



加濕器會“殺人”?這 3 類人真不建議用

2)加濕時間過長,使得空氣濕度過大,利于空氣中的細菌病毒生長,隨呼吸進入肺內,引起呼吸道症狀。

3) 加濕器使用的水質不好,含有細菌病毒等。經過濕化器形成帶菌的水霧吸入肺內,也可能導致一系列的呼吸道疾患。

流言二:加濕器會“殺人”?

2011 年,首爾一家醫院以肺纖維化症狀住院的患者出現接連死亡的疑案,這些患者有同樣的死亡原因:不明原因的急性肺病。因為死者都是孕產婦,給韓國社會造成很大程度恐慌。

最後,韓國保健福祉部疾病管理本部開展了大規模的流行病學調查後排除了流行病毒引發的可能,並在隨後的調查和實驗中初步認定,“加濕器殺菌劑”是導致孕產婦等罹患不明肺病致死的元兇。

沒錯,元兇就是這個“殺菌劑”!

在我們使用加濕器的時候除了加入主要原料水以外, 有些朋友還喜歡“DIY”一下,比如香氛、醋等,而殺菌劑也是這些“佐料”之一。

什么是殺菌劑? 這個是指使用一定劑量或一定濃度能夠殺死或者抑制引起某些病害的細菌或真菌生長的化學物質。雖然殺菌劑可以防治某些細菌滋生,但是過度使用會對人體有害。殺菌劑溶于水之,再經過加濕器霧化處理噴到空氣中,人體吸收後,肺和支氣管的上皮細胞會受到刺激,時間一長,細胞遭受損傷繼而引發炎症,另外,肺在多次進行修復損傷的過程中容易造成肺部組織纖維化。這也就是“加濕器殺人”的真相所在!

那是不是只要不加“殺菌劑”就沒事了呢?不是!像醋和香精最好也別加!我們平常使用的醋是起不到什麼殺菌作用的,而香精更是含有一定化學成分,無論把哪個加到加濕器中散發出來都有可能引起呼吸道不適!

但是也沒必要完全拒絕加濕器,只要你能購買正規產品並正確按照說明書上的內容操作,想保證一個舒適的環境還是不需要擔心的。

流言三:加濕器的“副作用”無法避免?

在長期啟動空調的室內以及冬季供暖後感覺到空氣乾燥時,都可以使用加濕器來改善空氣濕度,緩解和避免出現皮膚缺水、口干舌燥等情況。但是長期使用加濕器,就會給我們帶來一些“副作用”,這些“副作用”是無法避免的嗎?

其實只要注意好方式、方法,就可以避開它帶來的“副作用”:

1)一般情況下,空氣濕度保持在 40%—60%是一個比較舒適的狀態,可以在家里備一個濕度計,然後根據每天的具體情況來調節和使用加濕器,讓房間保持在合適的濕度範圍內。

2)加濕器所處的位置也有講究:首先要遠離家中的電源插座,最好可以放在距地面一米左

右的高度,這樣不僅安全,也更加有利于加濕器所產生的水霧分布,平衡濕度。

3)加濕器的水要每天進行更換,不能使用自來水,一般建議以純淨水為宜,以避免自來水的細菌通過加濕器的水霧擴散到空氣中,誘發呼吸道疾患。

4)不要在濕化器里加入醋、精油、香水等等,這些成分霧化後吸入肺部,容易誘發過敏性鼻炎或哮喘。

5)加濕器要保持清潔,一般使用 3 天左右,就需要對加濕器進行 1 次清洗:先用熱水進行浸泡消毒,再用流水沖洗,最後用乾淨的布擦去水垢,而且要注意,加濕器里的小凹槽也都要儘量清理乾淨。

6)長時間閑置不使用的加濕器,務必要將廢水倒掉,水箱風乾,收納好以備之後再用。

三類人不建議使用加濕器

除了這些正確使用方法之外,以下人群由於特殊的身體情況和體質原因,我們也不建議使用加濕器:

1)患有風濕、類風濕性關節炎的人群,要慎用加濕器,因為加濕器會讓空氣中的濕度變大,容易感覺不適。

2)患有慢性肺部疾患的人群,如支氣管炎、哮喘、慢阻肺等需慎用,因為加濕器使用不當,容易誘發這類呼吸道疾患的發作。

3)老年人、孩子需慎用,因老年人和孩子的呼吸道粘膜抵抗力較差,空氣濕度大,容易滋生細菌病毒等誘發呼吸道疾患。

對於很多人來說,都有蹺二郎腿的習慣,這看似輕鬆愜意的動作背後,卻隱藏着韌帶損傷、下肢血栓等不少健康隱患。在日常生活中,應該怎樣避免蹺二郎腿?

