

## 冬季热水泡脚好处多

但这五类人需谨慎

俗话说：“热水泡脚，胜似补药。”热水泡脚自古以来就是一种非常受人们欢迎的养生方式，特别是在冬季，热水泡脚可驱除寒冷，温阳暖体。那么，如何泡脚养生效果才能最好？哪些人泡脚时需格外谨慎呢？

## 冬季泡脚四大好处

热水泡脚具有加快血液循环、刺激穴位、解乏散寒之功效，同时还能提高人体免疫力，帮助抵御各种疾病。

有助于缓解失眠。泡脚时，可在盆里加入鹅卵石，一边泡脚，一边磨脚，能够健脾益气、宁心安神，提高睡眠质量。

有助于疏通经络。冬季，很多女性末梢循环不良，手脚冰凉，用热水泡脚能达到促进血液循环的作用，进而改善手脚冰凉的现象。

有助于放松心情。脚底有很多穴位、反射区、经络，如果经常泡脚并做脚部按摩，对身体有良好的保健功效。

有助于缓解头痛。把双脚浸入到40℃的热水中，约15~20分钟，能够缓解头痛症状。这是因为双脚血管扩张，血液从头部流向脚部，可相对减少脑充血，从而缓解头痛。

## 泡脚“三不”“两度”原则

泡脚想达到理想的养生效果，不是简单地将脚泡进热水就好了，还需掌握一些正确、简单易行的方法，把握好“三不”“两度”的原则。

饭后不宜马上泡脚。饭后泡脚是很多人的选择，但是要注意，由于饭后胃部的消化需要供血，泡脚会将血液引流到身体其他部位，为了避免导致消化不良，建议饭后一小时再泡脚。

泡脚不要看书、看电视。泡脚时看看电视、看看书报十分惬意，但其实这是不大好的习惯。看书、看电视的时候需要集中精力，脑部要集中供血，脚部对温度感知也较差，建议泡脚的时候听一些轻音乐，放松心情。

泡脚不要马上睡觉。睡前泡脚也是很多人的选择，泡完脚后我们都会认为身体暖了，直接盖上被子睡觉更能保暖，其实在泡完脚后，温度并未完全到达全身，此时建议对脚部、小腿做一些简单易行的按摩，让热量传到全身，这样睡觉更加保暖。

温度。冬季泡脚多数人都喜欢用非常热的水，但是温度过高容易使血管扩张过度，回流过多，容易出现头晕、头痛，建议泡脚水的温度控制在45℃左右。

时间长度。有时我们泡脚的时候听着音乐不知不觉地就泡上半个小时，甚至更长时间，然而过长时间泡脚不仅会导致血液回流过多出现头晕、头痛，而且对皮肤也不好，容易出现局部皮肤干燥等问题，20~25

分钟即可。

## 五类人泡脚需谨慎

虽说寒冷的冬季用热水泡脚是一件惬意的事，但未必人人适合，以下五类人泡脚时需格外谨慎。

心脑血管病患者。对于有基础心血管疾病的人来说，泡脚时间较长、温度过高等因素可能增加心脑血管负担。此类人泡脚时水温不宜过热，一般在40℃~45℃为最佳；时间也不宜过长，10分钟左右即可，否则将导致大脑和心脏供血不足，出现头晕目眩等症状。

糖尿病足患者。糖尿病足患者的皮肤比较脆弱，脚部末梢神经对温度不敏感，正常人感觉很烫的水，他们却感觉不到，所以很容易被烫伤。一旦被烫伤，哪怕是一个很小的水泡，若不及时就医，都可能导致足部感染、溃烂，严重的甚至会造成截肢。

静脉曲张患者。静脉曲张的主要病因是静脉瓣膜功能不全，脚部温度的升高只会增加局部血流量，不能改变静脉回流的速度，反而可能加重静脉回流负担，导致曲张的静脉进一步扩张，加重下肢充血，使病情加重，很可能将脚越泡越肿，所以千万不要用热水泡脚、泡脚，也不宜用热水袋暖脚或洗桑拿浴。

足癣等皮肤病患者。很多人误以为泡脚能减轻足癣症状，其实用热水泡脚反而可能导致继发性细菌感染。对于皮肤已经破溃的伤口，热水泡脚更是雪上加霜，一定要敞开伤口，干燥通风。足部患有疱疹、湿疹等疾病的患者也不要泡脚，一旦将皮肤弄破，很容易造成感染。

