

# 冬天洗澡，室温太高易感冒

寒冷的冬天，舒舒服服地洗个热水澡，是一件很惬意的事，但如果洗澡的时间过长，也未必是一件好事。

人疲劳时的一个典型表现为肌肉酸痛，而洗澡是一种简单有效的解乏方法。哈尔滨医科大学附属第四医院急诊外科教授孟庆刚指出，冬季洗澡，有三大不宜：

一是水温不宜过热。适宜的水温可以加速人体新陈代谢，水温过高却会因体内能量消耗大而造成疲劳。同时，太热的水会把皮肤表面分泌的油脂及正常寄生在皮肤表面的保护性菌群洗掉，容易伤害其角质层，引起瘙痒、干燥等症状。适宜的水温应与体温相接近，即37℃~41℃。

二是时间不宜过长。据报道，自来水通常用氯来消毒，研究表明，长时间用含有氯的水洗澡，会刺激呼吸道，引起疾病。另外，洗澡时间过长，头部血液供应相对减少，易导致脑缺血而发生意外，尤其是老年人，还易引起心脏缺血、缺氧，致使冠状动脉硬化、血栓形成，甚至诱发严重的心律失常而猝死。正确的时间应该是盆浴20分钟，淋浴10~15分钟即可。

三是室温不宜太高。很多人洗澡时怕冷怕感冒，总是把卫生间温度调

得很高，造成浴室内外温差大，反倒更容易感冒。

除此以外，冬天吃得太过或空腹都不宜洗澡，否则容易发生低血糖，甚至晕倒。饭后立即洗澡会使肌表血管扩张，而胃肠道血液减少，消化液分泌受到抑制而影响食物的消化吸收；可以在洗澡前喝一杯热水，补充全身血液容量，洗完再喝一杯温水，补充水分；选择中性的香皂或沐浴露，以免过度清除皮脂导致皮肤干燥；走出浴室前一定要穿好衣服、鞋帽，以防感冒。

针对一些特殊人群，孟庆刚建议，孕妇最好洗淋浴；老年人和孩子的抵抗力差，冬天洗澡次数应适当减少，同时注意保暖，防止意外。患有严重冠心病、高血压的老年人，洗澡前应服用药物预防；孩子洗澡时家长要看护好，另外发热、腹泻期间不能给孩子洗澡，因为洗澡后全身毛细血管扩张，易导致急性脑缺血、缺氧而发生虚脱和休克。

(辛 平)



(资料图片)

## 穿6种服饰病会缠上你

一些看似时髦的穿衣打扮可能会给健康带来极大危害。据美国《健康》杂志近日报道，以下6种服饰可能是疾病的导火索。

**高跟鞋：**高跟鞋会引起拇趾囊肿、足茧和锤状趾，造成脚后跟疼痛，从而引发臀部和背部疼痛。若鞋跟超过5厘米，还会引发应力性骨折和脚踝扭伤，甚至是跟腱缩短。

**领带：**即使是男人，也会受到不良服饰对健康造成的损害。发表在《英国眼科杂志》上的一项研究成果表明，每天领带系得很紧会导致眼压升高，它是青光眼的风险因素。建议男士打领带时还是宽松些为好。

**紧身衣裤：**把躯干和双腿包裹在紧身衣物中，会导致烧心、加重胃酸反流。更重要的是，这些额外的压力会对肠道健康造成严重破坏。此外，穿紧身裤还会使大腿外侧出现刺痛感和烧灼感。

**人字拖：**它为脚提供的支撑力很少，会导致足弓塌陷、足底筋膜炎和足跟骨刺。穿人字拖走路时，步幅会缩短，脚趾也会蜷曲，导致髋部、膝盖和后背疼痛。如果你喜欢穿人字拖，不妨选择有坡度、能为足弓提供一定支撑力的款式，但也不要穿着走太长的路。

**耳环：**廉价的珠宝首饰通常含有镍，这种金属元素会引起皮肤刺痛等过敏症状。又大又沉的耳环还会造成耳垂松弛下垂、穿孔，甚至引发耳垂撕裂。

**大手提袋：**背大手提袋会引起后背疼痛和肩部扭伤，甚至是头疼；长时间拎着过沉的手提袋还会引起退行性关节病。建议人们携带宽肩带的小手提包。

(林 枫)

## 口腔溃疡，多吃海带试试



李女士今年33岁，按理说早已过了长“青春痘”的年龄，但这两年来，痘痘仍没有消退的迹象，这让她很苦恼。

在为她做中医体检时，医生详细询问了李女士的饮食起居等情况。给出养生调理方案时，在食疗方面告诉她一定要多吃海带。李女士平时是很少吃海带的，但她对于中医的养生、食疗一直很感兴趣。为了及早去掉脸上的痘痘，她回去后每天都坚持吃一次海带，就这样一个月过去了，李女士脸上的痘痘在逐渐变小，也没有再

