

为身体筑一道“防沙墙”

李女士最近身体非常不舒服，又流鼻涕又流眼泪，原本以为是感冒，吃了些感冒药后并不见好。到医院一检查，原来这些症状都是跟沙尘天气有关系。

春天风沙多，严重的沙尘暴可能诱发过敏性疾病、流行病及传染病。通常情况下，人的鼻腔、肺等器官像过滤网一样，对尘埃有一定的过滤作用，但沙尘暴这种剧烈天气现象带来的细微粉尘过多过密，极有可能使患有呼吸道过敏性疾病的人群旧病复发，比如哮喘。

沙尘暴的源头可能来自很远的地方，大风跨越几千公里，将沿途的沙尘吹到下风向地区，其中可能包括一些传染病菌。如果长时间吸入粉尘，也会出现咳嗽、气喘等多种不适症状，导致流行病发作，比如感冒。

滞留在鼻咽部和气管的颗粒物，与进入人体的二氧化硫等有害气体产生刺激和腐蚀黏膜的联合作用，损伤黏膜、纤毛，引起炎症和增加气道阻力。持续不断的作用会导致慢性鼻咽炎、慢性气管炎。

沙尘暴浮尘中大量悬浮的颗粒物，尤其是低于两微米的细小

颗粒，最易被人吸入呼吸道深处。这些颗粒经过呼吸道沉积于肺泡，飘尘的作用可达数年之久，大量飘尘在肺泡上沉积下来，可引起肺组织的慢性纤维化，使肺泡的切换功能下降，导致肺心病、心血管病等一系列病变。

在沙尘暴源地和影响区，大气中可吸入的颗粒物增加，大气污染加剧，对人类的健康造成了多方面的损害。其中，眼、鼻、喉、皮肤等直接接触部位的损害主要表现为流鼻涕、流泪、咳嗽、咳痰等刺激症状和过敏反应，严重的可以导致皮肤炎症、结膜炎等。沙尘暴对人体的皮肤、耳、鼻和肺的损害，已成为人类健康的一大杀手。

沙尘对人体的呼吸系统危害最大，人们不可轻视。特别是抵抗力较差的女性朋友，更应该呆在门窗紧闭的室内，尽可能远离粉尘源，一旦发现身体有明显不适感，必须立刻到医院查清病因。

做好防护

首先，个人防护不可少，要及时关闭门窗，到室外要尽量避免骑自行车，注意穿戴防尘的衣服、手套、面罩、眼镜等，要勤洗手脸。必须在室外活动时，最好用湿毛巾、纱巾保护眼睛和口，但需要提醒的是，这种简单防护对病毒不起作用。在沙尘暴退去前，一些经常在户外工作的女性都应该减少户外操作的时间。

多喝水 沙尘暴时，气候也会比平日更为干燥，此时颗粒物很容易通过鼻腔的裂纹进入人体内部，还要注意多喝水，以增强对环境的适应能力。

及时就医 一旦发生慢性咳嗽伴咳痰或气短、发作性喘憋及胸痛时，均需尽快就诊，求助于专业的医护人员，并在其指导下进行相应治疗。

济南市第五人民医院 张洪军

乍暖还寒 注意护膝

当春天出现“还寒”天气时，长时间坐着工作和学习的人，常常会感觉膝盖上面的部位发冷，就像被风吹着一样。这其实也不奇怪，因为中医认为，膝盖周围发冷与体质虚弱、免疫力差、肾阳虚、风湿、受凉受风受湿、中医痹证等有关，但主要是肾阳虚和风湿。

春天是万物复苏的季节，人们外出活动和进行体育锻炼的次数会大大增多，但也易遭遇程度不同的膝关节损伤。所以，活动或锻炼前，应先活动膝关节1-2分钟，使关节得到松弛，以防运动时膝关节的意外损伤；如果是选择跑步，要注意跑步时不能太快，脚踩地时用力不能太猛，这样可以缓冲腿的震动，防止膝关节损伤。经常晒后背，可以获得更多的阳气。

很多老年人或一些关节旧疾患者在天气变化时，膝关节感到疼痛或不适，所以，当春季由晴转阴雨时，温度降低，湿度提高，且常伴有大风天气，关节患者或老年人应尽可能避免外出，既避免湿寒侵袭，又能降低运动负荷，可以使关节得到休养。同时，要注意保暖，尤其是对膝部的保暖，比如增加护膝等用品。现在护膝的品种较多，如理疗、药物、毛皮等等，可以选择适合自己的使用。而当天气转晴、变热时，一定要遵循“春捂”养生之道，不要急着减衣，即使出汗后，也不要马上用冷水冲洗膝关节，以防局部血管收缩，影响膝关节的血液循环。此外，御寒保暖、防潮也是防止风湿病发作的首要条件。

