

健康管理

春季四个时刻最易感冒 四妙招让你远离感冒

编者按:进入早春时节,天气忽冷忽热,这个时候感冒病毒变得更加猖狂,稍微不注意就会被感冒袭击,所以大家要注意预防感冒,特别是以下几个重要时刻更要加强预防,这样才能远离感冒。下面就一起来看看这些时刻预防感冒的妙招有哪些。

1. 扎堆传染的时刻

商场里、电影院里、室内游乐场所里,从每个人的呼吸和分泌物里排出各种各样的细菌,这也是你离感冒最近的时刻。人比较多、通风又不太好的地方,病毒浓度最高。这些病毒通过呼吸道传染,所以只要有一个人感冒了,他通过打喷嚏带出的病毒,就可能传染一大片。

易感人群:老人、孩子、爱逛街的年轻人。

防病高招:尽量去通风好的地方;在家坚持每天早晨开窗换气不少于15分钟。

2. 忽冷忽热的时刻

今天还艳阳高照,明天就寒风凛冽,这是换季时节最明显的特点。中医认为,所有感冒都是外邪

风寒侵袭所造成的。在暖和的环境里,人的毛孔是张开的,突然接触冷空气,抵抗力好的人毛孔会马上收缩,挡避风寒,而抵抗力差的人一般做不到这一点。起夜着了凉、外出受了寒,这类情况都会让身体在忽冷忽热中受了寒邪或风邪的侵袭造成感冒。

易感人群:老人、孩子、体质弱的人、有慢性疾病的人。

防病高招:第一,锻炼毛孔。经常用冷水洗脸,有条件的人可以练习冬泳,让毛孔学会遇冷马上收缩,抵御风寒。第二,打疫苗,尤其是流感和肺炎疫苗。第三,通过吃药预防感冒。比如中药里的玉屏风散,大人小孩都可以吃。

3. 情绪无常的时刻

一个人高不高兴,与感冒也有着重要的关系。情绪对感冒有一定的影响,急躁和抑郁时,人也容易感冒。急躁会让人的身体产生内热,这时稍稍外感风寒,就形成了老百姓常说的“寒包火”,也就是内热外寒。抑郁的时候,会让人吃不好、睡不好,对人身代谢都会造成影响,

导致抵抗力下降,也容易感冒。

易感人群:处于更年期的人,工作繁忙、压力较大的年轻人。

防病高招:避免吃辛辣、油腻的食物,它们会加重你的内热。判断自己有无内热,可看看是否舌苔黄、大便干,如果有的话,最近尤其要避免着凉。

4. 过度劳累的时刻

当你睡觉时,不少免疫力因子会在此时产生,它们犹如一道屏障,保护着你免遭感冒及其他疾病的侵袭。可不少年轻人将自己的睡眠时间“贡献”给了工作、夜店、网络等。过度劳累、熬夜都会导致免疫力下降,以至于人体在感冒面前“缴械投降”。

易感人群:贪玩的年轻人、工作压力大的中年人。

防病高招:尽量保证晚上11点前睡觉。实在不想睡,一定要注意腹部、腰部、颈部和足部的保暖。睡前半小时按摩涌泉、三阴交、内关、神门4大穴位,每个穴位30次左右,左右交替进行,可以拥有良好睡眠。

职工健康管理中心

健康之窗

为什么有人会对猫过敏

新华社伦敦电 对于喜欢猫但对猫过敏的人来说,这是一条好消息:英国一项新研究发现了引起对猫过敏反应的具体机制,未来有望据此开发防治此类过敏的方法。

剑桥大学研究人员在新一期《免疫学杂志》上报告说,猫的唾液腺和皮脂腺分泌的一种特殊蛋白质,此前已被猜测为猫身上的主要过敏原,但一直不清楚它是如何引发人类过敏反应的。该校研究人员用这种蛋白质和人类细胞进行实验后发现,哪怕这种蛋白质成分很少,也会引发人体内的病原体识别受体“TLR4”反应。研究人员用药物抑制“TLR4”的作用后,这种蛋白质就不会再引发免疫反应。

“TLR4”是许多有免疫作用的细胞因子的“信号员”,这些细胞因子被激活后会引发炎症等免疫反应,以帮助机体对抗细菌和病毒等。而过敏发生的原因,正是机体对外界“可能的威胁”过度反应。

研究论文主要作者克莱尔·布莱恩特说,新研究不仅确认了过敏原,并且发现了其在人体内引发过敏反应的受体。由于“TLR4”抑制剂已经研发出来,因此这项新发现有助于开发防治此类过敏的新方法。