蹺二郎腿雖然“一時爽快”,但長期蹺二郎腿會造成以下四種危害。

第一,導致關節周圍的韌帶、半月板、軟骨的損傷,造成局部疼痛;

第二,導致頸、肩、腰背的疼痛;

第三,導致腓總神經的損傷,造成大拇腳趾頭翹不起來;

第四,長期蹺二郎腿也會導致下肢水腫、下肢血栓形成,甚至造成栓塞,帶來生命危險。

已經形成蹺二郎腿的習慣,可能會使身體受到傷害。實在沒有辦法要蹺二郎腿的話,要注意把握時間,如 5 分鐘蹺左側,5 分鐘蹺右側,不要長時間蹺二郎腿。

坐着的時候,膝關節輕度打開,與大腿之間的角度大概在 110 度左右,不要成為 90 度。這樣可以促使脬窩部的血管適度放鬆。

豆腐乳的是是非非

腐乳是一種常見的食物,種類也豐富多樣,既可以單獨食用,也可以作為調味料使用。

但是現如今卻有許多關於腐乳的說法,導致許多人都不敢隨便吃這種食物,實際上正確的吃腐乳卻有許多好處。

關於腐乳的一些說法

1、一塊腐乳含有 12 克鹽

腐乳當中的食鹽含量確實比較多,但遠遠達不到 12 克,一般 10 克左右的腐乳,含有 0.3 克左右的鹽,每天吃一塊並不會對身體健康造成太大的影響。

另外腐乳在製作的過程當中並不會產生有害物質,但是存放不當時卻極有可能會有,因此要到正規的場所購買。

2、豆腐乳含有黃麴黴素

雖然在製作腐乳的過程當中有長出毛霉的一步,但這些毛霉並不是黃曲毒素,也不會對身體造成危害。

因為正規廠家大多是把有益的霉菌接種在豆腐上,並沒有毒素,而且這些霉菌當中還含有許多對人體有好處的物質,比如蛋白質、氨基酸等。

吃腐乳有哪些好處?

1、幫助預防冠心病

沒有經過發酵的豆製品當中也含有異黃酮,但是抗氧化性是比较低。

經過發酵之後,異黃酮的性質則會發生變化,抗菌能力和抗氧化能力都會變得更強,雌激素也會變得更容易被人體吸收,對心臟有不少益處。

因此冠心病患者可以吃適量的這種食物。

2、輔助預防惡性貧血

腐乳會由於各種微生物的影響,產生大量的維生素 B12,而這種物質則是人體所必需的營養物質,對預防貧血有一定的幫助。

3、降低膽固醇

豆類當中含有一定的植物纖維,會影響胃腸道的消化能力,使一部分蛋白質無法被吸收。

而腐乳則會由於微生物的產生,使豆類當中的蛋白更容易被吸收,能夠從原來的 65.3%提高到 96%。

另外這種食物當中的蛋白質具有很好的水溶性,能夠降低膽酸的含量,輔助降低膽固醇。

關於腐乳的注意事項有哪些?



1、有異味不可吃

正常情況下,腐乳應該是香滑的,如果購買的腐乳產生了異味,比如臭味或者酸味,則要避免食用。

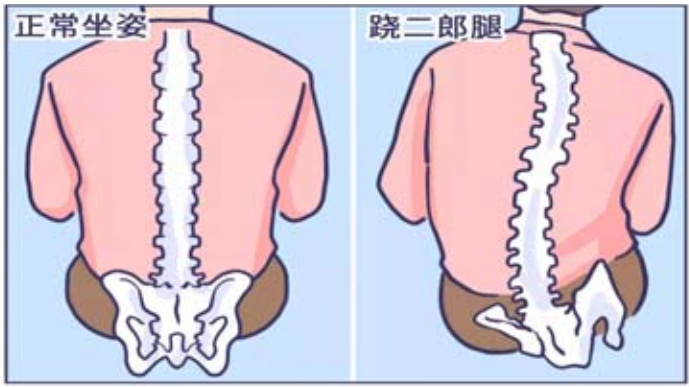
2、特殊人群避免食用

相比而言,腐乳當中的鹽分和嘌呤含量比較多,因此老年人以及患有痛風的人不適合吃這種食物。

家醫君寄語

雖然腐乳對身體有許多好處,但也不能夠過多食用,因為其中的鹽分相對還是比較高的,一般每天最多可以吃一塊。如果用腐乳做了調味料,則要適當地減少食鹽的使用量,否則可能會導致在短時間內攝入大量的鹽分,不但會影響血流量,還有可能會對血壓造成不良的影響,增加高血壓的風險。

蹺二郎腿的害處



“轉脖子”是個危險動作,護頸方法不對反而傷頸

人類的脖子,一生中面臨的最大挑戰就是壓力。長時間緊盯電腦、低頭伏案辦公等等,都容易連累脖子,導致酸、脹、痛等症狀。

脖頸酸痛時,很多人習慣性地左右轉動、搖頭晃腦來緩解不適。這個“下意识”的動作其實很危險,可能加重對脖子的傷害。

轉脖子是個高危險動作

在電腦面前坐了一天,脖子酸痛到不行,就想扭一扭、動一動,讓脖子舒坦點,但是這個動作並非所有人都適合。

尤其對於以下人群而言,“轉脖子”是個高危險動作:

