



健康促进 无烟生活

湖南省卫生计生委宣传处、健康教育宣传中心 主办

凉席种类多 选择适合自己的

近日,彭女士从超市买回了一张新凉席,可谁知刚刚睡了一晚上,背、手臂、大腿等部位泛起了一片红疙瘩,感觉很痒,一抓痒得更厉害。开始彭女士以为是蚊子叮咬的缘故,喷了点花露水就没管它了,可几天下来,皮肤上的红疙瘩越来越严重。到医院检查后发现,这一切都是对新买的凉席过敏导致的。

炎热的夏季少不了凉席,市场上凉席种类繁多,不同人群如何选择凉席?

竹席 市场上所售的竹席有头层皮和二层皮之分。无论是头层皮还是二层皮的竹席,它们都有一个共同的特点,就是降温效果好,在夏天使用,人能明显感觉到凉意。但是,竹席湿气重,不适合老年人、孕妇和儿童使用,此外空调房里也不适宜使用竹席。

藤席 藤席分真藤和仿藤两种。据行家介绍,在选购时要注意将席面摊平,看凉席的表面编织是否紧密均匀,如果编织得松散不一、厚薄不匀,就容易出现露筋、松边现象,造成凉席断裂

和损坏,影响使用寿命。藤席性暖,适合大多数人使用。

草席 草席一般采用灯芯草、蒲草、马兰草等编织而成,材质柔软,与皮肤的亲和力强,凉度较低,特别适合老人和宝宝使用。不过由于有的孩子对用苇、草等植物编成的凉席过敏,皮肤与凉席接触的地方会出现红斑;凉席缝隙中容易隐藏螨虫,使用后,有人身上会出现一片一片的丘疹,医学上称为“凉席皮炎”。

亚麻席 亚麻具有优良的吸汗、透气、抑菌、防静电功能,而且不沾皮肤,手感柔软,颇受关注,具有“纤维皇后”和“天然空调”等美誉。常温下,亚麻席与皮肤接触实感温度能下降4-

8℃,还能发出淡淡的香味,这种香味能抑制细菌的生长繁殖,还具有降压、安神保健作用,适合老年人、妇女和儿童。亚麻凉席独特之处在于它像床单般舒适柔软,因而大可放心洗涤,也可随意折叠,容易保存。

凉席的材质多样,选购时可以着重注意三点,一闻气味,有没有刺鼻的味道,有的话可能含有有害物质;二看颜色,颜色应该自然,过于鲜艳的未必健康;三摸席面,手感要光滑舒适。

同时,使用凉席前最好用开水清洗并晾晒消毒,这样能降低皮肤过敏的几率。

浏阳市疾控中心
副主任医师 谭西顺

益阳市资阳区: 创建全国健康促进区

本报讯(通讯员 吴正辉 秦静梅 肖宏财)“白菜等叶类蔬菜应先将叶片剥开,浸泡数分钟,再用流水冲洗,消除残留农药。”“我今年41岁,怀孕二胎,需要去做妇科检查吗?”近日,益阳市资阳区汽车路街道桥北农贸市场门前人头攒动,热闹非凡,这是该区卫生计生局开展健康教育宣传活动的场景。

资阳区自2014年年初启动国家健康促进区创建工作以来,面对群众开展健康知识教育,有效提升了居民的健康素养水平。

区政府成立以区长为组长,卫计、发改、财政、规划、建设、教育、妇联等部门为成员单位的领导小组。区财政两年累计投入近400万元,新建了健康步道、健康步行街各1条,健康知识墙1面、健康广场1个、健康小屋41间。将迎风桥镇邹家村和区财政局机关作为健康促进乡村和健康促进机关建设的典型。

