

常开加湿器 5岁女童患肺炎

加湿新招看这里：从茶具到电饭煲，家中小物件加湿大用场



秋季干燥，很多人会选择使用加湿器，但长时间开启可能会带来许多健康隐患。近日，烟台市市民宋女士5岁的女儿就被诊断为“加湿器肺炎”，医生说，加湿器肺炎是指因使用加湿器时间过长、加湿器中的水源不洁，或加湿器不经常清洗等原因，从而造成室内湿度过大，以致细菌快速滋生、扩散后引起的呼吸道感染甚至肺部疾病，一般来说呼吸道黏膜较为脆弱、抵抗力较差的婴幼儿容易患病。

往加湿器里加自来水就行 这种想法未必正确

目前市场上常用的加湿器类型主要是超声雾化型和纯净型这两种，价格上纯净型加湿器比超声雾化型的加湿器贵出很多。中国疾控中心环境与健康相关产品安全所徐东群教授表示，如果是超声雾化型加湿器，不能直接加自来水，应该选用纯净水。因为自

来水属于“硬水”，含有多种矿物质以及钙镁离子。自来水中的杂质有可能随水雾吹入空气中，造成室内污染。还会因含有钙镁离子而产生白色粉末，对人体呼吸道健康有一定影响。这也是为什么很多人用加湿器喷一晚上，第二天看到桌上有一层白白的灰的缘故。如果是纯净型的加湿器，就没有这个担忧了。所以是否加自来水，应该根据不同原理的加湿器来决定。

家有老人和孩子 优先选带自动恒湿功能的

如果家里有老人、孩子，最好选用带有自动恒湿功能的加湿器，这样当室内湿度低于标准范围时，加湿器会自动加湿，高于此范围则减少雾量至停止加湿。如果加湿器没有这个功能，在室内放个湿度计也是不错的选择，可以随时根据空气湿度进行调整。

据《健康时报》

加湿未必非买加湿器

1、老友聚会：茶具

亲友相聚同饮茶，自然惬意，这也是一个给环境加湿的好机会。比如，先把茶海（一种茶具，可给茶壶加热烧水，同时放置茶杯）的阀门关掉，让茶海里存一些泡茶废弃的热水，这样，一两个小时的饮茶时间就会给周围空气增加不少的湿度，而且品茶时，会更有身临自然的感觉。

2、文艺范儿：壁挂式鱼缸

壁挂式鱼缸，价格不算贵，多为环保材料做成，透明度高、观赏性好。整个鱼缸呈半圆弧形，只需在墙上钉个钉子就可以悬挂，鱼缸空间适中，水草、小型鱼、彩砂组成的天然微环境可以为居室增加色彩。同时，水分的自然蒸发也会给室内增加湿度。

3、白领一族：水晶泥

大家都喜欢在办公桌上摆盆绿植，可传统盆栽要浇水，土壤还会弄脏桌面。现在有一种水晶泥，色彩斑斓，呈方块状或颗粒状，用水泡后会大量吸水膨胀，变得晶莹剔透，既美观又能增加湿度。

4、家庭主妇：电饭锅

有些小家电在室内加湿上也很给力。比如，做饭时，电饭锅里沸腾的水蒸气有很好的加湿效果。下次做饭时，饭熟了，拔掉电源后，放在客厅里，打开盖子，袅袅的蒸汽，就是很好的加湿方式了。还可以专门在电饭锅里放些水，再加一些醋，增加杀菌效果，然后进行室内熏蒸，简单易行。

综文

10种情况下别忘洗手

10月15日是全球洗手日，据中国健康教育中心调查，目前我国居民正确洗手率仅为4%。小编建议，这10种情况下您别忘洗手：1、读书阅报后；2、饭后便后；3、吃药前；4、外出回家后；5、接触过血液、泪液、鼻涕、痰液后；6、打扫卫生后；7、接触钱币后；8、去医院、商场等公共场所后；9、抱孩子前；10、使用电脑、鼠标后，尤其在流感或传染病高发期间，更要勤洗手。

每天走20分钟能增寿

英国剑桥大学的一项研究发现，收集了33.4万名男女参试者的相关数据，并测量了参试者身高、体重、腰围以及自我评估身体运动量。结果发现，保持适量身体运动是降低早亡危险的关键。研究人员指出，每天快走20分钟就可以延年益寿，使早亡危险降低三成。所以，别再一味依赖各种出行交通工具了，有时间就迈开双脚，多走走吧！或者呼朋唤友，边走边聊天，还能增进感情。

电脑手机并用伤记忆

经常一边玩电脑一边用手机的人小心了！英国萨塞克斯大学以75名健康男女为对象展开研究发现，他们经常同时听音乐、收发邮件、接收手机短信、看电视等，随后他们脑部的扫描显示，这种状态会导致注意力持续时间变短，记忆能力变差，并且更容易让人感到抑郁、焦虑。

室内晾衣离卧室远点

英国曲霉菌病研究中心的专家告诫，湿衣物晾在晾衣架上，湿袜子晾暖气片上会让室内相对湿度升至30%，是霉菌孢子繁殖的理想环境，易致哮喘或者免疫力差者肺部感染，出现咳嗽、气喘、肺曲霉病等，损伤肺部和鼻窦。建议最好晾在室外，实在不行尽量远离卧室客厅。

中年解毒用葛根、白芍

30-55岁的中青年，工作和生活压力大，易出现三高和心脑血管疾病。这个年龄段不妨服用一点有解毒功效的葛根，葛根性凉、气平，清热、降火、排毒，现代医学研究也表明，葛根对三高和心脑血管疾病有一定疗效，可煎汤或捣汁加米汤服用。另外，白芍疏肝，常饮酒的人可泡水饮用。

