



夏季饮食卫生 小要领

炎热的季节已经到来。为了你和你家人的健康,请牢记以下要领:

- 将所有易腐坏食品放入冰箱,食品之间要留出一定空间,让空气循环。
- 冰箱内温度保持在4℃以下,生熟食物要分开放。
- 如果家里只有一个冰箱,应将熟食装在食品盒中,放入冰箱最上层。
- 生肉在冷冻之前要用塑料袋包好。
- 定期将冰箱解冻并彻底清洗。
- 不需冷冻的食物应放在阴凉通风的地方。
- 有异味或变质的食物应扔掉,绝不要吃锈蚀或开裂的罐头中的食物。
- 食品在烹调前要彻底解冻。
- 所有的食物都要煮至熟透。如可将肉切成薄片或小块,以保证熟透。

(摘自《北京青年报》)

冷饮六忌

一忌饮用冷饮过量。胃黏膜受到刺激会引起收缩,极易产生腹痛甚至胃肠痉挛。肠子经常受到冷刺激,会加快蠕动,影响对食品营养的正常吸收,造成胃肠功能紊乱,营养不良。

二忌大量及经常饮用可乐型饮料。这类饮料含有兴奋中枢神经的古柯碱和咖啡因,过量摄入,易引起呕吐、心悸、心前区疼痛等症状。

三忌出汗时大量饮用冷饮,否则会引起出汗骤然中止,妨碍体温散发,容易引发感冒等。

四忌饮用不符合卫生要求的冷饮,饮用后极易传染上消化道的各种疾病。

五忌饱餐喝汽水。汽水里的小苏打,与胃酸反应产生二氧化碳,造成胃肠膨胀不适,胃液也因此失效,降低消化和杀菌能力。

六忌冷热饮料交替使用。刚刚喝过冷饮,马上又饮热茶,使胃肠无法适应这种变化,容易造成消化功能紊乱。

(摘自《羊城晚报》)

家庭急救十戒

一、敌敌畏、敌百虫中毒戒用热水或酒精擦洗,以防促进毒物吸收。应立即脱下污染衣物,用冷水冲洗干净。

二、触电者戒徒手去拉救。应立即切断电源(拉开电闸,或用绝缘物挑开或切断电线)。

三、急性腹痛戒服止痛药。止痛药止痛掩盖病情,延误诊断。应立即送医院做详细检查。

四、心脏病患者发生气喘戒平卧,以免增加肺脏淤血和心脏负担。应两腿下垂取坐位。

五、脑出血戒随意搬动。随意搬动会扩大脑出血范围,应立即平卧,头部抬高,就地治疗。

六、铁钉、木刺扎伤等小而深的伤口戒马虎包扎。应立即清洗伤口,注射破伤风血清。

七、昏迷病人戒进食、饮水,以免误入气管,引起窒息及肺炎。应使头侧位,防止呕吐物吸入肺部。

八、腹部外伤内脏(小肠)戒还纳,以防感染。应立即用干净纱布覆盖,送医院处理。

九、止血带戒长时间结扎,以防肢体缺血坏死。应每隔1小时松开15分钟。

十、抢救时戒舍近求远。抢救病人应争分夺秒,立即送最近医院抢救。

(摘自《实用生活台历》)

如何防治骨质 疏松症

意大利医学专家认为,妇女预防骨质疏松症的最有效方法是坚持体育锻炼,同时要注意饮食。要限制对药物的依赖,避免滥用利尿药、镇静药;不要做失衡的节食,因为这种节食会减少脂肪存留,造成闭经,结果阻滞了雌性激素的产生;还要戒烟。为了老年能有强壮的骨骼,从年轻时起就需要遵循一种健康的生活方式。

研究人员曾做过如下试验:一组53—74岁的妇女,每周坚持三次50分钟的体育锻炼(以前,她们中没有人做过任何体育锻炼)。开始前,这些妇女的骨密度已减少了2%—3%,当结束这项锻炼时,她们的骨密度增加了4%。进一步的研究显示,当她们不再坚持这些体育锻炼时,其情况又恢复到从前。也就是说,一段时间的体育锻炼并不是一劳永逸的治疗方法。他们认为,锻炼身体要成为一生中必须遵循的习惯。

(摘自《光明日报》)