

“多事之秋” 小心“换季病”

入秋了,感冒高发的季节即将来临,各种预防、治疗感冒的良方又开始受到大家关注。感冒到底是怎么回事?感冒后应该怎么办?很多人并不知道,感冒其实没得治。有些人会服用抗生素,其实抗生素根本不能消灭病毒,胡乱吃药可能会加重病情。感冒药的主要功效是缓解症状,让你感觉好受点、休息好点,但不能缩短病程。那么,究竟哪些事情是感冒后必须做的?这9件事必不可少。新郑时报 李显文 整理

找一张床

感冒后,最好给自己找张舒服点的床躺下来。不要想着去上班,也不要强忍着出去聚会、玩乐或者运动。睡觉就是“最好的感冒药”,每天一定要保证8小时睡眠。如果可以的话,最好请假在家休息1~2天,这样可以少将疾病传染给他人。

补点维生素C

不管是服用维生素C补充剂,还是吃点富含维C的水果,比如枣、橙子、猕猴桃、橘子、柚子等,都能起到缓解感冒症状的作用。一般来说,酸味重的水果维C含量都不少。喝橙汁在补维C的同时,还能消除口腔中的不适感。

吃块黑巧克力

黑巧克力不仅能补充抗氧化剂,其中所含的可可碱还有止咳功效。

打开加湿器

秋冬季节干燥的空气会让呼吸道感到不适,在床边或沙发边放置加湿器,可以让你呼吸更顺畅。使用前,最好彻底清洗一下,以免病毒通过其散播。

吃流质食物

热汤和热粥都是不错的选择。几百年来都流传着鸡汤治感冒的说法,英国学者发现这是有道理的,因为鸡汤中的某些成分可以减少咳嗽,而且热汤和热粥的蒸汽也有助于缓解鼻塞。

换个大水杯

保证每天喝2000毫升水,其中有一部分最好是电解质饮料。

远离乳制品

奶酪等较难消化的奶制品,感冒时最好别吃,但是可以适当喝些牛奶。如果胃口不好,可以喝些酸奶。

服用非处方药

布洛芬、扑热息痛或止咳糖浆等非处方药都能减轻感冒的症状。虽然这些药不能抗病毒,但能让你感觉好受些。

耐心等它过去

你的病需要7天左右才会自行消失。但如果症状一直持续或急剧恶化,最好去医院请医生诊断。

■ 温馨小贴士

对付感冒三件套 咳嗽喉痛不来扰

感冒虽然不是大病,但持续不断的症状却让很多人坐立难安。这里针对喉痛、咳嗽、鼻塞三大症状,给出了缓解的小窍门。

喉痛:淡盐水。将7.5克盐溶解在250毫升温水中,缓慢漱口可以缓解咽喉肿痛,每隔6~8小时漱口一次。不要使用刺激性的漱口水,它们可能会加剧呼吸道干燥。吞咽较硬的食物,最好慢些,以免划伤咽部。如果声音沙哑,就避免在嘈杂的环境中说话或大声叫喊。还可以准备一些含片或喷雾,症状较重时使用。

咳嗽:止咳糖浆。咳嗽是身体清除外源性物质的一种手段,但剧烈的咳嗽会影响睡眠或导致胸痛。最好的办法是在咳嗽剧烈的时候喝点止咳糖浆。

鼻塞:热蒸汽。擤鼻涕的时候最好使用软纸巾,这样可以防止鼻子被蹭破。擤鼻涕切忌太用力,程度的标准是以耳朵听不到嗡嗡声为宜,以免对耳膜造成损害。如果鼻涕难以擤出,可以“闻闻”热蒸汽或薄荷油,或使用滴鼻液。

天气渐凉,各种被子去异味的方法,全了!

处暑过后,天气转凉了,放柜子里几个月后的厚被子就要派上用场了。不过被子放了几个月,拿出来总会有股子怪味,该怎么办呢?

很多朋友都会选择拿到太阳底下暴晒一天再用,先不说好天气难有,而且有些被子不能暴晒。那有没有更好的方法呢?今天就来给大家介绍几招,赶紧来看看吧!
新郑时报 李显文 整理

棉花被

棉花被天然健康,舒适保暖,价格也非常亲民,特别适合皮肤容易过敏的人群。但也正是因为它的天然,棉花被不仅吸引人,也容易吸引蛀虫和霉菌,也是最容易吸潮气的。家里有棉花被的,需要经常去异味。

方法:平时吃完零食、买了新衣新鞋袜,里面的干燥剂千万别扔,将它们放在叠好的棉被中,再放几块自己喜欢的香皂,几天后棉被的异味就消失了。干燥剂和香皂尽量分散开放置,一层一层地放,用不了几块,既不浪费效果还好。

蚕丝被

蚕丝富含蛋白,柔软亲肤,还不容易生螨虫,所以蚕丝被是爱美的女士家居首选。但是蚕丝被用了一段时间也会有气味,矜贵的蚕丝被要护理,千万不可拿出去暴晒!

羽绒被

羽绒被蓬松软和,保暖性强,是许多人冬天里保暖的首选。但是羽绒本身气味比较大,需要经常晾晒去味,一段时间不管的话,就会有比较

纤维被

纤维属于人造产品,保暖性适中,价格又相对便宜,自身也不容易招致蛀虫,所以现在越来越多家纺生产厂家都大量出产纤维被。但纤维

羊毛被

羊毛被厚重暖和,材料天然,也不会有羽绒被那样难闻的气味,但羊毛和蚕丝一样,是不能拿出去暴晒的。羊毛被一旦弄脏和有异味,清理起来非常麻烦。

方法:蚕丝不能长时间放在太阳底下,否则紫外线会让由蛋白织就的蚕丝越来越脆,暴晒后的蚕丝被反而越来越不暖和。

矜贵的蚕丝被,消除异味反而最

重的动物绒毛味道。如果碰上连续的阴天,如何是好?

方法:阴天想给羽绒被去味,只要准备好柠檬片和喷壶就好。将柠檬切片

被容易储藏气味,也容易长螨虫,要给纤维被去味怎么办呢?

方法:纤维被若是染上异味,最好认真清洗一下。用中性的洗洁剂或肥皂

方法:给羊毛被去异味,需要准备酒精、水、喷壶、刷子和竹炭包。将酒精和水1:1稀释后,倒入喷壶,然后均匀地喷洒在羊毛被上杀菌消毒。

初步消毒等酒精挥发之后,在羊

简单。只需在晴朗的日子,把它放在阴凉的通风口吹吹风即可,一两个小时之后,表层异味就能去除。有条件的話,持续几天,一个季度都不用操心啦。

放入喷壶,再倒入适量清水,用力摇晃,一瓶柠檬水便做好了。只需将羽绒被拿到通风处用力拍打几下,再喷上调制的柠檬水,一宿晾干后便可轻松消除异味。

水清洗被子,再用洗衣机脱水后晾干即可消除异味。纤维被的被芯是由人造纤维填充的,可以用洗洁剂、肥皂水进行清洗,被体不会出现不可逆的损伤。

毛被上撒上黄米,然后轻轻拍打被子,再用刷子刷一刷,浮尘和细菌便被黄米吸附干净了。将黄米清理干净后,把羊毛被叠放整齐,放入竹炭包,收起来,两天后异味便消失了。