国气象局联合发布的《气候变化绿皮书:应对气候变化报告(2013)》指出,近50年来中国雾霾天气总体呈增加趋势——“十面霾伏”已然成为国内多省市最突出的问题。对此,不少人选择出门时戴口罩。如何选择口罩?人人都适合戴口罩吗?戴口罩还得注意些什么?

## 1 市面上口罩品种繁多

专家认为戴口罩对付“十面霾伏”是有道理的——数百种大气颗粒物能直接进入并黏附在人体上下呼吸道和肺叶中,被人体吸入——口罩确实可以过滤一部分颗粒物。

目前市场上销售的口罩大多以布、纸、塑胶等材料制成,以橡皮筋或布系至头部或耳部。专家认为,所有口罩必须盖过口和鼻才能发挥过滤的作用,而且用料不同的口罩用途不一样。

**纱布口罩:**仅能过滤较大的颗粒,适于平时进行家庭清洁工作时使用。

**医用外科口罩:**患感冒、发烧、咳嗽等有呼吸道症状时和前往医院或电影院等不通风的场所时使用。

**活性炭口罩:**可吸附有机气体及毒性粉尘,不具杀菌效能,适用于喷漆作业或喷洒农药时。

**N95防护口罩:**可阻挡95%以上微米颗粒,呼吸阻抗较高,不适合普通大众长时间佩戴,且应避免重复使用。

## 2 专业口罩没有那么神奇

专家解释,目前国家没有民用口罩标准,市场上热销的N95、KN90口罩是专业防护型医用口罩。何谓N95、KN90口罩?根据国家相关标准,如果这款口罩对这些小于2.5微米颗粒的捕获能力为90%,则为KN90口罩;如果捕获能力为95%,则为N95口罩。

KN90的口罩比一般的纱布口罩要厚,戴起来密封性比较好。与

一般口罩不一样的是,它里面多了一层活性炭净化材料,黑色的,摸起来是一张湿纸巾的厚度。

N95口罩最让人诟病的是它不太透气,戴上后口鼻处有一些闷。它可以有效地防控烈性呼吸道传染病的传播,比如非典或流感,所以不建议普通人戴N95口罩。

从理论上讲,口罩的防护材料越密闭,阻挡颗粒物的效果越好;

## 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)

反过来,口罩越密闭,呼吸起来也越费劲。佩戴N95口罩是要经过培训的,否则容易造成呼吸困难,会因缺氧而导致头晕。

而且无论什么口罩都不宜长期戴。由于人的鼻腔黏膜血液循环非常旺盛,鼻腔里的通道很曲折,鼻毛又构成一道过滤的“屏障”,长期戴口罩,会使鼻黏膜变得脆弱,使鼻腔失去原有生理功能。

## 3 佩戴口罩因人而异

专家提醒,并不是人人都适合戴口罩。

对于特殊人群,比如儿童、老年人、患有呼吸系统疾病和心血管疾病的人来说,一定要谨慎选择专业口罩,佩戴时间也不宜过长,以免引发其他的负面影响。

呼吸道疾病患者特别是呼吸困难的,戴上口罩后反而人为地制造了呼吸障碍;心脏病、肺气肿、哮喘患者及孕妇也不适合长时间戴口罩;健康人不必为了抵御冷空气而戴口罩,因为冷空气经过鼻黏膜和气管,到达人体内时已经温暖。

另外,有些市民摘下口罩后随手乱放,甚至一个口罩能戴一星期。这些做法很容易使口罩变成细菌滋生的地方。建议口罩每次使用后都要清洗一次,还要经过开水消毒、阳光暴晒。一次性口罩最好戴过就丢弃,不要反复使用。(据《羊城晚报》)