儿童。如果孩子的脚不是很凉，就没必要泡脚。人体足弓在儿童时期逐渐形成，此时如果经常用热水泡脚，可能会导致孩子足底的韧带变得松弛，不利于足弓的形成和维持，长此以往，会增加形成扁平足的风险。

赵丽娟



保持口腔清洁、合理饮食、坚持锻炼……

## 缓解冬季口干舌燥

进入冬季，气候变得越来越干燥，人们或多或少会感觉到口干舌燥，更有甚者还会有口苦、口臭加重、口腔溃疡、便秘等多种症状。

冬季为什么特别容易感觉到口干舌燥？一方面气候变干燥，水分蒸发过快，让口干舌燥的症状更明显；另一方面，秋冬季节转换，燥邪耗阴也是引发口干舌燥等多种不适症状的原因。口干不是一个独立性疾病，它是一组包括生理性与病理性原因的症群。

生理性口干主要包括：日常饮水少，又进食过咸或大量干性食物；老年人各种机能退化，分泌液体的腺体发生萎缩，唾液减少而出现不同程度的口干；运动后没及时补充水分，出现口干。

病理性口干最常见的是因病毒感染引起的口干。还包括高热、腹泻、张口呼吸等导致体内水分丢失引起的口干；长期焦虑、抑郁、失眠出现的口苦、口干；长期服用降压药等多种药物引起的药物性口干。

系统性疾病出现的口干，如干燥综合征病人因体内免疫异常，破坏了唾液腺和泪腺的结构，出现口干眼干；糖尿病人因为高血糖引起血浆渗透压升高，组织缺水而引起了口干。

口干病因复杂，为缓解口干不断增加

饮水量，只对因饮水过少或失水过多者有缓解作用，而对各种疾病引起的口干则往往难以奏效。提醒大家，口干不能短期缓解的，尤其症状超过三个月，应到医院作全面检查。

教你几招，预防冬季口干舌燥：保持口腔清洁，勤漱口，以减少细菌和口腔继发感染的可能；预防感冒，保持积极乐观的情绪，缓解压力，避免动怒、生气和烦躁；冬季干燥，注意饮食调理上多吃些润肺养阴的食物和水果，如蜂蜜水、人参果、雪梨、葡萄等，不但能缓解口干舌燥，还能预防便秘；保持早睡早起，参加户外体育锻炼，饮食规律，戒烟、避免酗酒。

这里推荐几款食疗方，可缓解冬季口干症状。

莲子饮：桂圆、莲子、西洋参、大枣，煎水饮，适用于补气养阴。

龙眼洋参饮：龙眼肉、西洋参煎水，睡前服，适用于心阴不足的口干。

雪耳、鹌鹑蛋糖水：雪耳、鹌鹑蛋煎水加水冰糖，宣肺养阴生津，适用于肺阴虚证口干。

石斛粥：石斛洗净放入锅中，加入清水煮，取汁与大米煮粥，适用于脾胃阴虚口干。

雪耳苹果瘦肉汤：取雪耳、苹果（去皮

核）煮瘦肉汤，清热养肺阴，适用于肺阴虚口干。

沙参百合麦冬茶：沙参、百合、麦冬、鹌鹑蛋，煮水加冰糖，有宣肺养阴生津作用。

此外，枸杞味甘、性平，具有滋补肝肾、益精明目、生津止渴的功效，该药能滋补肝肾之阴，可有效地消除或减轻口干、口渴的症状。推荐用法：干果枸杞睡前放几颗入口嚼服，或单味干果10克用开水泡水喝，或煮粥时放入10~30克，与米一起煮来吃，对治疗口干有一定效果。

翁志强



## 想睡好觉，先卧心后卧眼

睡眠是生命的需要，没有睡眠，大脑细胞就会在疲惫中死亡，肌肉、骨骼也会在强直状态下断裂，呼吸、心跳随即戛然而止。但现代人却备受失眠困扰，躺在床上数绵羊、翻来覆去睡不着，严重透支身体健康。失眠原因有很多种，从中医角度看，可能是心事太多。

唐代医药学家孙思邈在其《备急千金要方》第27卷中说到：“坐卧不宁，先卧心，后卧眼。”古籍《睡诀铭》也有记载：“睡侧而屈，觉正而伸，早晚以时，先睡心，后睡眼。”这些都在强调一个道理，那就是睡前保健的重点是调摄心神，即精神要先静下来。躺在床上，让自己的情绪彻底平静，丢掉一切繁杂思绪，什么都不想。

