

# 宅在家时间增多

# 注意您的呼吸道

冬季,一些老人、小孩居家时间增多。那么在家“猫冬”的这段时间,需要注意哪些细节呢?



## 室温湿度调节好

现在家家户户都集中供暖,但一些市民总觉得家中暖气还不够热,恨不得暖气烧得热热的,在家就能穿短袖。其实冬季室内温度不是越高越好,室内外温差过大,也不利于身体健康,甚至会患上“暖气病”。

冬季,室内的温度保持在20摄氏度到25摄氏度为宜,最舒适的温度在23摄氏度左右,如果温度超过25摄氏度,建议稍稍调低。室内相对湿度保持在40%至70%,40%左右为最舒适的状态。在供暖季,虽然室外

温度低,但市民一定要保证每天开窗通风时间在1小时左右,但不要像夏季对流通风,可以采取依次关闭房间房门,分时段分屋子进行通风。对于湿度调节,可以使用加湿器,但要注意加湿器的清洁。建议市民还可以通过增加室内水培植物、养鱼、勤擦地等方式增加室内湿度。

## 适当运动不能忘

在没有寒潮天气的情况下,每天10时以后至14时都是阳光比较充足的时间,建议市民在保暖的前提下,

到户外活动散步呼吸新鲜空气,时间控制在1~2个小时左右。如果室外活动不便,在家中也要保证每天活动半小时到一小时。老人以太极、柔力操为主;年轻人可以进行瑜伽、健身操等运动;儿童可以进行广播体操、跳绳等运动。需要注意的是,一些市民在寒冷季节喜欢到地下车库运动,这是不可取的。地下车库灯光不足,空气不流通,还有汽车尾气排放,非常不利于身体健康。

## 电气安全要警惕

天气寒冷,一些市民会使用电

热毯、电热水袋、浴霸、电暖器等小电器取暖,一定要注意使用安全。一定要购买正规厂家的正规产品;使用电热水器、空调、微波炉等大功率电器时要错开时间,以免电路过载;切勿在一个插座上同时使用多种耗电量大的电器;大功率电器使用过程中要有人看管,切勿在睡觉时或家中没人时使用;电器有使用寿命,经常检查电源线是否有破损或老化,电器不宜使用年限过长;暖手宝、电热毯使用过程中,避免边接电边使用,防止爆炸、漏电、着火等危险发生。

(据《今晚报》)

## 睡前总想去厕所怎么回事?

不少女性有睡前上厕所的习惯,不然就觉得不踏实,总有想小便的感觉,翻来覆去睡不着。这到底是病,还是心理作用呢?

其实,睡前要上个厕所才能安稳入睡的人,可能是因为膀胱比较敏感。当一个正常人的膀胱中的尿液达到100~150毫升时,会感到充盈,当达到150~200毫升时,就会产生尿意。而膀胱敏感的人可能在充盈期就会产生尿意,忍不住想上厕所。

其次,还有一个原因可能是心理暗示。由于有些人长期这个时间上厕所,从而导致条件反射,在上床前就会给自己心理暗示,让她们不得不产生尿意。神经系统是有记忆功能的,当你长时间在某个时间做同一件事,神经系统就会记住这个时间节点,从而到了这个时间就会产生条件反射。

最后,可能就是神经性的尿频,当人们精神高度紧张时,或者受到强烈惊吓就会产生尿意,比如考试前或者有重要会议需要演讲的时候,恐高的人坐过山车时会被吓得尿裤子等。这都是由于不良的心理反应导致的,心理素质强的人通常不会出现这种情况。

除了晚上睡觉之前要上好几次厕所之外,有的女性在白天也有尿频的情况,很影响工作。很多因素会导致女性尿频,最关键的因素就是疾病,有的是妇科炎症所致,有的是膀胱疾病导致,去医院检查一下能够明确。

千万不要憋尿或者因为不想排尿就不喝水,这两个不良习惯都会危害身体健康。

经常憋尿的女性会出现尿路感染的问题,还会影响到子宫。另外,经常憋尿的女性还会让膀胱受到伤害,引发尿失禁,甚至会产生尿路结石,憋尿的危害远比人们想象中的要大。

(据《健康时报》)



## 晚饭吃得太晚,对身体危害有多大?

晚饭吃得太晚,至少与6种疾病有关!

### 1. 增加肥胖症风险

晚餐食用过饱,加之夜间运动量少,导致人体消化吸收不完全,代谢产生能量过度,也会增加患肥胖症和糖尿病的风险。

### 2. 更容易患脂肪肝

晚上身体的代谢率下降、消耗能量的途径少,脂肪容易在体内堆积,从而形成脂肪肝。

### 3. 增加患结石风险

餐后4~5小时是人体的排钙高峰时段,如果晚餐吃得太晚,排钙高峰到来时已入睡,尿中大量的钙会沉积,久而久之可能形成泌尿结石。

### 4. 不利于肠胃健康

晚餐如果吃得太晚,收

拾完就更晚了,很多人懒得再出去运动,食物得不到充分的消化。迫使肠胃不得不“加班”工作,增加了消化系统的负担,时间久了,人的肠胃功能就会减弱,导致肠胃疾病。

### 5. 糖尿病风险增加

与晚餐不怎么吃的人相比,晚餐吃得多的人空腹血糖明显升高(93.7 mg/dL vs 93.0 mg/dL),胰岛素水平更高(12.4 mU/L vs 11.6 mU/L),评价胰岛素抵抗的指标HOMA-IR也更高(2.9 vs 2.7)。

进一步分析显示,晚上6点后,每多摄入总能量的1%,空腹血糖、胰岛素水平以及胰岛素抵抗均会“水涨船高”。

### 6. 容易被心血管疾病

### 盯上

研究者提醒,晚餐需要早点儿吃,而且晚餐在全天摄入食物热量中所占的比例应减少,这样才能降低心脏病发生风险。

建议晚餐时间最好放在6~8点,晚上9点以后请避免进餐。而且,最好把吃晚餐的时间固定下来,这样肠胃也会有一个固定的“工作模式”。

晚餐的进食内容应以粗杂粮、蔬菜、菌菇类、薯类食物等低热量食物为主,“三素一荤”、细嚼慢咽、吃到七分饱即可,而且晚餐还是平衡早午餐的好机会,因此在食物种类上,最好选择与早午餐不同的蔬菜、肉类等。

(据《健康时报》)