## 相关链接

### 担心雾霾伤身,不妨做次体检

除了对上呼吸道的危害外,雾霾中的颗粒污染物以及重污染天气还有可能造成心脏损伤。

污染物较多的天气里,气压低,心烦气躁,血压会增高,容易诱发心血管疾病急性发作。

此外,雾霾天气还有影响生殖能力和提高死亡率的危害,并有可能间接造成慢性病加剧、呼吸系统及循环系统疾病恶化、人体的免疫结构改变等。

因此,除了戴口罩,专家还建议,若条件允许可做一次相关的体检,体检内容包括以下几方面。

**鼻咽癌检测:**通过对耳、鼻、咽、喉等器官的常规检查,初步检测常见疾病。

**肺功能检测:**测试肺通气功能,筛查各种引起通气功能障碍的疾患。并通过视、触、叩、听检查心、肝、脾等重要脏器的基本状况,发现常

见疾病的相关征兆。

**动脉硬化检测:**通过血压、血糖、血脂、肾功能、动脉硬化、超声检测周围动脉血管斑块等相关项目,帮助早发现动脉硬化化的常见发病因素和发病现象。

**心肌及冠状血管病变的检测:**通过心电图、心脏超声等检测,可动态发现心脏病变的情况。(据《南方日报》)

保健有方

## 落枕者如何“自我救赎”

冬天气候寒冷,人们在熟睡后常把脖子、肩膀露在外面;长时间颈部弯曲;长期伏案,颈部肌肉长时间紧张;枕头高度不适……这些都会让落枕找上门。

**落枕和颈椎病很“暧昧”**  
专家介绍,冬季是颈椎病高发季,也是落枕频发时节,这都是因为受凉。除睡出来的落枕外,大多还是因有颈椎病史,遭受冷空气突袭病情加重发作。普通落枕会自然痊愈,几天后还没好就要警惕颈椎问题。

落枕脖子疼贴膏药,一两天就会缓解,如果3天以上还没明显好转,就需重视,可能是颈椎病前兆;如果连续在一段时间内反复出现落枕,颈椎病可能性更大。到底是落枕还是颈椎问题,拍个片子就一目了然。

**落枕后按“止疼穴”**  
专家提醒,有些时候按摩可减缓颈部不适,但并非所有颈部不适都能按,特别是由颈椎骨引起的颈部疼痛不适,在未知病因前,千万不可随意按摩。

专家建议,落枕了先躺在床上不要乱动,让肌肉慢慢恢复,可配以颈部活动,头部慢慢向前弯,轻向前后左右侧转动。

在手背侧第二、第三掌骨之间,掌指关节后约1厘米处的落枕穴,是治睡觉时落枕的特效穴,用食指指腹按揉此穴,用力由轻到重,保持重按15分钟,脖子会变得轻松很多。或按揉风池、肩井、合谷穴,每穴半分钟也可缓解落枕疼痛。

**睡觉裹毛巾防落枕**  
预防落枕,枕头要“量身定做”,高度与一侧肩宽同高,睡觉时颈部不要悬空。

冬天睡觉时,在脖子上裹条毛巾,能有效预防颈项外露受风导致的落枕。久坐伏案工作的人,勿忘颈部保健,要经常起身抬头活动颈部,防止颈肌慢性劳损。(据《现代健康报》)

动起来

## 四步按摩操 享受肠通畅

便秘的烦恼如人饮水,只有自己最清楚。它不仅影响身材,更影响你的健康,生活中经常便秘的人不妨看过来。

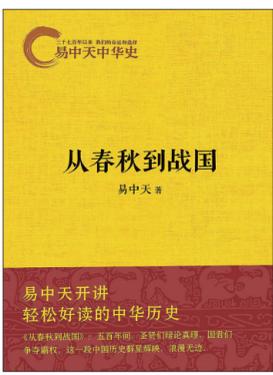
**第一步:**手握成拳,以骨节为接触点来按摩。在肠道的位置以顺时针的方向画圈按摩。

**第二步:**以手掌为接触面,从肋骨两边开始,往肚脐下方推按,形成一个三角形的运动线路。

**第三步:**双手从心脏处开始,交换往下按摩,一直到腰部。  
**第四步:**盘坐并保持上半身直立,双手置于背后,从腰部尽量向上推。

每个动作10次以上,坚持在10分钟左右,早晚练习效果更佳。忌饭后2小时内做。(据新浪网)

