

日常养生

客厅枕边床头柜
睡觉手机放哪好

是不是有很多小伙伴晚上睡觉前会不自觉地将手机放枕边或床头柜上?毕竟手机离得远会让人非常没有安全感。听说有些长辈经常在“相亲相爱一家人”群里转发“手机千万不要放枕边,有辐射会致癌”,这到底要不要相信呢?

手机放枕边会致癌?

目前没有足够的研究能证明手机辐射会导致癌症。

辐射一般分为电离辐射和非电离辐射,像医院的CT、X射线就属于电离辐射,超过一定剂量会对我们健康造成危害。而手机在使用时发出的是射频能量,是一种低水平的非电离辐射,这种辐射是比较安全的,基本上不会损害健康或产生致癌风险。手机辐射并不可怕,怕的是你睡前忍不住要玩手机,那才是影响健康的罪魁祸首,会直接影响你的视力、睡眠质量还有颈椎。

有些小伙伴还有个习惯,喜欢晚上睡觉前把手机放在床头充一整晚的电或者充完电充电器一直插着,这都是非常危险的。天津一女子睡觉前把手机放在床头充电,没想到凌晨两点手机突然爆炸。还好睡觉时是背对着手机,否则脸都要被炸伤。广东一女子睡前给手机充电,充电器整夜未拔导致手机爆炸,夜里被烟呛醒才躲过一劫,枕头和床都被烧焦了。手机充完电一定要记得拔掉充电器。

手机充电小贴士

选择合适的充电环境。尽量不要在过冷或过热的环境下充电,高温会导致电池热量过高,容易发生爆炸,温度太低的话,手机电池的保护机制会造成充电缓慢。

不在枕头旁充电。为了方便边充电边玩手机,许多人喜欢将充电器放在床头或枕头边,但这样的做法如果遇到充电器短路造成自燃,枕头和其他易燃物可能会加剧火情,真的很危险。

充电时不要玩手机。充电时就让手机好好地充电,尽量不要边充电边打电话或者玩游戏,这会导致热量快速提升,存在很大的安全隐患。

避免长时间充电。尽量不让手机通宵充电,若是发现手机异常发热,应立即停止使用。同时,不宜长时间将充电器留在插座上,这样会加速其老化过程,增加火灾风险。

那么问题来了,睡觉时手机要放哪呢?建议放在1.5米之外的地方,这样不容易一伸手就能拿到,可避免因忍不住玩手机而熬夜,也可防止自燃风险。

据人民日报

疾病防治

春日“敏感”怎么破
三大措施很重要

春季对于过敏体质人群而言是“敏感”挑战季。医学和疾控专家提醒,春季过敏并非普通感冒,而是免疫系统对花粉等过敏原的异常反应,需科学预防、及时干预,尤其要关注严重过敏反应。

每年2至3月起,松树、杨树等树木花粉浓度激增,易诱发过敏人群过敏性鼻炎、结膜炎或哮喘。症状多表现为阵发性喷嚏、清水样涕、眼痒红肿,严重者可能出现喘息、胸闷等哮喘症状。北京大学人民医院呼吸与危重症医学科主任医师马艳良表示,若春季反复出现类似感冒症状且持续数周,应警惕过敏可能,及时就医鉴别。

针对春季成人过敏防护,马艳良提出三大关键措施。一是药物预防“早行动”。过敏性鼻炎患者可在花粉季前2至4周使用鼻喷激素类药物,哮喘患者需遵医嘱预防性吸入糖皮质激素类药物,结膜炎患者可提前使用抗过敏滴眼液。

二是物理防护“全方位”。专家建议过敏人群关注每日花粉指数预报,当浓度 >100 粒/ m^3 时,外出可佩戴N95口罩和护目镜,居家可使用高效空气净化器,归家后及时清洗鼻腔、更换衣物。

三是急救药物“随身带”。哮喘患者需随身携带急救吸入剂,若症状加重应立即就医。

专家表示,如果常规措施无法缓解症状,建议及时就医进行过敏原检测,必要时在医生指导下进行脱敏治疗。脱敏治疗需持续3至5年,部分患者有望实现“脱敏”。

不同过敏性疾病高发年龄段有所不同。比如低龄儿童由于免疫系统发育不完善,比成人更容易发生皮肤过敏。

“近年来,我国儿童过敏性疾病患病率显著上升。”中国疾控中心慢病中心副研究员齐金蕾说,过敏性疾病可发生于全年龄段,儿童过敏性疾病的表现在随年龄增长而演变的过程,在某一年龄段某种过敏性疾病也可能更为多见,要特别关注有严重过敏反应的儿童。

儿童常见吸入性过敏原包括尘螨、花粉、霉菌等,食入性过敏原则有牛奶、鸡蛋、坚果等。严重过敏反应是指在接触上述过敏原后数分钟到数小时内,会迅速发生可危及生命的严重表现,须给予紧急救治。

专家表示,过敏管理是“持久战”,需要医患协同。确诊过敏原后,应最大限度规避接触;无法避免时,需遵医嘱规范用药,切忌自行调整剂量。此外,保持室内清洁、定期清洗寝具、减少高敏食品摄入等生活细节也至关重要。

据新华社

食用“下饭神器”要当心 如何健康地吃腌菜

酸豆角、腌黄瓜、脆口萝卜、腌辣椒……腌菜在许多家庭的餐桌上是必不可少的,许多人只需一盘腌菜就能轻松干掉一碗白米饭,堪称“下饭神器”。不过腌菜吃多了会对健康不利,严重的还可能会致癌。如何健康地吃腌菜?