此前一项在欧洲范围内的调查显示,约四分之一的人对家猫过敏,猫过敏症状除了常见的打喷嚏、眼睛发痒之外,还可能伴有呼吸困难的。

住房手续挂失

杨建民,不慎将太钢如意苑小区2栋2单元0502号的全部购房手续遗失,特此声明。

孙大庆,不慎将太钢房苑小区A栋2单元2104号的装修押金条遗失,特此声明。

工程师职业资格证书挂失

李建波,不慎将证书编号为:080032650的2002年12月23日办理工程师专业技术职务任职资格书遗失,特此声明。

车辆出入证挂失

炼铁厂金鑫,车牌号为:晋A090U1

炼铁厂郭海峰,车牌号为:晋A2F337

以上单位、个人不慎将车辆厂区通行证遗失,特此声明。

挂失

钢企硅钢制品厂张永跟,卡号:20212241

钢企硅钢制品厂张秀珍,卡号:20215036

钢企硅钢制品厂岳文华,卡号:20215059

钢企硅钢制品厂马俊梅,卡号:20215215

钢企硅钢制品厂张海,卡号:20215233

钢企硅钢制品厂王俊生,卡号:20215993

钢企硅钢制品厂孟巨文,卡号:20216365

钢企硅钢制品厂刘杰,卡号:20216568

钢企硅钢制品厂赵毅,卡号:20217155

钢企硅钢制品厂孙彩兰,卡号:20217156

钢企硅钢制品厂曲秀萍,卡号:20217179

钢企硅钢制品厂李金仙,卡号:20217180

钢企硅钢制品厂孙奉娥,卡号:20217415

钢企硅钢制品厂魏高涨,卡号:20217649

钢企硅钢制品厂李晋荣,卡号:20217676

钢企硅钢制品厂李林大,卡号:20218026

钢企硅钢制品厂王福刚,卡号:20218027

钢企硅钢制品厂王秀婷,卡号:20218089

钢企硅钢制品厂郭翠平,卡号:20218957

钢企硅钢制品厂宋卫红,卡号:20219355

钢企硅钢制品厂王润平,卡号:20219710

钢企硅钢制品厂赵纪元,卡号:20219711

钢企硅钢制品厂赵宇臣,卡号:20220026

钢企硅钢制品厂田绪银,卡号:20220375

钢企硅钢制品厂梁巧兰,卡号:20220827

钢企硅钢制品厂孙桂连,卡号:20201090

钢企硅钢制品厂王素芳,卡号:20201176

以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。



为什么会觉得春困

春暖花开,百鸟争鸣,处处一派生机。可很多人在春天常常会有一种懒洋洋的感觉,尤其午后更会精神不振,昏昏欲睡,这就是人们常说的春困。

人为什么会觉得春困?原来,人们在冬天为了能够抵御严寒,身体表面的末梢血管处于收缩状态,以减少散热,这样使得内脏和大脑的血液供应相对充足,因而人的精神饱满。到春季气温回升,但末梢血管一时还未调节适应过来,因而会出现春困现象。同时,到了春季人体代谢增强,耗氧增多,脑组织供氧相对减少,也会使人困倦。

常吃圆白菜的七大好处

1. 圆白菜中含有丰富的维生素C、维生素E、胡萝卜素等,总的维生素含量比番茄多出3倍,因此,具有很强的抗氧化作用及抗衰老的功效。

2. 圆白菜富含叶酸,而叶酸对巨幼细胞贫血和胎儿畸形有很好的预防作用,因此,怀孕妇女及生长发育时期的儿童、青少年应该多吃。

3. 新鲜的圆白菜有杀菌、消炎的作用。咽喉疼痛、外伤肿痛、胃痛、牙痛时,可以将圆白菜榨汁后饮下或涂于患处。

4. 圆白菜含有丰富的异硫氰酸丙酯衍生物,能杀死体内导致白血病的异常细胞。

5. 圆白菜富含维生素U,维生素U对溃疡有很好的治疗作用,能加速溃疡的愈合,还能预防胃溃疡恶变。

6. 圆白菜中含有丰富的吲哚类化合物。实验证明,“吲哚”具有抗癌作用,可以避免人类罹患肠癌。

7. 圆白菜中含有丰富的萝卜硫素。这种物质能刺激人体细胞产生对身体有益的酶,进而形成一层对抗外来致癌物侵蚀的保护膜。萝卜硫素是迄今为止所发现的蔬菜中最强的抗癌成分。



“乐道”

新华网供稿

周末菜谱

蒜蓉茄子

材料:长茄子。

调料:植物油、蒜末、姜片、葱段、酱油、醋、白糖、盐、水淀粉。

做法:1.茄子洗净切滚刀块,放入容器中撒盐腌制3分钟去除水分。

2.把1勺糖、3勺酱油、少许醋调成味汁备用。

3.锅内倒入植物油,放入茄子炸至金黄捞出。

4.锅内留底油放入葱段、姜片爆香,倒入味汁、茄子翻炒均匀至熟,加水淀粉勾芡出锅,放入蒜末即可。



腐竹银芽黑木耳

材料:腐竹、绿豆芽、水发黑木耳各适量。

调料:植物油、盐、香油、味精、水淀粉、姜。

做法:1.腐竹泡发切成3~4厘米小段备用。

2.姜洗净切末,绿豆芽择洗干净在开水中余一下捞出沥水。

3.黑木耳择洗干净撕成小朵在开水中余一下捞出沥水。

4.锅置火上倒入植物油,待油温七成热放入炒香下入绿豆芽、黑木耳炒匀,加入适量清水、盐、味精翻炒,放入腐竹,用小火慢烧3分钟转大火收汁。用水淀粉勾芡淋入香油即可。

