

湿热五月天 养生保健看过来

时值五月 ,告别了料峭春寒 ,即将迎来酷暑炎夏。每年5至7月气温升高 ,阴雨潮湿 ,因而有利霉菌、细菌、病毒的生长繁殖 ,容易引发各类疾病。儿童抗病能力较低 ,此时易感染麻疹、白喉、百日咳、脑膜炎等流行病 ;成人则易患感冒、咽喉炎、哮喘等疾病。患高血压、气管炎、心脏病、精神病等慢性病的人 ,这时病情易加重 ,各类风湿性关节炎患者则增加诱发机会。梅雨天食物易发霉变质。伤寒、菌痢等肠道传染病及病毒性肝炎易于流行。

梅雨季节要注意的健康问题

感染。温、湿是微生物(尤其是霉菌)生长繁殖的良好条件 ,所以人们也把梅雨天称为 霉天 。此季节 ,肠道病人大量增加 ,也是霉菌性肺炎的多发时期。另外 ,皮肤病感染率明显增多 ,体癣、股癣、 绣球风 等都易发。所以 ,要保持衣、被干燥。内裤、长裤都要宽松透气。在干燥环境下 ,霉菌孢子得不到所需水分 ,也就难以再滋生。

风、寒、湿致病。患有风湿性关节炎、类风湿、风心病、强直性脊柱炎等病的患者 ,在梅雨天要注意保暖防湿 ,适时就医 ,正常人也应注意。除了上述的衣、被干燥之外 ,室内在临近傍晚时适时通风换气也应列为常规。

心脑血管病人、肺疾患者、高血压病人易发 气候综合征 。这些病人一定要密切注意可能出现的应急情况。

湿热季节的养生保健

那么如何预防此类健康问题 ,并做好湿热季节的养生保健呢 ?有专家指出 ,应根据个人的情况不同 ,适当地作些饮食上的调理。例如 ,多吃点辣 ,既可驱寒燥湿 ,又可调节情绪。多食碱性食品 ,如海带 ;少吃点酸性食品 ,如肉类。

根据这段时节雨量增多、气温升高、空气潮湿的气候特点 ,养生保健要注意以下几个方面 :

- 1.在精神调养上应使自己保持轻松愉快 ,忌恼怒忧郁。这样可使气机得以宣畅 ,通泄得以自如。
- 2.起居要晚睡早起 ,中午宜小憩。适当地接受阳光照射 (避开正午太阳直射 ,注意防暑) ,以顺应旺盛的阳气。夏日 ,昼长夜短 ,晚睡早起 ,所以 ,中午小憩是必要的 ,有助于解除疲劳 ,利于健康。
- 3.天热易出汗 ,衣服要勤洗勤换。中国有句老话 ,叫 汗出不见湿 ,若 汗出见湿 ,乃生痤疮 。芒种后要常洗澡 ,但出汗时不要立刻用冷水冲澡。大汗而光膀吹风 ,心情宜静 ,所谓心静自然凉 。
- 4.搞好居室卫生。住室要通风 ,阴晦的卧室要采取防潮措施 ,衣被要勤晒 ,室内不要堆放脏物及晾湿衣服。
- 5.讲究饮食卫生。隔餐食品要加热后再吃 ,不吃不洁或霉变的食物。注意食品的防尘、防蝇、防蟑螂 ,确保食品卫生。
- 6.加强体育锻炼。坚持做体操、打太极拳、跑步等活动 ,以增强体质 ,提高抗病能力。
- 7.少去公共场所。在疫病流行期间 ,尽量少到人多的公共场所 ,以免感染疾病。

推荐 7 种家居防霉方法

- 1.开空调。一般的家庭要常开门窗 ,使室内外空气流通 ,如果室外的湿度比室内高 ,就不宜开窗了。这时可将家中的空调打开 ,因为空调也有除湿作用。
- 2.选择干燥剂吸潮。干燥剂、燥粉剂及颗粒剂 ,可使其身边的空气干燥 ,达到吸潮作用。市民将换下的衣物及时清洗晾晒干后 ,放入密封的柜箱内 ,再放入干燥剂 ,若发现干燥剂吸潮后结块有水分时 ,要注意及时换新的。也可在储藏间放一盆干石灰。
- 3.施放 防虫防霉杀虫喷雾剂 或 防霉驱虫剂 。呢绒、毛料等衣服可以施放一些防虫防霉杀虫喷雾剂 或 防霉驱虫剂 。毛织品衣服洗净晾干后可用罩布把衣服包裹好 ,在箱柜放少许卫生球 ,以防霉变或虫蛀。
- 4.使用除湿机。有条件的市民可使用除湿机除湿 ,还可以使用烘干机、烘干型洗衣机 ,使衣服不受潮湿空气的影响。暂时不穿的衣服最好送到洗染店洗净熨平收藏好。
- 5.安装白炽灯。在衣柜的上方安装一只白炽灯泡 ,利用光与热除去衣柜内的湿度 ,增加热度。注意 ,别让灯泡直接与衣服接触。
- 6.厨房和卫生间避免高温多湿。厨房里的碗筷、案板、毛巾等厨房用品常用热水消毒。抓住短暂的晴天将器物置于阳光下曝晒。洗澡时 ,不要将热水长时间放在浴缸中 ;洗完后 ,及时将墙壁和地板上的水擦干 ,以防产生霉菌。家中最好准备一只测湿仪器 ,当测得相对湿度达 80%至 95% ,就要开空调或抽湿机通风。
- 7.清洗晒干。要注意公共场所和个人的清洁卫生 ,被汗水、雨水浸过的衣服、被褥要及时清洗晒干。如果衣服已经发霉 ,应拍去霉斑 ,连同打开的衣箱 ,放在日光下曝晒。



五月份吃什么水果好？

天然的、诱人的香气 ,水果拥有一切吸引我们的条件。五月吃什么水果好 ,有清洁美白功效的润肤水果必须上榜 ,首选芒果和西瓜。

清洁 柠檬、西瓜

柠檬全身都是宝 ,它的果肉、果汁 ,甚至果皮都能被充分利用 ,其功能包括洁肤、美白肌肤、增加皮肤弹性 ,并可改善油脂分泌旺盛的情况。

西瓜中的黄、绿、红三元素成分相当齐全 ,是 完整 的营养品。用西瓜汁洗面 ,会使黝黑的皮肤转白。

润肤 芒果

芒果富含润肤水分 ,具有软化角质的作用。



(朱程芳 整理)

2013

媒体推荐品牌

之生活篇

订版热线：13967768617

欧艺美甲化妆培训学校

学美甲·学化妆·上欧艺

地址：瑞安市龙首桥9幢16-19号

电话：0577-25689898/13958849188

推荐就业·连锁加盟·产品批发·开店指导

琴琴化妆品

地址：瑞安市虹桥南路四幢1-3号

电话：65621176

地址：瑞安市虹桥南路四幢30-32号

电话：65875527

华侨状元楼

承接各类酒席加工

地址：瑞安市万松路6号（华侨饭店内）

预定热线：65622878 65622868

嘉华大酒店

预订电话：0577-25555551 25555515

地址：瑞安市万松东路嘉华锦苑岭下路13-15号

铂轩酒庄

你身边的专业酒庄

主营：各种进口红酒 白酒 送婚庆各种用酒

电话：15068228338 18058382935

地址：汀田商业街38-40号

葡萄园

葡萄园大酒店订座热线：66887777 66886677

葡萄园港式茶餐厅订座热线：65881988 58812778

茅台

销售热线：66618988

虚位以待……