全区开展健康知识进机关活动,鼓励干部职工践行“121”(即日行10000步、吃动2平衡、健康1辈子),居民自觉参加锻炼比例明显提高。开展健康知识进社区活动,改善社区环境卫生,落实公共场所无烟规定,通过“1栏、1本、1讲”(1个宣传栏,1本健康知识读本、1年6次健康知识讲座),提高居民健康知识知晓率。开展健康知识进学校活动,按照“课本、课时、师资、教案、考核”五落实的要求,实现城区100%的中小学校符合健康促进学校标准。开展健康知识进企业活动,在医院设立戒烟门诊,组织医疗专家赴乡村开展健康咨询义诊活动,推动医疗机构由医疗型向“医疗-预防-保健”型转变,实现了60%的医疗卫生机构符合健康促进医院标准。

化妆 用错方法易伤皮肤

“人靠衣装,美靠化妆”,化妆在一定程度上增强自信,增加对异性的吸引力,也是对他人尊重的体现。不过,不要以为化妆是件简单的事,如用错了方法,反而会伤害皮肤。

增白化妆品少用 目前市场的美白、增白产品普遍含有钛白粉,更有甚者添加有害重金属汞来达到美白、增白的效果。长期使用含有钛白粉的美白、增白产品容易导致毛孔堵塞,且不容易清洗,出现脱皮、紧绷不适等症状,脸部白得不自然、不均匀,或许会造成局部皮肤发生接触性皮炎、身体乏力、贫血、头疼等症状。

去角质产品别常用 一些人通常都会定期对面部进行去角质工作,每个人皮肤状况不同,并不是每个人都适合磨砂式的去角质产品。不同的去角质产品由于成分不同,所含颗粒大小不同,对于皮肤的刺激性也有所不同,如果没有选对适合自己的产品,同样会刺激娇嫩的皮肤。

洗澡后别急着化妆 洗澡后,

许多女性会乘机对自己化妆打扮一番。其实,洗澡后,由于人为反复清洗,皮肤表面保护性油脂消失,皮肤几乎处于没有保护的的状态下。这时候马上化妆,对皮肤的刺激会是平时的好几倍。如果洗澡后确实需要化妆,最好在一个小时以后进行。此时皮肤的酸碱度已恢复到洗澡前的状态,能将化妆品对皮肤的伤害减少许多。

切忌随便拔眉毛 现代女性为求柳叶弯眉,常常通过拔眉毛对面部进行修饰,实际上这种做法对身体健康是不利的。若眉毛遮挡不仅会失去对眼睛的屏障作用,而且眉毛周围有着丰富的神经,拔眉毛时会对血管、神经产生一种不良的刺激或损害,引起面部的感觉运动失调和感染、出血等一些不良症状,严重的甚至还可能引发视力模糊、毛囊炎、上眼皮下垂等疾病,而且经常拔眉还会导致眼角皱纹增多,上眼皮的皮肤松弛,影响面容的美观。

钱伟



防晒霜: 开封后 一年内最好用完

为减少夏季紫外线对皮肤造成的损伤,很多爱美的女士喜欢使用防晒霜。防晒霜通常可存放2-3年。如果使用过期防晒膏,可能会导致晒伤,因而开封后一年内最好用完。

防晒产品光稳定性、防水性好,可在游泳时使用,就算运动出汗也不会降低防晒效果,但不能因为使用了防晒品,就延长在阳光下暴晒的时间,防晒品只对皮肤起一定保护作用,避免过度暴晒才能真正保护皮肤。当然,还可以使用一些辅助工具来达到防晒效果,如太阳伞、太阳帽、太阳镜等。

吉婷婷

不宜放居室的花卉

月季花 它所散发出的香味,会使个别人闻后突然感到胸闷不适、憋气与呼吸困难。

兰花 它所散出的香气,久闻之会令人过度兴奋而引起失眠。

郁金香 花朵含有一种毒碱,如果与它接触过久,会加快毛发脱落。

夹竹桃 花朵散发出来的气味,闻之过久,会使人昏昏欲睡,智力下降;夹竹桃分泌出的乳白液体,如果接触过久,也会使人中毒。

黄花杜鹃 花朵散发出一种毒素,一旦误食,轻者会引起中毒,重者会引起休克,严重危害身体健康。

百合花 它所散发出来的香味如果闻之过久,会使人的中枢神经过度兴奋而引起失眠。

泽川