

保暖有道

冬季保暖,戴围巾要适当

随着天气日渐变冷,冬季必备的物件就是围巾了。但是你会选围巾吗?选择围巾也大有讲究,戴围巾不当,小心生病!

在戴围巾时,一定要注意不要捂住嘴,一些特殊人群更要注意正确佩戴围巾,如果佩戴围巾不当,反而会带来健康隐患。

围巾当口罩容易引起呼吸系统疾病

冬天有不少人喜欢把围巾围在嘴上,兼作口罩用,可以阻止冷空气进入呼吸道,起到保暖作用。但专家说,这样其实有很大的潜在风险。

把围巾当口罩,嘴的部位经常处于潮湿状态,致病的微生物、细菌和尘埃等有害物质就容易积聚在围巾上,这些病菌很容易进入呼吸道,导致呼吸系统疾病。

另外,由于有的围巾是用羊毛、兔毛以及化纤原料等制成的,这些织物的细小纤维被吸入人体后,不但可能让人觉得发痒,打喷嚏,还可能产生过

敏反应,严重的会引起过敏性鼻炎、肺炎、支气管哮喘等。

哮喘患者不宜戴有毛围巾
哮喘发作起来让人特别难受,严重的甚至可能会有生命的危险,平时应多注意预防哮喘。那些已经患有哮喘的人更应该多注意一些日常的行为,像在冬天最好不要带有毛的围巾,很容易会诱发哮喘。

准妈妈戴围巾不可裹得太严实

冬天气候寒冷,准妈妈们每天还有大量的户外活动,因此保暖用品非常必要,尤其是直接露在外面的头部更需要一条柔软美观的围巾。

但是准妈妈在戴围巾时一定要注意,不要围巾把嘴巴、鼻子裹得太严,把围巾充当口罩御寒,这样做是不妥当的。因为围巾长期围在脸上时,嘴巴的部位会经常处于潮湿状态,这样致病的微生物、细菌和尘埃等有害物质就会在上面繁衍生息,如果被孕妇吸进呼吸道后会对身体造成危害,甚至伤害宝宝健康。尤其围巾大多是



用羊毛、兔毛以及化纤原料等纺织而成,这些织物的细小纤维被吸入人体后,会产生过敏反应,严重的会引起过敏性鼻炎、肺炎、支气管哮喘等。

孩子戴围巾不宜太长

专家建议,家长不要给孩子佩戴过长的围巾。在小孩玩滑梯、乘坐自动扶梯或

坐在自行车或者摩托车后座时,要注意将围巾掖到衣服

的里面。
一旦发生围巾绞缠引起的窒息事故,旁人应先划破围巾,解除患者脖子上的束缚;同时及时拨打急救电话。如果施救者会心肺复苏术,可及时进行心肺复苏。

穿衣指南

心脑血管不好,冬天别穿太紧



天气渐寒,不少老人喜欢用厚衣服把自己包裹起来。这样“全副武装”虽然能抵御寒气,但也会造成行动不便、皮肤缺氧等问题。其实,穿衣服和看病一样,也讲究“对症”。

心脑血管不好别穿太紧

一些紧身的保暖内衣或领口过紧的毛衣会压迫颈动脉,引发血压下降和心跳减弱。对于心脑血管疾病和糖尿病患者来说,穿这样的衣服可能会导致头晕、恶心乃至晕倒、休克。

如果心脑血管不好,出门时尽量戴顶轻薄、透气的帽子,保护头部的血管。选高领的衣物保护颈部的血管没错,但别选衣领太紧的。

肠胃功能差少系腰带

对于肠胃功能不好,排便困难的老人来说,腰部“减压”十分重要。要是系上一根腰带,勒得过紧,就会使腹压增高,影响到胃肠蠕动,还会影响到血液流通与营养供应,导致消化不良。

肾功能差枕边放件外套

肾功能差的老人,晚上睡觉前要少喝水,少吃水分多的水果。

肾功能差的人上厕所频率高,此类人枕边可以备一件厚点的外套,方便起夜时披上。夜间的气温较低,如果衣服穿少了,容易着凉感冒,千

万不可大意。

肺气虚爱咳嗽穿件小背心

“肺常不足”,老人的肺功能本来就弱,需要好好养护。有肺气肿、脾胃虚寒的老人,不妨贴身穿一件棉质或羽绒的背心,可以保护后背和腹部,避免肺经受到寒气侵袭。

下肢静脉曲张袜口宜松弛

有下肢血液循环障碍或是静脉曲张等问题的老人,尤其要注意脚部的保暖。双脚是血管分布的末梢,脚的皮下脂肪比较薄,保温功能较差。穿袜子时袜口不能过紧,以免影响血液流通。晚上睡觉时也可以穿一双袜子,温暖脚部。