安徽省铜陵市气象学会秘书长 霍雨佳

■延伸阅读

护膝二法

保护膝关节的方法有很多，这里推荐两例：

(1) **膝盖上涂搓橄榄油** 方法很简单，就是在膝盖上涂些橄榄油，然后用手搓，可以不用太大力气，但持续的时间一定要足够，等到搓到你的腿发热了，感觉都有点发烫了，再用毛巾包起来保温。这种方法非常适合腿部受凉的人。

(2) **进行“举腿锻炼”** 一种是“仰卧举腿”：取卧位，两腿伸直，两手自然放置体侧，直腿向上抬起，角度可逐渐增大；另一种是“侧卧外摆”：取侧卧，下肢伸直外展，尽量向上抬起，然后慢慢还原。

微潮抹布擦拭 有助保养实木家具

目前很多家庭喜欢购买实木制品，因为与人造板相比，实木制品更加天然与环保。但是在干燥季节，木制品开裂经常困扰着实木爱好者们。多数厂家在销售实木产品时，通常会指出“开裂是木的天性所致”，在使用的过程中纹裂甚至断裂等现象在所难免。但也有业内专家指出，实木开裂并非必然，只要消费者在选购时多加注意，在日后使用时勤加保养，便可将实木开裂的几率降至最低。

实木家具开裂原因在于木材未彻底干燥，使用环境湿度变化大。如果生产厂家的木材干燥质量不高，或者干燥后的陈放时间不足便用于生产，会导致家具不同部位的含水率不同。木材即便制作成家具，仍会与所处环境中的空气交换水分，并随着相对湿度变化收缩和膨胀。当空气极度干燥时，家具会流失水分并收缩，家具表面可能会出现裂缝。相反，当湿度增加时，家具便会吸收水分微微膨胀，从而恢复原状。

要想让实木家具常保新颜、长效使用，平时的清洁、保养工作也必不可少。很多人担心实木家具受潮，经常用干抹布擦拭家具。事实上，这种做法很容易使抹布中的灰尘颗粒划伤家具的漆面。应当最好用微潮的抹布擦拭，这样既能起到补水的效果，又不会使家具受潮。同时，在清洁家具表面时，不要使用酒精等化学试剂，这样会损害家具的漆面。

陈敏

厨房清洁小妙招



不少家庭厨房里总是油腻腻的，有时候用洗洁精来清洗，也擦不亮，这时不妨试试以下妙招。

水槽清洁妙招：

1、先放水填满水槽，然后倒入一杯醋。

2、半个小时以后，用小苏打粉和水调成的稀糊状物，清洗水槽。

3、使用尼龙平底锅刮刀或者钢丝球清洗水槽。

4、最后用软抹布蘸取少量橄榄油擦拭水槽，可以让水槽变得有光泽。

燃气灶容易藏污纳垢，日常的简单打理不容易清洁干净。燃气灶的清洁可分为台面清洁、灶头清洁以及打火孔清洁三步。

燃气灶清洁妙招：

1、用百洁布蘸着洗涤剂擦洗台面，再用干净抹布抹净。

2、将灶头火架拆下，用“水煮”法清洁。盛满一锅水，把要清洁的灶头架放进锅里煮，加一点清洁剂，待水热后，油污脏物会自动剥离。

3、将灶头取下来，对光，用牙签清理出气孔。灶头上堆积的碳化物和焦屑，可以用小细刷清除，也可以用细铁丝将出火孔刺通。

厨房的地面墙面如果平时懒于拖地，时间长了，积聚的油烟污垢就很难清理干净。尤其是地砖和墙砖的缝隙，是污垢和细菌积聚最多的地方，清洁起来比较费时。

瓷砖清洁妙招：

1、对瓷砖上的顽固污渍可使用多功能去污膏进行清洁，至于瓷砖缝隙，则可用牙刷蘸少许去污膏除垢后，再在缝隙处用毛笔刷一道防水剂，起到防水防霉作用。

2、也可采用白醋和柠檬清洁，先将瓷砖表面的污垢擦洗干净，再用软布蘸上少许白醋擦拭表面或用柠檬果皮擦拭，片刻见效。

任林