因此，掌握正确的睡眠方法对提高睡眠质量十分重要，古人的经验值得现代人认真汲取。另外，睡觉时环境、睡姿等可以

自我调节的因素也会对睡眠产生影响，平时一定要讲究些。

睡前3小时做点运动。有研究发现，睡前3小时进行适当运动，有利于达到最佳的促眠效果和睡眠质量。这是因为人的睡眠过程与体温的周期性变化有关，睡眠质量的好坏与体温的峰值有直接联系：体温峰值越高，睡眠质量越差。在距离睡前较远的时间做些运动可以提高体温峰值，睡前又刚好把它降下来，所以人就能很快入睡。

睡前营造气氛。准备睡觉前，必须停止一切可能对大脑产生强烈刺激的活动，如看书报、看电视和娱乐活动等，换上柔软、宽松的睡衣，用热水泡脚15分钟。上床后要关掉灯，放松心情，使机体渐渐进入睡眠状态。

右侧卧。睡姿最好是右侧卧，两脚微曲，以便于胃中食物向肠内排出，也更有利

于肠胃的消化。古语中说的“卧如弓”，指的就是这种睡姿。仰卧时不要将手放置在胸部，以免影响血液循环和引起梦魇。左侧卧位不好，它会造成心尖部左移而受到胸壁的压迫，引发多梦。俯卧最不可取，因为它会压迫心脏和肺脏，影响人的血液循环和呼吸功能。

枕6到9厘米高的枕头。睡眠的好坏与枕头也有一定关系，故民谚有“长寿三寸，无忧四寸”之说。这句话的意思是说，要想长寿，经常枕三寸（9厘米）高的枕头；要想睡得舒服，经常枕四寸（12厘米）高的枕头。实践证明，枕6到9厘米高的枕头睡眠时，脑电图最早出现平稳的休息波形，表示大脑顺利进入平稳的睡眠状态，获得的睡眠质量也最高。也就是说，6到9厘米高的枕头是比较合理的选择。

宋云波

## 抽一支烟需开窗通风16个小时

烟雾会使室内PM2.5浓度飙升



很多人对室外雾霾爆发担惊受怕，却对室内“烟霾”习以为常。即使只吸一支烟，也需要开窗通风16个小时以上才能使PM2.5浓度恢复之前的水平。这样触目惊心的数字告诉我们，是时候对手里的这支烟“下手”了。

此前，哈尔滨消防曾对室内吸烟产生的PM2.5进行测量。在门窗紧闭、没开空调的会议室里，仪器显示未吸烟前PM2.5浓度为15微克每立方米，远远小于国家卫生标准规定的75微克每立方米的标准。工作人员在距离仪器2米处点燃香烟后，PM2.5浓度瞬间飙升到452微克每立方米，并且随着香烟的燃烧不断攀升；香烟燃烧到一半，仪器显示的数值已升至943微克每立方米；工作人员吸一口香烟吐出，仪器数据立即爆发，数值超过1200微克每立方米。

PM2.5可以直接钻进细支气管、肺泡，通过肺泡壁渗入毛细血管，最终进入整个血液循环系统，而且无法排出体外。人们接触后，短期内会出现咳嗽、呼吸困难、哮喘加重等症状，长期如此将导致肺功能下降、慢性支气管炎、心脏病、肺癌等疾病。因此，在家中不吸烟是最好的防污染方法；在室外尽量少在吸烟场所逗留，尤其是婴幼儿、青少年及体弱多病者等特殊人群。

此外，室内抽烟也会遗留二手烟。它是由二手烟的残留烟气和颗粒物散落在物体或者灰尘表面形成的，就算经过数月，还是会通过清扫、粉刷或重铺地毯等进入空气，被人吸入或污染皮肤。为了家人健康，应杜绝室内吸烟的行为。若身边有人吸烟，不要在吸过烟的环境中长时间停留，回家后应更换衣服且洗澡，最大程度减少二手烟的危害。