心理测试

测测你在别人眼里的形象



答案分析

选择A:别人觉得你現在不笨,只是单纯又带点迟钝。你对于吃是无法抗拒的,你单纯到别人因为想请你帮他做某件事,而拿你爱吃的东西给你,不论是多难或是丢脸的是你都会因此心动甚至

答应他的要求!得小心了,一再这样下去,就不是只有单纯和迟钝,别人会真的把你当笨蛋的!

选择B:别人虽然知道你

加快一点,人际关系会变更好的!

选择C:没有人觉得你很笨,很单纯,很迟钝。但是别高兴得太早,别人是觉得你很有心机,常常避而远之,因为你总是很强势、钻牛角尖,你或许是一个很有能力的人,但是你总会因为你宽以律己、严以待人、

鸡蛋里挑骨头的个性而失去很多机会!

选择D:你是真的很单纯,别人也不觉得你很笨。但你常因为过于单纯的想法而成了别人的笑柄,在大家眼里或许是个开心果!不过切记不要变迟钝了,因为当单纯和迟钝融合在一起,就变成笨!

健康速览

常看婆婆或岳母幸福感强

婆婆和丈母娘在影视剧经常被刻画得蛮横和多管闲事,但研究显示,多和她们相处能够使你更快乐。据英国《每日邮报》报道,经常和两位母亲联络的夫妻在婚姻生活中更快乐。

此项研究对2000位澳洲人进行了电话问卷调查,结果显示,每周一次探视双方母亲的夫妻,幸福指数达到了78.7,远高于通常范围的73.7—76.7。那些经常和一方母亲保持联系的人幸福指数为74,而既不和婆婆也不和岳母联系的夫妻幸福指数为71.6。

这表明拥有一个亲密的家庭很重要,而且保持平衡的家庭生活会让夫妻的生活幸福感更高。只和一位母亲保持联络会导致家庭关系的不平衡。试想,如果你的伴侣没法像你一样和母亲联系,你就有可能会产生失望甚至怨恨的情绪。

冒险家多数智商高心态也积极



西方心理学家已对“冒险家”们进行了半个世纪的研究,最初的看法是贬义的,认为他们大多是一些有心理障碍的人。但美国心理学家奥柯尔维通过研究开始纠偏。他对293名极限运动者进行了调查,结果发现,这些“冒险家”不仅没有心理障碍,而且大多心理素质极好。比如,他们定向能力很高,外倾性格特征明显,抽象思维能力高,思维缜密,智商较高等等。他还观察到,他们都热爱生活,珍惜生命,在从事极限运动时,并不是漫不经心或轻率、鲁莽。

另一位心理学家霍姆斯的调查也证实了奥柯尔维的论断。他调查的高危运动者中有79.1%接受过高等教育,智力高于社会平均水平。喜欢极限运动的人都喜欢寻求刺激。这种类型的人可分为两类,一类采取积极的、健康的和有节制的方法参加极限运动,包括许多冒险家、科学家和艺术家。另一类则采取犯罪、暴力、吸毒、酗酒、超速行车等消极方式来寻求刺激,实际上是一种心理逃避。

孕期饮食糟糕孩子脾气暴



据报道,一项新研究表明,饮食不健康的准妈妈生下的孩子更容易发生脾气暴躁等多种行为问题。

研究人员调查了2.3万多名母亲和孩子。结果发现,孕期饮食不健康的女性生下的孩子更容易出现抑郁、焦虑等心理问题以及攻击性、多动症和脾气暴躁等行为问题。研究还发现,大量进食垃圾食物的儿童攻击性也更强,脾气更糟糕。

生命早期摄入的营养(包括胎儿期获得的营养)直接关系到孩子的身体健康状况,比如日后患心脏病或糖尿病等疾病的几率。此次研究首次表明,生命早期营养对孩子日后心理健康也起到至关重要的作用。研究认为,饮食对心理健康的影响涉及到所有年龄段。杰卡教授建议,为了孩子的身心健康,准妈妈应健康饮食,保证营养充足,儿童也要少吃垃圾食物。