

TOP 养生 | 健康最亮点

雾和雾霾并非一回事 雾霾“危险天”，护心是关键

昨日,哈尔滨的一场“雾霾”引发市民广泛关注,更有市民因担心而电话咨询《TOP 养生》:郑州最近不时出现的雾蒙蒙天是否也是雾霾?雾霾危害是啥?有多大?生活中我们该采取哪些防护措施?今天,让我们跟随专家揭开雾霾神秘“面纱”。 郑州晚报记者 蒋晓蕾



概念:雾和雾霾并非一回事

气象学家称,雾是空气中“多余”的水汽凝结,与空气中微小的灰尘颗粒结合,形成的水滴或冰晶,一般悬浮在近地面的大气中。而霾是大量极细微的尘粒、烟粒、盐粒等均匀地浮游在空中,使有效水平能见度小于10KM的空气混浊的现象。霾的日变化一般不明显。当气团没有大的变化、空气团较稳定时,持续出现时间

较长,有时可持续10天以上。气温越低,空气中所能容纳的水汽就越少,就越容易形成霾。

一般,出现雾时空气潮湿,出现霾时空气则相对干燥。城市中的高楼大厦、低空中的逆温层、工业污染排放,都是雾霾形成的主要原因。

危害:或比香烟更易致癌

中国工程院院士、广州呼吸疾病研究所所长钟南山曾在某论坛上指出,近30年来,我国公众

吸烟率不断下降,但肺癌患病率却上升了4倍多,这可能与雾霾天增加有一定的关系。

而工业废气、汽车尾气、空气中的灰尘、空气中的细菌和病毒等污染物,附着于雾的水滴上,也会对人体呼吸道产生影响。

此外,雾霾天抵抗力较差的糖尿病患者极有可能出现肺部及气管感染而加重病情。

保健:雾霾天护心是关键

《新京报》援引复旦大学学

者对北京、石家庄、唐山三地的调查,也印证了雾霾的危害。调查发现,这三地医院雾霾严重时的就诊量较正常冬天相比增加了20%到30%。该研究数据表明,每立方米的PM2.5浓度每增加10微克,会导致总死亡率增加0.38%,其中心血管疾病死亡率增加0.44%,呼吸道疾病死亡率增加0.51%。

专家指出,之所以说雾天是心血管疾病患者的“危险天”,是因为起雾时气压低,空气中的含氧量有所下降,人们很容易感到胸闷,早晨潮湿寒冷的雾气还会造成冷刺激,很容易导致血管痉挛、血压波动、心脏负荷加重等。

武警河南省总队医院耳鼻喉科的门诊记录也印证雾霾对健康的危害。耳鼻喉科主任、副主任医师张旭东说:“根据往年医院接诊情况,每到大雾天气,患哮喘、支气管炎等呼吸道感染的人明显增多。这时因为雾天风力小,空气流动慢,空气中含有的各种病菌、悬浮物和化学物质比平时多,人体更容易吸收雾里的各种病菌。”

因此,有呼吸道疾病和心血管疾病的老人,雾天最好不出门,更不宜晨练,否则可能诱发病情,甚至心脏病发作,引起生命危险。

■温馨提醒

雾霾天六注意

戴口罩 减少户外活动、外出采取适当防护措施,如戴口罩。口罩以棉质口罩最好,因为一些人对无纺布过敏,而棉质口罩一般人都不过敏,而且易清洗。

但有心血管疾病的患者不要盲目戴专业防护口罩,这种口罩易造成缺氧、头晕等症状。

少开窗 很多人习惯开窗通风。张旭东指出,雾霾天气里,不主张早晚开窗通风,最好等太阳出来再开窗通风。

多喝水 多喝水,多吃新鲜蔬菜和水果,这样不仅可补充各种维生素和无机盐,还能起到润肺除燥、祛痰止咳、健脾补肾的作用。多吃些梨、枇杷、橙子、橘子等清肺化痰食品。

补充维生素D 雾多、日照少,由于紫外线照射不足,人体内维生素D生成不足,必要时可补充一些维生素D。

勿户外运动 张旭东表示,雾霾天气如果进行户外运动,会刺激呼吸系统或造成呼吸系统感染,增加呼吸道疾病的发病率。

入室后洗脸 进入室内后及时洗脸、漱口、清理鼻腔,可以将附着在身体上的霾及时清理掉,防止PM2.5对人体危害。

24 节气



饮食养生之霜降

今天是秋季最后一个节气——霜降。古语云:“九月中,气肃而凝,露结为霜矣。”霜降时节气温大幅度下降,露水凝结成霜,树枝挂霜,叶色渐红。作为预示,红也成了霜降的养生主食。中医专家指出,此时养生应该注意保暖、早睡早起,等太阳升起才开始运动。饮食方面可以多吃牛羊肉,以调养脾胃,同时可吃些红色食物如苹果、大枣、山楂、洋葱、胡萝卜、花生以润燥养肺。 郑州晚报记者 蒋晓蕾