朱丽俐

## 天然气火焰变黄很危险

橡胶管两三年更换一次，易燃物别放灶具边

正常情况下，燃气灶的火焰颜色一般是清澈的淡蓝色。如果火焰呈现出黄色等其他颜色，则需要警惕，这很有可能是燃气灶出现了以下故障：

风门位置调节不佳。燃烧时，燃气与空气混合均匀，火焰就会呈蓝色，此时少烟、火力大；如燃气没有与空气中的氧充分混合，燃烧不完全，热流量低，火焰就会呈黄色，烟也比较大。抬起燃气灶即可看到，下面有一个“小拨片”，用来控制内外两个风门。左右拨动风片，增加进风口面积，调节至蓝色火焰即可。

风门通道被堵塞。引射管内有积碳、铁锈、蜘蛛网等脏物，也会影响引射能力而产生黄色火焰。此时应把引射管内的脏物清除干净，黄火即可排除。

喷嘴孔径过大。喷嘴孔径大小根据使用气源不同有所区别。孔径过大时，燃气的流量超过额定流量，就会产生黄火；当氧气严重不足时，还会产生黑烟。此种情况，只需更换适用该气源的喷嘴即可。

正确使用燃气事关生命安全，平时需注意：1.燃气灶下的橡胶管建议两三年更换一次，避免橡胶管因老化、连接不紧密导致漏气等安全事故发生。2.使用燃气具时，人不得远离，防止压力突然降低，出现断火导致天然气泄漏。一旦发现火焰自行熄灭，要立刻关闭前阀和燃气具阀门，同时开窗通风，不可立即启动或关闭抽油烟机或其他电器，待异味消失后再重新点火。3.切勿把易燃物品放在灶具旁边。锅底保持干燥，以免水滴进燃气灶气孔引起灶具生锈堵塞。4.做好清洁，包括点火器、燃气灶面。只要一接通微动开关，即可产生一连串电火花，激发燃料实现点火。看脉冲电池是否被高温所溶解，是否有脏物覆盖导致无法传到火眼位置。建议及时对燃气灶表面进行清洁，清除炒菜时溅出的油渍等污染物。

董晓秋

热水烫餐具消毒、饭菜凉了再放冰箱

## 你的好多小习惯可能都错了

生活中，我们总有很多习以为常的小习惯。比如：在外吃饭前一定要用开水烫餐具；剩饭菜一定要等放凉了再放冰箱冷藏；洗干净筷子一定要头朝上放；锅洗好后赶紧盖上……这些小习惯看似很健康，但其实未必是正确的，让我们一起来了解一下。

## 热水烫餐具并不能消毒

许多人在外就餐时，习惯用热茶或者热水把碗筷都烫一遍，认为这样可以杀菌消毒。的确，如果餐具没有充分清洗和杀菌，或者清洗杀菌之后有二次污染，那么就有可能存在一些致病细菌。但是杀菌消毒，并不是“烫一烫”这么简单。

想要靠加热来杀灭细菌，一般而言，温度至少需要七八十摄氏度，并保持几分钟。而餐厅提供的热茶、热水也就是七八十摄氏度，倒在凉餐具里，温度立刻降低，通常会降到五六摄氏度，对于细菌来说，早就没有什么杀伤力了。

当然，用水涮一下餐具，多少会有一些细菌跑到水中被冲掉。但这跟水热不热没有什么关系，就是简单的清洗。

还是有人用热水烫餐具是出于冲掉残留洗涤剂的想法，不过这也没什么用。第一，只是用水简单冲洗，去除率不高，依然会有残留；第二，正常清洗的餐具，洗涤剂残留不多，并不会有什么危险，用水冲可能也只是白冲。

所以，用热水烫餐具并不会有明显的效果，指望这个，还不如找个靠谱卫生的餐厅。

## 饭菜放凉了才放冰箱更易滋生细菌

家里做饭做菜难免会有剩余，大家自然会放到冰箱里。什么时候放合适呢？坊间一直说，饭菜要放凉了才能放冰箱，要不然冰箱会坏。其实，这个完全是误解，而且等饭菜放凉了再放冰箱，更易滋生细菌。

饭菜炒好后，当温度开始下降，细菌就已经开始“入驻”了。研究发现，当食物温度降到60℃，就有细菌开始生长；温度降到40℃~30℃，细菌繁殖开始变得旺盛；而降至7℃，大多数细菌停止下来，进入休眠状态。只有将食物快速冷却至7℃以下，才有利于抑制细菌的繁殖，让食物更安全，这就要求我们尽快将食物放入冰箱里面。世界卫生组织也建议，食物在室温下的存放时间不要超过两小时。

