

老人出游 健康放首位

防淋浴房玻璃自爆 平时养护是关键

近日, 71岁的南京市民吴女士报名跟团到内蒙古草原旅游, 头一天被旅行社告知要步行去找大巴车, 在最高气温达38℃的烈日下拎着行李走了40多分钟, 接下来两天也是行程紧密、舟车劳顿, 晚上住在蒙古包里连热水都喝不到一口, 吴女士疼痛难忍去县级医院发现左肾囊肿, 医生建议转到大医院进一步治疗, 没想到在去医院的途中她就过世了, 令家人们悲痛万分。



旅游本是一件令人身心愉悦的事, 特别对于已经退休时间充裕的老人们来说, 工作了大半辈子, 终于可以好好出门看看世界了。然而, 如新闻中一样一些旅行社完全不顾老人家的身体, 不顾天气或实际情况安排过于紧密的行程, 使得老人过度疲劳, 甚至诱发疾病威胁生命健康。由此可见, 老人在旅游前一定要了解好旅行社和行程路线, 最好参考以下健康旅游小贴士。

1. 行前要体检 老年人出行前都应体检, 根据各自的身体状况和病情, 选定旅游点, 安排旅行日程。能远则远, 不能远则近, 不要勉强。出发后要及时向随团医护人员介绍病情, 最好不要独自旅行, 要有人陪同照顾。

2. 选好旅行社和谨慎制定旅游路线 老年人一定要根据自

身的年龄、体质以及平时的运动情况来制定旅游路线, 选择资质好能提供专业服务的品牌旅行社, 不要对自己的身体过于自信, 也不要玩一些具有难度、危险性的游戏活动。

3. 穿着要舒适 穿着要舒服, 衣服以宽松、休闲装为佳, 并穿上舒适的运动鞋。外出时最好戴一顶遮阳帽或使用防晒伞, 因为夏天阳光强烈, 紫外线对人的皮肤伤害很大, 长时间阳光直射会造成皮肤晒裂, 严重者会引起各种皮炎。

4. 注意适当休息 老年人人体力消耗过快, 旅途中, 一定不要勉强做超出自己体力范围的运动, 要注意多休息, 并且保证休息的质量。不要熬夜, 保证每天至少8小时有质量的睡眠, 这样有利于第二天的旅游计划。

5. 旅途中记得补充水分 旅

途中, 一定要带足够的饮用水。尤其是夏季, 更要注意水的补充, 另外, 也可适当在水里加一点盐, 以补充汗液带走的盐分。

6. 注意饮食安全 老年人肠胃功能退化, 更要注意饮食卫生, 不要随便在小吃摊上吃东西, 尽量少食不易消化的食物, 多吃新鲜水果蔬菜, 尽量按时进餐。千万不要因为吃某地的特色小吃而吃坏了胃。

7. 常备药要随身带好 这点最重要, 老年人一定要随身带着自己的常用药, 比如降压药、心脏病药、心血管病药等。夏季出游, 要注意带清凉油或者其他降暑药物。如果老人晕车晕船的话, 要注意带上晕车晕船药。还要在背包里带着一些常备药, 比如感冒药、止泻药等。

中南大学湘雅医院 刘红慧

在媒体上, 曾看到有淋浴房钢化玻璃出现自爆的报道, 这除了玻璃本身的质量原因以及安装不当之外, 另外一个常见的原因是养护不当。正确养护淋浴房的钢化玻璃, 减少玻璃自爆伤人的几率, 主要做到以下五点。

一、避免尖锐物件划伤 钢化玻璃强度很高, 却有个弱点, 就是怕被尖锐的东西划和撞击。由于尖锐物的接触面积很小, 该接触点对玻璃的压强相当大, 使玻璃在该点受到很大的外作用力而产生轻微开裂, 而对于钢化玻璃而言, 一点点的开裂就意味着整块玻璃内部的应力分布受到了破坏, 从而在瞬间产生无数蜘蛛网状裂纹。

二、重点保护玻璃边角部位 钢化玻璃的中间部分是最牢固的, 四角和边缘是最薄弱的。这些部位, 一旦有了裂痕, 就很容易将整块玻璃砸碎。日常生活中, 要注意保护好玻璃的边角位置, 定期查看边角是否出现裂纹。