长新的痘痘。

在从事中医体检、养生调理工作时，我们发现有很多病人的症状都可以通过多食用海带来改善，比如肥胖、脂肪肝、皮肤疮疖、小便灼热不适等。中医认为，海带具有软坚散结、消痰平喘、通行利尿、降脂降压等功效。我们可以通过多食用海带减轻口腔溃疡、结膜炎及肥胖人士皮肤下的脂肪瘤等。中老年人常吃海带能够预防、缓解高血压和冠心病。

(赵雅丽)

编辑：田 军 创意：陈明黎 质检：王 睿

### 请明星 找天星

专业为企业请内地、港台演艺明星做品牌宣传、策划广告制作发布、编导庆典文艺活动。电话：61381568 13333628889 13837728981

### 企业电子商务

全方位技术服务。电话：67095107

### 学设计 到大东

南阳装饰设计培训摇篮，一对一实战培训，豫西南唯一中国室内设计师资格认证、等级考评中心，全科班、考证班同步招生火热报名中。电话：15137708102 网址：www.ddpxun.com

### 垃圾桶·花盆·景观雕塑

电话：13037683915

### 清风调查

保企、国内追债、民商、婚姻调查等。新华城市广场南门商城宾馆3楼3室 电话：13513773093 63891977 网址：www.nyqfswdc.com

### 金六福酒招商

新品上市，南阳各县市招代理商、团购商。

电话：18903838333

### 一天一元钱 网站做一年

制作手机网站、微信营销。电话：13723049490

### 中国鹊桥会婚介

国家品牌，全国联网，连锁一体的正规婚介。女34岁离异158cm中专幼师温柔女40岁丧偶169cm大专有房沉稳男42岁短婚175cm大专有房沉稳男41岁离异176cm大专有房风趣 征婚：61535716 交友：63566368 地址：市卫校口向北舒园天地4楼 QQ：1203094864

### 回收红木家具

电话：13203763788 13723035567

### 免费乘车游览

山、庙、洞、湖，立体生态园林，寸土寸金，龙盘虎踞之地——宝座山陵园。工农路王府山店 电话：15890416257

### 征婚

女，教师，寻45岁以内有涵养，有经济基础的男士。电话：15638966517

### 天天开换锁配汽车钥匙

全市开换锁总机66666668，开换锁就找天天天，安全质量有保障，更换最新超B级安全防盗锁(芯)，专配高档汽车钥匙、遥控器，在线编程，汽车防盗。故障查询咨询：186(156)03770377

### 招 标

近期，71669部队将以下五个采购项目进行公开招标，包括：1.面砖961千块；2.地板砖26千块、花瓷砖80千块；3.蘑菇石板1413平方米；4.陶瓷波形装饰瓦123千块；5.不锈钢洗手槽463米、不锈钢小便槽213米。有意者请联系18103775309李助理 诚信汽租 13607633939

### 急 转

市内一家经营中的夜总会因业主另有发展现转让，非诚勿扰。

电话：13723000077

### KTV 转让

县城一家营业中KTV转让，2100平方米，接手即可赢利。

电话：15038774719

### 春兰保洁公司

十年专业服务，外墙清洗，室内保洁，刷漆涂料，单位常驻保洁。招环卫清扫工。电话：63267710 13503878505

### 仓库厂房出租

现有漯河工业园9000平方米仓库出租，适宜做小型加工厂、仓库，分租、整租均可，价面议。电话：18603776615 0377-60192206

### 旺铺招租

张衡路明山路交叉口中環濠庭商铺出租。电话：15237738370 13781762332

### 出 租

文化路与建设路交叉口，盛世龙源，交行二楼，凤凰布艺，现找合作伙伴，店铺65~200平方米，可分割合办公室，对外出租或招商，非诚勿扰。电话：18838615678 18736537778

独山大道商务楼700平方米出租，一楼仓库出租。电话：18537737000

### 招 租

临312国道标准车间厂房、仓库、空地。电话：13037636902

### 酒店出售

宛北龙祥路大寨附近占有地约8亩大型酒店一处，园林式建筑，风格独特，效益可观，还可做养老院及各种加工厂，因另有发展，低价出售。电话：15083316026

### 转 让

黄金地段适合办公培训。电话：15637797899

## 分类信息

广告热线：63136669

敬告：使用本报分类信息请供需双方认真核实，关键证明材料，签订有效法律合同。

### 招 聘

龙升工业园内某厂诚聘有工作经验的铣工、车工、电工、焊工、数控车工、刨工、钳工，待遇高。

电话：13503901886

4S店招聘喷漆技师2名，学徒2名，食宿免费，待遇优厚。咨询电话：63290182

某单位招聘，离退休干部优先。联系电话：62263299

某单位招聘司机、35岁以内，退伍军人且熟悉北京、郑州市内道路交通者优先。电话：15637796614

### 招 聘

某实业公司诚聘：业务经理30名，农技师5名，年薪5~10万元，主持人2名，人力资源1名(面议)。电话：18937753318

### 河南路缘5S车体验馆招聘

主营中高端进口名车及美规、中东各大车系，现诚招销售顾问30名，分期经理3名，出纳、会计各2名，行政人员5名，有经验者优先。地址：建设路宇信凯旋城对面 电话：15838441196 4000377986