至于很多人担心冰箱会坏，其实大可不必担心。现在的冰箱制冷效率大大提高，虽然热菜放冰箱会稍微增加冰箱的负担，也会多耗一点电，但都在冰箱的正常运行范围内。与其让细菌滋生导致食物不坏，多花这点电费并不可惜，毕竟安全才是最重要的。

因此，一份刚刚烹饪完并准备储存的食物，为防止细菌滋生，最好的办法是做熟装盘后立即放冰箱冷藏室保存。如果实在是想凉凉一会儿，当饭菜温度降到不烫手的程度，就赶紧放冰箱吧。

## 筷子存放应注意环境卫生

有说法称，家里的筷子洗完后应该头朝上存放，

这样可以减少细菌滋生，如果头朝下，筷筒底部由于剩水残留，潮湿的环境容易使筷子滋生细菌。

的确，如果你用的筷筒底部无法漏水，把筷子头朝下放是更容易滋生细菌。实际上，我们家里现在用的筷筒几乎都是底部中空，水分可以从漏出的，也就根本不存在水分残留导致细菌滋生的问题了。

有科学试验通过扫描显示，厨房操作会导致细菌飞溅到四周，把筷子头朝上放可能存在风险。比如，如果把筷筒放在水池旁边，经常在水池旁边洗菜、洗肉，就很容易导致食物、水分飞溅到筷子上面，尤其是用水大力冲洗肉类食物的时候，进入休眠状态。只有将食物快速冷却至7℃以下，才有利于抑制细菌的繁殖，让食物更安全，这就要求我们尽快将食物放入冰箱里面。世界卫生组织也建议，食物在室温下的存放时间不要超过两小时。

至于很多人担心冰箱会坏，其实大可不必担心。现在的冰箱制冷效率大大提高，虽然热菜放冰箱会稍微增加冰箱的负担，也会多耗一点电，但都在冰箱的正常运行范围内。与其让细菌滋生导致食物不坏，多花这点电费并不可惜，毕竟安全才是最重要的。

因此，一份刚刚烹饪完并准备储存的食物，为防止细菌滋生，最好的办法是做熟装盘后立即放冰箱冷藏室保存。如果实在是想凉凉一会儿，当饭菜温度降到不烫手的程度，就赶紧放冰箱吧。

## 锅盖是否盖上看存放条件

有人说，洗完的锅盖应该把锅盖盖上，千万不要敞开，因为容易滋生细菌。

其实这个问题不用纠结，关键还是看环境条件是否卫生。如果厨房很干净，敞开也无妨。大不了下次使用之前用水简单冲洗一下，毕竟炒菜的时候锅都要加热，可以达到灭菌的效果。如果锅存放的地方卫生条件不是很好，而且很长时间也不会用，那盖上盖子存放就更有利于保存。

阮光峰

## 三种有色噪音能助眠

发耳蜗人物。  
粉红噪音。它是自然界中最常见的噪音，主



躺在床上时，每种噪音（从床板的吱吱声到伴侣的呼吸声）都会让大脑保持高度警惕。然而，某些类型的噪音，特别是白噪音、粉红噪音和褐色噪音，可以屏蔽和遮盖上述声音，让人感到更安心，从而有助眠作用。

白噪音。白噪音包含人类可以听到的所有频率的声音。它听上去像雨滴的淅沥声或风吹树叶的沙声。白噪音对各个年龄段的人群都能起到一定的助眠作用，而且还能改善听力。瑞士巴塞尔大学研究人员发现，人们在连续的白噪音背景中听到纯净声音的能力变得更加精确，这一发现可用于更好地开

要分布在中低频段，比白噪音更深沉、更柔和，瀑布声和小雨声都可称为粉红噪音。北京大学研究成果显示，当参与者在夜间和午睡期间暴露于粉红噪音或没有噪音的环境中，75%的人表示听着粉红噪音睡得更安稳，他们在夜间的睡眠安稳程度提高23%，午睡安稳程度提高45%。需注意，听粉红噪音助眠，最好用电脑或手机的扬声器播放，不要戴耳机，否则会扰乱睡眠。

褐色噪音。褐色噪音的频率主要集中在低频段，它听起来更沉闷、更强烈，像海边特有的潮汐声或瀑布顺流而下的咆哮声，跟工厂里“轰隆隆隆”的背景声相似。

蔡利超