三、贴上防爆膜降低自爆几率 市场上的淋浴房产品, 由于考虑到美观等原因, 一般玻璃上不会自带防爆膜。贴上防爆膜可以提高钢化玻璃的强度, 同时在钢化玻璃发生爆裂时, 通过防爆膜的粘力可以把自爆的玻璃碎片粘在一起, 防止玻璃碎片飞溅伤人。

四、使用时轻开慢关 在开关玻璃淋浴房时, 不要用太大的力气, 记得轻开慢关。

五、逐渐调高淋浴水温 发生自爆的钢化玻璃产品不一定是假冒伪劣产品, 忽冷忽热或有外力重击也容易引起自爆。淋浴房内部是较为密闭的空间, 高温高压积累到一定程度就会对玻璃屏造成压力。建议洗澡时, 不要突然使用高温热水, 要逐渐调高水温。

任开平

“三手烟” 危害超乎你想象

早在2009年, 就有科学家提出了“三手烟”的概念。我们常说的“二手烟”大家都知道, 是指香烟燃烧, 以及吸烟者呼出来的飘在空气中的烟雾。“三手烟”则是吸烟后残留在衣服、墙壁、地毯、家具, 甚至头发和皮肤等物体表面和灰尘中的烟雾污染物质。

加州大学 Prue Talbot 教授率领的团队完成了全球首个“三手烟”人体试验研究。研究结果令人吃惊: 健康女性在“三手烟”环境中待3个小时, 鼻腔上皮细胞就有389个基因表达严重不正常。受影响的基因大多与线粒体活性、氧化应激、DNA修复和细胞存亡相关, 这些和癌细胞的出现密切相关。

此外, “三手烟”残留的尼古丁会与室内常见的空气污染物发生化学反应, 形成具有致癌性的烟草特异性亚硝胺。所以, 为了你和家人的健康, 请不要吸烟!

常宁市中医院 白洁

夏日给狗狗除跳蚤

每到天气热的时候, 狗狗身上的跳蚤就开始躁动了。跳蚤不仅危害动物的健康, 对人们的生活环境和卫生健康也有影响。那么, 我们应该怎么给狗狗除掉身上的跳蚤呢?

1. 用除蚤洗发精 帮狗狗洗澡时, 将除蚤洗发精适量倒在它的身上, 停留3~5分钟后再加以清洗。需要提醒的是, 洗发精不可停留太长时间, 否则可能会使狗狗



的毛发和皮肤受伤, 且最好不要常用。

2. 用除蚤药水 除蚤药水大致可分为两类: 一类是含有硫黄的药水, 这种药水药性较低, 所以需要浸泡多一点时间, 但不建议敏感性肤质的狗狗使用; 另一类是含有有机磷的药水, 是利用使跳蚤中毒的方式除蚤, 由于怕伤害狗狗健康, 因此使用时须谨慎。

3. 用除蚤喷剂 这是药效最快也最明显的一种方法, 可达一个月以上, 需注意喷洒药剂的前后一两天都不可以帮狗狗洗澡。由于喷剂内含有酒精成分, 最好不要使用在体质较差或有肝病的狗身上, 以免中毒。酒精会对狗的眼睛和耳膜造成破坏, 使用喷剂时必须控制剂量, 小心使用, 以免狗狗产生不适。

李勤古



巧切洋葱不流泪

洋葱是一种有益身体健康的蔬菜, 对控制血脂和血压有一定的效果。但在切洋葱的时候, 我们总是被它弄得眼睛不适、流下眼泪。那怎样切洋葱不流泪呢? 可采用以下方法:

1. 剥开洋葱表皮, 将洋葱浸泡在凉水里几分钟, 再切洋葱就不会流泪了。

2. 把洋葱放冰箱里冷冻10分钟。冷冻后, 洋葱会发生一些化学反应, 使刺激眼睛的酶含量减少。

3. 把洋葱放入微波炉加热45秒, 微波炉发射出来的电磁射线会分解引起流泪的化合物。

4. 用柠檬汁擦拭菜刀。柠檬的成分与洋葱的一些成分发生化学反应, 使切洋葱时眼睛不再流泪。

朱广凯