本报综合

有此一说

从“口气”中能知道得了什么病

口气指由口腔呼出气体的味道，它可能反映了身体发出的许多信号。现代科学已证明，不少疾病都能“产生”一些独特的气味分子。而令人不愉快的“独特”的刺激性口气，在中文里被“口臭”一词涵盖；英文却根据此种口气的不同类型或来源，将其分为来自口腔的、上呼吸道的、肺的、胃(或上消化道的)及其他器官的。

问：从“口气”中也能知道得了什么病，是真的吗？
答：现代科学已证明，不少疾病都能“产生”一些独特的气味分子。

约八成口臭源自口腔细菌

约八成口臭都由口腔内细菌滋生引起。那些奇怪的气味实际来自细菌产生的挥发性硫化物。这些刺鼻的味道闻起来像臭鸡蛋、腐烂的卷心菜或蔬菜，让人过“鼻”难忘。此种口臭不具备特异性，很难从气味上辨别病灶部位。

病理性口气的表征请牢记

今天我们要重点说的是因新陈代谢产生的口气，不少系疾病的化学产物通过血液被运输到肺，因这些物质有一定的挥发性，故经由肺部的呼吸运动排出体外。比较常见的病理性口气分别来自糖尿病、肝病、胃部疾病等。

糖尿病：若此病患者体内酮体过多并出现酮症酸中毒，则该患者呼出的气体有典型的“烂苹果味”或“洗甲水味”。这是因过量的酮体产生却无法及时代谢。

肝病：肝衰竭引起的口腔异味也被称为“死亡的气息”。它是因门静脉高压且肝功能不全，硫醇直接进入血液，最终经肺部逸出。此气味略有甜味但又有排泄物的臭味。

胃部疾患：幽门狭窄梗阻可使口中散发酸腐味；反流性食管炎或胃病引起的病理性口臭往往由长期慢性呕吐所致，真正的元凶是黏附在口腔、咽喉的呕吐物。

(荷兰鹿特丹医学中心博士研究生 吴舟桥)

别再迷信“韩国整容医生坐诊”啦

找真正的韩国专家至少等一年

2010年以来，赴韩整形失败的案例越来越多，南京各三甲医院的整形美容科，每年都能接诊十几例赴韩整形失败的案例，而且，90%是脸部手术。

求美之旅怎会变成毁容之旅？据了解，目前，韩国4000多家整形机构，其中，整形一条街上就有100多家，自然会有良莠不齐的情况。“现在到韩国整形，都是中介机构在操作的，这些中介机构有美容院、医学美容院、网站、旅行社等。”

业内人士透露，中介机构所追求的是高额的利润，而在韩国，好的整形机构并不愿意给中介机构太高的返点，一般也就在20%-30%，但是不正规的整形机构，为了获得客源，愿意拿出更高的返点，最高的能达到50%-60%。

另外，除了在韩国被做坏的手术，还有大量是在国内被所谓的韩国专家忽悠的。据业内人士李俊介绍，大肆炒作概念，包装所谓的专家，是一些医疗美容机构惯用的伎

俩。“一些医院号称聘请韩国专家进行手术，很可能就是一个幌子。”

周济宏举例说，此次他们邀请来参加学术会议的韩国建国大学医学整形科主任严基一教授，“在韩国的手术预约已经排到了一年后，还要去世界各地讲学，哪里还有时间来给你做手术？”周济宏说，“我们请他来参加这个会，都提前了半年预约，想让这些专家定期来中国医院给你做手术，几乎不可能……” 据《南京晨报》

饮食对策赶走“过劳丑”

第一步：用好情绪迎接加班

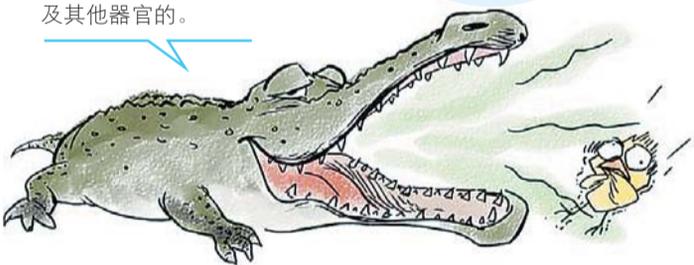
对策：几片面包+一两钟水果
面包等当作抗抑郁剂来吃是有科学依据的。补充了碳水化合物和维生素，能让你以好情绪投入加班，不至于太过反感。

第二步：神采奕奕去加班

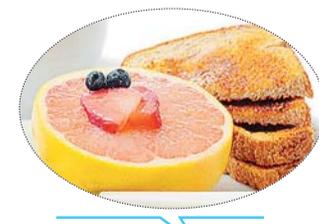
对策：奇苦或劲酸蔬果汁
纯天然的苦瓜汁和柠檬汁在加班疲劳时只需喝上一小杯就可以瞬间缓解疲劳，还可以抵抗加班上火以及身体毒素堆积的症状。

第三步：加班需养好肠胃

对策：五谷杂粮粥
将薏米、黑米、燕麦、红豆等提前浸泡，利用电饭煲的预约功能准备好杂粮粥。既能提供能量，又能减少热量，还可养胃。 据三九健康



这年头都流行韩国整形美容医生到中国大陆坐诊，甚至亲自手术，但在专家眼里，韩国专家自己手术都忙不过来，哪里还有空来中国给你做手术。南京军区总医院整形美容科副主任医师周济宏指出，真正的韩国整形专家在国内手术都要排到一年后，怎么可能有空“坐镇”中国手术？



经常加班容易导致“过劳丑”，别着急，咱有饮食对策，能针对性地解决“加班综合征”，赶走“过劳丑”。