1、長時間低頭的人

長時間低頭工作、看手機時,椎間盤的負重壓力大,頸部肌肉、韌帶處於過度勞損的狀態,容易導致肌肉力量低下、韌帶薄弱,使頸椎暴露於危險之中。

突然轉動脖子,容易刺激神經引起頸部疼痛,甚至導致韌帶鬆弛,增加患頸椎病的風險。

2、心血管疾病患者

有心血管疾病的人,隨意、不規範地轉脖子,很有可能導致血管中斑塊脫落,隨血液進入顱內,堵塞顱內血管,引發腦梗塞;也可能導致頸動脈受壓,出現頭暈、耳鳴。

3、脊髓型頸椎病患者

脊髓型頸椎病主要壓迫或刺激脊髓及伴行血管,症狀嚴重,且多以隱性侵襲的形式發展,易誤診為其他疾病而延誤治療時機。

動力性、機械性因素是引起脊髓型頸椎病發病的主要因素,因此這類人群隨意轉動脖子可能加重病症,使處於骨纖維管道中的脊髓組織遭受刺激與壓迫。

有些“護頸方法”反而傷頸

一些常見的“護頸方法”是否真的有效?醫生提醒,這幾種反而可能對頸椎造成傷害。

米字操:不適合所有人

長時間低頭會造成頸部肌肉緊張,適當轉動頭部,反復書寫“米”字,的確可以緩解頸部不適,但只適合尚未發生明顯頸椎間盤突出壓迫脊髓、脊神經,未造成椎動脈狹窄扭曲的人。

如果頸椎已經發生器質性病變,就不適合做搖頭晃腦的寫字操了。

頸托:最多佩戴 3 周

頸椎失穩、小關節紊亂、頸椎間盤突出急性發作期等,佩戴頸托能通過限制頸椎活動,減少對神經根、脊髓的刺激,減少椎間關節活動,控制周圍組織炎症反應,從而達到控制病情的效果。

但是,頸托一般佩戴 2~3 周,不能長期使用,否則會減弱頸部肌肉力量,長此以往可致廢用性肌萎縮。平時還要注意主動鍛煉,防止病情反覆。

吊單杠:對腰椎才有效

吊單杠對腰椎有重力的“牽引”作用,可以減少椎間盤壓力。但脖子在吊單杠時的狀態和平時站立時相差不大,並不能對頸椎起到鍛煉和保健作用。

打羽毛球:可能加重不適

頸椎本身存在椎管狹窄或關節突增生的人,如果打球時頸部過度後伸,就可能加重狹窄,引起脊髓受壓損傷,導致手麻、手痛、行走不穩等病症。

對已確診脊髓型頸椎病的患者來說,羽毛球可能會導致病情加重。

頸痛患者打羽毛球前,應先排查椎管是否狹窄。如果是因肌肉、骨關節問題、椎間盤輕度突出引起頸椎病,疾病緩解期可以打羽毛球促進康復。

脖子的正確放鬆姿勢

脖子酸痛不適時,想要正確有效地放鬆,可以試試以下方法。

1、減少低頭時長

要預防頸椎病,首先要改善不良姿勢。長期低頭伏案工作、玩手機、或長時間使用電腦的人,可通過仰頭、間斷活動、避免低頭等預防頸椎不適。

2、熱敷促進循環

睡前用熱毛巾敷在後頸部及肩背部,溫度不夠時再重新加熱,熱敷 30 分鐘左右,可改善頸背部血液循環,緩解肌肉酸痛。注意溫度別太高,以免燙傷。

3、增強肌肉力量

運動專家推薦一套訓練動作,可以緩解頸部僵硬,增強肌肉力量。

動作一:聳肩縮頸

兩腳分開與肩同寬,頭正直,兩臂自然垂於體側,兩肩儘量緩慢向上聳起,同時頸椎向下縮,維持 3~4 秒後放鬆還原。

動作二:夾脊拔頸

頭正直,下頰微後收,雙手叉腰,兩臂用力向後,儘量使兩肩胛骨向脊柱靠攏,同時頸頭向上拔,靜止用力,維持 3~4 秒後放鬆還原。

動作三:頂手爭力

頭正直,雙手十指交叉,掌心置于頸椎後部正中(頸椎生理弧度正常、減小或反弓者)或後枕部(頸椎生理弧度增大者),頸椎與雙手對抗,頸部保持不動,維持 3~4 秒後放鬆還原。

動作四:領手爭力

頭正直,雙手掌根部相對,托住頷部,頷部與雙手同時對抗,頸部保持靜止,維持 3~4 秒後放鬆還原。

以上動作每組做 20 次,每日 3~5 組,有助增強頸部肌群力量,減輕頸部肌群退變。