# 读家



对自己并不那么信任,很可能会把一半的权力分给魏公。这让庄公十分不快,平王则信誓旦旦地表示绝无此事。为此,周和郑交换人质。周的王子狐被送到了郑国,郑的公子忽则到周。

这是一件非常荒唐的事情。因为从法理上说,周王与郑伯,是君臣关系。交换人质,则只能发生在诸侯与诸侯之间。周平王这么做,实际上是自己降为诸侯了。王室的尊严和体面,大大受损。

鲁隐公三年(公元前720年)三月十二日,周平王驾崩,继位的桓王是平王的孙子,年轻气盛,当真把一半的权力分给了魏公。这时的郑庄公,论辈分是周桓王的叔爷爷,哪里咽得下这口气?便决定给那小子一点颜色看看。四月,郑国大夫祭仲带兵割取了周王国的地里的麦子。秋天,又割走了周王国的谷子。前一次是在温(今河南省温县),算是侵略了周的属国。后一次则在成周(今河南省洛阳市境内),骚扰到周天子眼皮底下了。于是周郑结怨。

不过,结怨归结怨,面子还得维持。三年后,郑庄公朝见了周桓王,王室也保留了郑庄公的职位,又过了两年才正式任命魏公为卿士。实际上这时魏公和郑伯,同为周卿士。具体地说,魏公为右卿士,郑伯为左卿士。

但这绝不意味着周郑和好如初。只不过双方都有政治需要。周王固然离不开郑国的护卫,郑庄公也想利用周王。身为王室重臣,至少打起仗来可以借用王命,甚至动用王师,这是郑庄公很想要的。

不过,既然是相互利用,那就要相互配合。然而桓王似乎不懂。他先是在郑庄公朝见时不讲礼貌,后来又侵犯了郑国的实际利益,最后彻底剥夺了郑庄公的所有权力。接替郑庄公担任左卿士的,是周公黑肩。

郑庄公毫不客气,拒绝再见周王。周桓王也毫不客气,率领联军伐郑。

这是整个春秋时期唯一天子御驾亲征的例子,时间是在公元前707年(鲁桓公五年)秋天,地点是在长葛(今河南省长葛县)。周军这边,桓王亲自统率中军。

结果郑军两面夹击,周军大败,桓王自己也被一箭射中了肩膀。

活捉桓王,只需举手之劳。然而郑庄公表现出君子风度。他拒绝了下属乘胜追击的建议,不但任由桓王逃之夭夭,还派祭仲去劳军,嘘寒问暖,关怀备至,体贴入微。郑庄公说,能保住江山社稷,就可以了。

郑庄公很明智,他知道适可而止。周王室却威风扫地,体面不存。



## 17 为孩子提供良好的读书环境

在孩子小的时候,父母一定要给孩子提供一个好的读书环境,这才是对他们的未来负责。和睦的家庭环境,对于孩子的学习是至关重要的。

与读过书的人交谈,如沐春风,即使是最平凡的脸也会让人觉得不平凡,变得俊美起来。这种俊美就是读书养成的气质,是一种灵性和光彩。书读多了,自然而然就会受

到书本内容的影响,一言一行依书而为,形成读书人所特有的言谈举止,也就是书卷气。这种书卷气给人以温文尔雅的感觉,让人不自觉地产生敬佩之情。

班昭是东汉时期有名的才女。她不仅美丽动人,而且还有着渊博的知识,是我国古代第一位女历史学家、女文学家以及女政治家。未出阁的班昭,已经十分了不起了,被冠以“才女”之名,实在是名副其实,加之外貌出众,更是美名远播。这与她的家庭教育有很大关系。

班昭出身名门,其父班彪是十分有影响力的儒学大师,对家教十分重视。他的大儿子班固是史学家,是《汉书》的主要编著者;二儿子班超更是有名,两次出使西域,是著名的政治家和军事家。在教育孩子方面,班彪没有忘记自己的女儿,鼓励女儿读书学习,家中各种类型、题材的藏书都可供班昭学习。所以,即使是女孩,比起父亲和哥哥们,班昭一点也不逊色。

