

泡温泉并非人人适合,专家提醒——

错误泡温泉也会诱发脑中风

1月20日是今年二十四节气中的大寒,气温下降,不少祖庙市民都喜欢一家大小泡温泉。泡温泉不仅能够驱寒,还能养生,但原来泡温泉也需要讲究,今期一起来了解泡温泉的注意事项。

泡温泉可驱走寒气

泡温泉好处多多,尤其对体质寒冷的人,通过泡温泉可驱走体内郁结的寒气,将体内一些代谢物排掉,同时还可以消除疲劳、改善睡眠、舒缓筋骨、美容健身。

据介绍,有运动关节疾病人群、不具传染性的皮肤病人群、神经衰弱失眠人群及亚健康人群最适宜泡温泉。从中医理论上来看,温泉属温性,能够促进人体气血流通。很多运动关节疾病在中医看来大多是气血不通所致,而泡温泉可以调和气血,改善气血的运行和流通。因此,患有颈椎病、腰椎病、膝关节炎、平日里腰酸背痛的人群,都适宜选择温泉疗养,能起到一定的治疗作用。

此外,温泉里的矿物质对人体皮肤病能够起到杀菌的效果。皮肤瘙痒、银屑病、慢性湿疹、顽固性瘙痒、黄褐斑等,泡温泉可起到一定的美容养颜功效,减轻症状。温泉促进气血流通的特性还有助于



冬季正在泡温泉的人们。

人体湿气的祛除,对亚健康人群来说,温泉可以放松心情,调整气血运行。

五类人不宜泡温泉

虽然泡温泉有暖身养生的功效,但其实并非人人都适宜

泡温泉。佛山市中医院皮肤科罗文峰主任中医师表示,有五类人群不适宜泡温泉。一是高血压、糖尿病、心脑血管疾病患者,二是皮肤有伤口或过敏性皮炎者,三是妇女月经期、有妇科炎症、怀孕初期与

末期者,四是身体虚弱或手术后康复期的人群,五是有计划要当爸爸的男性,因为睾丸在35.5℃~36.5℃室温环境中才能拥有最佳的造精功能,若水温超过40℃,会受到一定影响,所以不建议多泡。

切勿空腹饱餐后泡温泉

此外,如何泡温泉也有许多讲究,以下三种常见的泡温泉坏习惯,市民也要特别注意。医生提醒,一是要注意泡温泉时间不能太久。泡之前先用手或脚试探泉水温度是否合适,不可一下子跳进温泉池中。泡温泉时每隔15分钟起来休息一下,皮肤干燥或有冬季皮肤发痒问题的人泡温泉时间不宜太久,并且要记得及时喝水。其次,入水的步骤宜先由低温泉开始,待身体逐渐适应水温后,再进入高温泉浸泡。

其次,泡完温泉要冲洗。泡完后有的人认为把温泉里的成分留在皮肤上对身体有好处,其实不然,因为如果遇到像硫磺或碱分浓度高的温泉不冲干净或擦干,待水分蒸发之后留在皮肤上的浓度可能会增加数十倍,对皮肤的刺激很大,因此建议泡后最好再冲一次清水。

最后是切勿空腹或饱餐后泡温泉,由于泡温泉浴时人体温度升高,出水后温度下降,一热一冷,短时间内引起血管扩张和收缩,这些都是引起脑中风及心肌梗塞的诱发因素。泡温泉之后,要注意休息。

撰文/摄影 黄佩雯
资料来源:佛山中医院

食用不干净草莓 当心感染诺如病毒

孩子吃了草莓反复呕吐

最近建新社区张女士利用周末时间,带着孩子到周边草莓园摘草莓,享受亲子时光。在草莓园里,孩子趁着张女士不注意时,偷偷将新鲜摘来的草莓放进嘴吃。

第二天一早,张女士就发现孩子出现上吐下泻的情况,连忙带孩子到医院看病。经过检查,原来孩子感染了最近高发的诺如病毒。细细回想,张女士才想起孩子前一天偷偷吃掉在草莓园里未经清洗的草莓。

据了解,诺如病毒可通过人与人之间的接触、食物和水经口摄入传播。最常见的症状是腹泻、呕吐、恶心,或伴有发热、头痛等症状。儿童患者呕吐、恶心多见。

省微生物研究所专家表示,草莓属于伏地生长的水果,

被诺如病毒污染的几率较高,主要原因是以粪便施肥或污水灌溉时被病毒污染。而且,看似干净的草莓,由于表面凸起颗粒形成很多微小的凹部,很容易附着灰尘、细菌,甚至农药残留,如果清洗不干净就可能引发腹泻。

清洗草莓有技巧

尽管草莓被污染的几率较高,但专家提醒,只要在食用前彻底清洗干净,就可以安心食用。

如何才能把凹凸不平的草莓清洗干净?第一步,先冲洗。首先用流动的水连续冲洗几分钟,把草莓表面的病菌、农药及其他污染物除去大部分。注意:不要先浸在水中,以免农药溶出在水中后再被草莓吸收,并渗入果实内部。

第二步,后浸泡。冲洗后,

把草莓放入淡盐水(一面盆水中加半调羹盐)或淘米水(宜用第一次的淘米水)浸泡5分钟。淡盐水可以杀灭草莓表面残留的有害微生物;淘米水呈碱性,可增进呈酸性的农药降解。

第三步,撕叶子。将草莓的叶子撕掉,切记不要去除草莓蒂。否则残留的农药会随水进入果实内部,造成更严重的污染。吃的时候去除草莓蒂即可。

第四步,再冲净。用流动的自来水冲净经过淘米水或者淡盐水浸泡的草莓,最后用净水(或冷水)冲洗一遍即可。值得注意的是,清洗草莓时尽量避免用手搓揉,也不需使用清洁剂,除非能保证清洁剂能够完全洗净,并且不残留在草莓上。

撰文/摄影 黄佩雯
资料来源:珠江时报



草莓园里草莓正待收获。

又到了草莓上市的季节,市场里鲜红色的草莓惹人注目,不少祖庙市民也开始带上小朋友到周边草莓园采摘新

鲜草莓。但专家提醒,草莓属于伏地生长水果,吃草莓前一定要彻底清洗干净,否则容易感染肠胃炎及诺如病毒。