



卧室里床具挨着墙摆放是大家司空见惯的事情,但床长期靠墙放会睡出关节炎。专家指出,墙壁的温度和室温可以相差3℃~8℃,如果中间没有20厘米以上的距离,或者没有木质材料等的阻隔,墙壁的寒气就会对人体造成伤害,极可能诱发一些寒症如关节炎、风湿、类风湿等。 郑州晚报记者 蒋晓蕾

## 睡觉不要太靠墙 防关节炎,床和墙一定要隔凉



### 防关节炎,床和墙一定要隔凉

“人体如果长期受风、寒、潮影响的话,极可能诱发一些寒症如关节炎、风湿、类风湿等,女性还可能导致痛经,严重的甚至可能导致心脑血管、消化道疾病的发作。”武警河南总队医院骨科主任于振声指出,夏季人的汗毛孔

都是张开的,长时间挨着墙睡,受风寒的影响更大。此外,床具靠墙放还有另外的隐患,如果墙壁另一边是邻居家,他们又在墙壁背后放置了电视或者电脑,就要遭受辐射的风险。因为,电视机或电脑以背后的辐射最强。据有

关研究人员测试,显像管电视后面的辐射非常强,隔着10厘米厚的墙壁还有0.9μT辐射,大大超过安全范围。所以,床具最佳的摆放位置应是床头不要靠和邻居相隔的墙壁,距离周围的墙尽量保持20厘米以上。

### 补充6种营养 远离关节炎

国家二级营养师王旭峰建议,橄榄油因含有多酚而能抗炎,建议烹饪时多用橄榄油。但也不能完全依赖橄榄油,和芝麻油、花生油等换着吃就不错。

维生素C、硒、胡萝卜素维生素C是软骨的主要构成成分之一,是形成健康胶原质的最重要的营养成分之一。提供维生素C的最佳食物包括:甜椒、柚子、草莓、菠萝、大头菜、哈密瓜、芥菜等。硒摄入量低会导致骨关节炎和风湿性关节炎。提供硒的最佳食物有:金枪鱼、螃蟹、牡蛎、全麦面食、瘦牛肉、虾。提供胡萝卜素的最佳食物包括:甘薯、胡萝卜、南瓜、哈密瓜、杏、菠菜等。炒菜时用生姜,喝茶或多吃含姜的咖喱都可以。

### 关节炎年轻化,夏季也不可冷水洗脚

现代生活的快节奏直接导致女性心理压力过大,已经使一些女性提早出现隐性更年期的症状。据郑州市中医院内分泌专家张勇介绍,妇女的更年期一般在50岁左右,但近年来,卵巢早衰问题越来越严重,很多不到30岁女性的卵巢功能已开始下降,尤其是年轻的母亲表现得非常明显。卵巢早衰除与初产、哺乳时间太短或完全人工喂养婴儿等有关外,白领女性工作压力太大也是

主要原因。专家指出,人们很容易将更年期关节炎误以为是风湿性关节炎、骨关节炎等。这是因为,妇女到了45~50岁,卵巢机能逐渐减退,雌激素分泌减少,出现一系列症状,其中关节痛尤为突出,以腕、手指、肘和踝等关节受累最多。如果女性有更年期关节炎,除了应用药物治疗外,可根据个人的实际情况,适当进行关节功能锻炼。参加一些力所

能及的体力活动和体育锻炼,以加强关节肌肉。如太极拳、散步等,有利于关节得到较多的营养,韧带、肌肉能维持一定的韧性、弹性,防止骨骼及关节发生退行性变。

此外,于振声建议,夏季不能为一时痛快而忽略脚部的重要性,保护脚部最好的做法是每晚临睡前用温水洗脚,水温以稍高于体温为佳,水量以齐踝关节为佳。

# 掌上健康

养生在线

## 儿童皮肤娇嫩,夏季更要防晒 防晒首选防晒衣帽

炎炎夏日,不管大人还是小孩儿,都难以抵挡火辣辣的太阳,而不少人也都曾有被晒伤的经历,连大人都受不了太阳的威力,更何况是皮肤娇嫩的宝宝们。那么,如何为宝宝防晒?用防晒霜还是防晒帽?哪种防晒效果更好? 李鹏云



### 挑选遮阳帽有小妙招

**看质地:**棉质帽最佳。棉质质地柔软,不会刮伤宝宝,舒适感强;棉质安全无毒、吸汗、透气,让宝宝免受汗浸之苦。同时,棉质衣物对紫外线的阻挡能力更强。

**看帽檐:**宽檐帽护眼。宽檐帽子不仅能保护肌肤,而且能起到一定的护眼作用。对于男孩子,可以选择帅气的鸭舌帽、棒球帽;对于女孩子,则可以选择甜美可爱的宽檐帽。

**看紧密度:**缎纹织物最好。好的遮阳帽一定是质地紧密、均匀的,缎纹织物最好,其次是斜纹、平纹。这样的帽子防晒效果更好,同时又兼具透气性。

**看颜色:**浅色帽子防晒效果好。黑色等深色衣帽吸收太阳光比较高,防晒效果最差。而浅色衣帽的阳光反射率高达85%左右,吸收太阳光辐射较少,防晒效果更好一些。因此,买给孩子的遮阳帽要首选浅色系,男孩子可以选择天蓝色、浅绿色;女孩子可以选择粉红色、鹅黄色等。

而5岁以上的孩子,在外出游玩或者是游泳时,可以使用儿童专用的防晒霜。目前市面上的防晒霜主要分为物理防晒和化学防晒两种,儿童选择物理防晒更为安全,因为物理防晒是以物理的方式反射、散射紫外线,就像给皮肤撑起一道“隐形的遮阳伞”。

### 儿童比成人更需要防晒

很多妈妈认为,儿童多接触阳光,有利于补充维生素D,从而促进骨骼成长,所以不用防晒。这里要明确告诉各位妈妈,对于儿童来讲,防晒是非常有必要的,儿童比大人更需要防晒。原因大概有四点。

第一,儿童时期的紫外照射量相当于终身累积剂量的1/3,且皮肤肿瘤率的发病率与儿童时期接受紫外线照射的量密切相关。

第二,儿童的角质层比大人的

薄,对日光的耐受性比较差。

第三,儿童的皮肤屏障功能比成人要弱很多,尤其是患有湿疹、日光性皮炎的宝宝,更容易受到紫外线的伤害,如果在没有任何防护的情况下,很容易晒红、晒伤,诱发痱子、夏季皮炎等皮肤问题,严重者甚至会诱发毛孔堵塞而引发中暑。

第四,儿童天性好动,一年之中暴露于阳光下的时间是成人的2倍以上。因此,儿童防晒是不可忽视的。

### 儿童防晒首选是衣帽

儿童防晒如此重要,那如何选择防晒品呢?涂抹防晒霜好,还是遮阳帽防晒效果更好吗?

其实,儿童防晒首选方法是物理防晒。所谓物理防晒,就是最原始的

方法——穿防晒衣、戴遮阳帽(遮阳伞)。这种方法看似原始,但却简单有效安全。遮阳帽可以有效遮挡紫外线,同时又不会造成皮肤负担,同时也可以保护孩子的头发。