小小年纪便有如此的声望,并没有让班昭恃宠而骄、妄自尊大。她的性格温柔细腻、为人谦逊。班昭的“圣贤之书”并没有白读,举手投足之间都有着非凡的气质,就连当时的皇后都赞赏班昭的气质。

班彪为子女们提供了好的读书环境,家里的书日积月累,汗牛充栋,孩子有大量书可读。更重要的是班彪会和子女一起读书,一起探讨史学,探讨军事,探讨人文风俗。这才是最有益的读书环境。

现在很多人的书房,装修得十分豪华,藏书也多,古典文学一书架,浩浩荡荡几十本,外国名著一书架,又浩浩荡荡几十本,但是这些都是锁在书架里面的,书页都是崭新的,一次也没有看过。这样,书成了他们家的装饰。这是多么可惜的事情。可见,有书但不带领孩子去读,并不算为孩子提供了读书的环境。

有的家庭,父母不读书,孩子读书他们在看电视,孩子要读书,他们要去打麻将。这样,孩子受到了坏影响,三天打鱼两天晒网,坚持不了两天,以后也就跟父母一起看电视、一起打麻将了。

书籍是人类智慧的结晶,我们都要善于利用书籍,将读书作为提升自己的重要途径,不读书,将来很难成大器。父母们一定要改变自己浮躁的心态,为孩子提供一个有利的读书环境,让孩子的精神不再贫乏,让他们学会达事理、明善恶、辨美丑,让他们气质出众,让他们富于学养。

## 天子挨打

周桓王是自己送上门去挨打的。这事照理说原本不该发生,因为周与郑关系非同一般。郑,是西周最后一个封国,始封之君是周厉王的小儿子,被周宣王封为诸侯,是为桓公。桓公是郑国的国君,也是周王的大臣,在幽王的时代曾经担任周的司徒。

魏,是周文王弟弟魏叔的封国,也叫西魏。另外还有东魏,是周文王弟弟魏叔的封国,后来被郑国所灭,所以西魏就叫魏。

不知何时,郑庄公发现周平王

## BOOKS 新书快讯



★作者:许知远  
★出版社:广西师范大学出版社

### 《东方历史评论03 历史新声:中国杰出青年历史学人》

本书选取了15位中国杰出青年历史学人,希望从他们的访谈和代表作里找寻这个时代的“志气”。如果说民国时代的历史学者面对的挑战,是让史学摆脱经学附庸的地位,成为近代的历史学,那么我们今天的挑战则是摆脱阶级和革命史观的叙事,创造一个更新的,同时也还原一个曾经的历史学。



★作者:罗莉·兰森(加拿大)  
★翻译:李同洲  
★出版社:上海人民出版社

### 《那两个女孩》

一个龙卷风肆虐的夜晚,露丝和露比姐妹俩诞生在加拿大大安大略省的一处乡间医院。从降生世间的那一刻起,姐妹俩注定要拥有不平凡的人生,因为她们头部相连。她们相拥相伴三十年,却永远不能相见;她们连为一体,各自却要拼命活出自己;她们分享着喜悦与悲伤,也心怀不为彼此所知的秘密;她们一同背负生命,一同面对来自世间的异样眼光,也要并肩走向死亡……这是“那两个女孩”的故事。

该书曾入围2007年柑橘文学奖,系《纽约时报》《华尔街日报》年度推荐小说。



★作者:邹小樱  
★出版社:江苏文艺出版社

### 《原谅我一生不羁放纵爱自由》

2013年对于香港流行乐坛来说是特别的一年:Beyond乐队成立三十周年,黄家驹逝世二十周年,陈百强逝世二十周年,张国荣逝世十周年……这本书讲述了那些曾经伴随无数人走过青春岁月的香港音乐,如今依然是流行音乐的“焦点”,那些响亮的金曲依然流淌于人们的心海深处,等待着被激发、被升腾的一刻。作者作为资深的音乐界人士,用深沉的笔调讲述了“港乐”中的那些人、那些事及其背后的情感喧哗和沉淀。