今日霜降 多吃红色食物可暖胃散寒

专家称:大枣不宜和黄瓜、萝卜同食,花生要连着红衣一起吃

食疗篇

养生遵循“药补不如食补”

霜降时段,是脾脏功能旺盛时期,也是慢性胃炎和胃、十二指肠溃疡病复发的高峰期。

郑州市中医院消化内科主任白广欧提醒说,这个时节常用的进补中药有沙参、天冬、麦冬、

百合、地黄、玉竹、甜杏仁、女贞子、玄参、大枣、川贝母、白果、西洋参、党参、白术、人参、茯苓、薏苡仁等。不过从中医的角度来看“药补不如食补”,而且即使是药补,也要根据个人

的体质而定,不能乱补。“尤其是老人,如果胡乱进补,不但起不到调养身体的作用,可能还会引起不必要的麻烦。而对于小孩,则应顺节气转向收敛、降气、润燥。”

花生要连着红衣一起吃

花生具有温胃散寒的作用,在治疗胃病方面历代医书多有记载。《本草纲目》说:“花生悦脾和胃润肺化痰、滋养补气、清咽止痒。”《药性考》说:“食用花生 养胃醒脾,滑肠润

燥。”所以说在霜降时节食用花生是明智的选择。每天可适量吃花生,对养胃有一定好处。花生要连着红衣一起吃。女性经期、孕期、产后和哺乳期更应该常吃,而且花生红衣还有生

发、乌发的效果。

“但是也不是所有的人吃都有好处,比如有些跌打淤肿的病人,就不宜吃。”白广欧说,做过胆囊切除手术的或胆病患者,也不宜多吃花生。

大枣忌和黄瓜萝卜同食

霜降节气前后正是各种水果上市的好时候,大枣就是其中之一。中医学认为大枣味甘、性温,可补中益气、养血安神。凡治疗脾胃

虚弱、气血不足、贫血虚寒、食欲不振、疲乏无力、便溏、心悸、失眠等症,几乎都离不开大枣。枣的功效如此之多,但也不宜多吃,而且在食

用时还不宜与维生素片同用。萝卜和黄瓜中含有的某种维生素分解酶,都会在与枣食用时发生冲突,也不宜和黄瓜、萝卜一起食用。

生活篇

女性应护足保暖

霜降之气,首先反映在人身上的是皮肤干燥。邪风入侵,往往会让人全身酸痛,疲乏无力,还会引起咽炎、气管炎、口歪眼斜、面部神经麻痹等。所以穿衣保暖不宜忽视,不宜露膝,要护足。女性则要注意脚部保暖,不要再穿船型鞋和

薄袜,改穿能遮盖脚面的鞋或靴子,以防脚部受凉。

此外,周末可以去户外爬山,登高望远,有助于保持乐观情绪,神志安宁。但此阶段运动健身的活动量不宜过大,也不宜剧烈,以微微出汗为宜。

慢性疾病需防复发

霜降时节,也是呼吸系统疾病的发病高峰期,患者应该少去人多、空气不流通的地方。饮食上也要多吃些米粥类及润肺的食物。中老年人晨练时要戴

手套,体弱者最好戴上口罩,在气温突降的早晨要稍晚些出门。患有慢性咳嗽病、气管炎又易在此季节加重的患者,应及时就医。

食谱篇

白果萝卜粥

配料:白果6粒,白萝卜100克,糯米100克,白糖50克。
做法:萝卜洗净切丝,放入热水焯熟备用。先将白果洗净与糯

米同煮,待米开花时倒入白糖,文火再煮10分钟,拌入萝卜丝即可出锅食之。

功效:固肾补肺,止咳平喘。

花生百合糯米粥

原料:百合15克、陈皮3克、花生仁30克、糯米各100克。
做法:百合、陈皮洗净,花生

仁,入砂锅,加适量水,文火煮烂后,入糯米煮成粥即成。

功效:健脾益气补虚,温中暖胃。