经常吃腌菜有哪些危害?

增加癌症发病风险。浙江大学生系统工程与食品科学团队针对44万人的研究显示,经常食用腌制蔬菜,可能会增加出血性中风和食管癌的发病风险。为什么经常吃腌菜会增加癌症发病风险呢?多数研究都认为与腌菜的高盐浓度和亚硝酸盐有关。频繁食用高盐的食物会损伤胃黏膜和食管黏膜,诱发癌症;而亚硝酸盐可与胃中蛋白质的分解产物胺类反应,生成具有极强致畸性、致癌性的亚硝胺等N-亚硝基化合物。这里要强调的是,经常吃腌菜会增加食管癌、胃癌的风险,尤其需要警惕的是短期腌制蔬菜,但并非吃腌菜就会致癌。

增加高血压风险。传统酱腌菜的含盐量大多高于15%,即便是买来的腌菜含盐量也不低。比如一款酸豆角100克就高达8克盐了,哪怕一餐只吃2勺(约20克),也会摄入近2克盐,如果忍不住多吃了一些,全天盐摄入量就很容易超标(不超过5克/天)。长期高盐饮食不利于血压控制,会增加患高血压风险,高血压也会增加患出血性中风的风险。

可能会长胖。腌菜通常都比较咸,作为最常见的下饭菜能增加食欲,容易让大家多吃主食,增加长胖的风险。

可能会中毒。如果短时间摄入较多短期腌制蔬菜,还可能会亚硝酸盐

中毒,诱发中毒性高铁血红蛋白症,出现胸闷、呼吸困难、头晕、头痛、呼吸急促、恶心、呕吐腹泻等症状,严重时会昏迷、惊厥、大小便失禁,甚至可因呼吸衰竭而死亡。

健康吃腌菜注意这4点

控量减盐。《中国居民膳食指南》建议每人每天盐的摄入量不超过5克,但我国大多数居民每天盐摄入量都远远超过了这个标准,有些人甚至超了2倍以上。如果每天再钟情于吃腌菜,盐摄入量将会更加超标。如果喜欢吃腌菜,就一定要减少食盐的用量。

腌菜代替盐炒菜。可以直接用喜欢的腌菜炒菜,不要放盐。比如雪里蕻炒肉、干腌菜炒苦瓜、榨菜炒肉丝等。另外要限制食用频率,比如每周吃1~2次。

搭配富含维生素C的蔬果。新鲜蔬果当中的维生素C是强抗氧化剂,能抑制腌菜中亚硝酸盐的产生,与腌菜中的亚硝酸盐发生氧化还原反应,对亚硝酸盐有清除作用。吃腌菜的同时,搭配富含维生素C的蔬果能提高食品安全性,降低亚硝酸盐对身体的伤害,比如甜椒、西兰花、小白菜、苦瓜、冬枣、猕猴桃、草莓等。

购买低盐腌菜。市面上也出现了很多低盐腌菜,一般包装上会标注“减盐”或“轻盐”。相比于普通腌菜,低盐腌菜更为健康,盐含量大多在6%以下。

据央视新闻

“春捂”到底该怎么捂

话说“春捂秋冻”,“春捂”到底该怎么“捂”?“捂”到什么时候?河北省中医院肾病科主任医师魏晓娜详细解读了“春捂”的养生之道。

为什么要“春捂”?

魏晓娜指出,“春捂”是顺应春季阳气生发的养生之道。春季阳气逐渐升发,但气温波动较大,过早脱掉厚衣服可能导致身体受寒,影响阳气的生发和抵御外邪的能力。因此,适当保暖有助于保护人体阳气,增强抵抗力。

魏晓娜说,“春捂”特别适合老年人、儿童和体质虚弱的人群。然而,阳气旺盛的年轻人,尤其是男性,则不需要过度“春捂”,以免导致体内阳气过盛。

“春捂”应该捂哪些部位?

魏晓娜介绍,“春捂”的重点部位包括腹部、背部、双脚和颈部。因此,她建议大家适当添衣保暖,并穿着背

心、坎肩等衣物对腹部、背部等重点部位保暖。同时不要过早光脚穿鞋,保持足部温暖,在风大时应穿戴围巾或高领衣服。

“春捂”的程度与时间如何把握?

魏晓娜说,“春捂”的程度应以不出汗为宜。出汗时,人体腠理开泄,外邪容易入侵,增加患病风险。因此,保暖的同时要注意避免过度出汗。

“春捂”的时间可以从立春持续到春分,具体时间还需根据气温变化调整。如果昼夜温差超过8℃,建议继续“春捂”;但如果气温持续高于15℃超过一周,则应适当减少衣物,避免过度保暖。”魏晓娜说道。

魏晓娜表示,“春捂”作为春季养生的重要原则,不仅有助于保护阳气,还能增强人体抵抗力。“通过科学合理的保暖措施,大家可以更好地适应春季气温变化,保持健康。”

综合