

# 不良生活习惯易致病

每个人都会在不知不觉中，养成一些生活习惯。好的习惯能够受益一生，而一些我们常见的坏习惯，却可能在不知不觉中，悄悄损害着我们的健康。

## 经常久坐，伤全身

你知道吗？天天久坐的人，比起平时喜欢跑步健身的人，关节炎发生率大了3倍……这是因为，久坐下肢血液循环不畅，关节腔滑液分泌减少，增加了下肢关节损伤的风险。“坐着不动，颈椎、肩膀、腰背都要长时间紧绷、固定姿势，日积月累，引发肌肉僵硬，腰椎病、颈椎病、肩周炎通通找上门。”宁医大总院康复医院主任医师张跃全解释。

每天不得不久坐的上班族，可以设个小闹钟，每过1小时甚至半小时，就离开座位，倒一小杯水喝，或者站起来远眺一下。

## 不吃早餐，伤胃伤胆还伤脑

很多人习惯不吃早餐，特别是一些减肥的人。殊不知，长期不吃早餐，全身脏器都可能会受到伤害。

银川市中医医院治未病中心主任、中医内科主任医师胡旭珍介绍，辰时（上午7~9时），胃经当令，此时体内阳气完全生发，胃的运化能力最强，最应该吃好早餐，补充能量。不吃早餐，胃“无事可做”就会一直分泌胃酸，时间久了就有患胃溃疡、胃炎、十二指肠炎的危险。经常不吃早

餐，患胆囊炎、胆结石的风险也会增加。另外，不吃早餐，容易导致低血糖和低血压，这样以葡萄糖为能量的心脑血管器官供应不足，产生缺氧、缺血。

## 饭后吸烟，最伤肺和胃

一些男性烟民总爱说“饭后一根烟，快活似神仙”，而事实却是，“饭后吸烟，祸害无边”。

“饭后抽烟的危害比平时抽烟还要大，首先是妨碍食物消化，影响营养吸收。另外，人进食后，消化系统会立刻全面运动起来，人体胃肠蠕动十分频繁，血液循环加快，全身毛孔也都张开。这时吸烟，肺部和全身组织吸收烟雾的力度加强，烟雾中有害物质会强烈刺激呼吸道和消化道。”宁夏人民医院呼吸内科医生张建银介绍。

## 随意吃药，肝肾最受伤

生活中，遇到头疼脑热，很多人习惯去药店买药吃。但不可否认的是，药物是把双刃剑，可以治病，但市民若没有根据医嘱自行服药，也可能给身体带来损害。

“我们在临床上常发现，很多原本身体健康的人，却因为用药不慎或乱吃药导致药物性肝损伤，甚至演变为爆发性肝功能衰竭。”宁夏人民医院药学部临床药师王基云提醒：“比如吃抗生素时，有些人凭感觉吃，本来该吃两片却吃了四片，这些都会显著增加药物损伤肝肾的风险。”

他提醒，不管是西药还是中药，



都应在医生的指导下服用，切勿随意购买，随意吃。

## 趁热吃，食道黏膜易损伤

吃饭的时候，身边总有关心你的人劝你“趁热吃，凉了就不好吃了”。尤其是天气比较冷的时候，很多人都喜欢吃热腾腾的东西，驱走寒冷温暖身体。其实这样饮食的习惯背后，隐藏着健康隐患。

食道是很脆弱的，对温度也很敏感，正常耐受温度是40℃~50℃的食物，超过这个温度就容易受伤。而刚刚出锅的饭基本都超过了60℃。“吃烫嘴的饭菜，喝烫嘴的茶，食道黏膜容易发生破损。虽然黏膜上皮有增生和修复功能，损伤后会自行恢复，但长期反复刺激会导致黏膜慢性损伤，可能增加食道癌的风险。”宁医大总院消化内科主任医师张飞雄介绍。

据《银川晚报》

## 生活妙招

### 家中防霉妙法

#### 1. 添置吸湿家用品

衣柜是潮湿的重灾区，大家可在市面购买一些吸湿器，放入柜内去除湿气，记住要定时更换。近年来日本兴起用炭吸湿，不妨参考人家的做法，先将平时烧烤的炭砸碎，然后用布包好，如同平时的吸湿器一样，放入衣柜，同样有去湿作用。清洁地板时，可在暖水中加入一至两小勺盐，待溶解后浸湿地板抹地。

#### 2. 潮湿天别开窗

如果将窗户长期打开，外来空气中的湿气就会很易入屋，加快地板、墙身、电器等受潮。所以最好不要在潮湿天打开窗户，如要开窗，打开幅度要尽可能降低，时间也不要太长。

#### 3. 开抽气扇或风扇

如果想帮助屋内去湿，以及加强室内空气流通，不妨开启厨房、浴室的抽气扇，在客厅则可以开风扇。因为它们能有效吹干空气中的水分子，令屋内感觉更凉爽。

#### 4. 在房间开抽湿机

睡房如果窗多，就算紧闭都很易受潮。假如想晚上睡得舒适，不妨白天在卧室里使用抽湿机1~2小时，不过记住要关好门窗。抽湿期间也可以将洗净的湿衣物放在房内抽干，一举两得。

#### 5. 多清洁厨房浴室

厨房和浴室是潮湿的高危区域，容易发霉。唯一方法就是勤洗刷两处的墙身地板，湿水后必须用拖把拖干，去积水；也可以用布沾上洗衣粉，洗刷墙身地板防湿；最重要的是长开抽气扇保持通爽。

#### 6. 去霉用漂白水

假如家中真的出现因潮湿造成的发霉，视乎物件的质料，一般而言像地板、洗手盆、浴室边位等，都可以用漂白水清洁干净。因为它能够破坏霉菌的细胞壁。墙身则可用醋或苏打粉开水清洁后，用风筒或风扇吹干。 晚综

# 怎样识破常见谣言

每当突发事件发生时，总会有海量小道消息在网络上大肆传播，知名人士也时常被指出在转发谣言。其实，从信源、渠道、样式、情绪、内容等方面依次入手，识破绝大多数谣言，并不难。

## 看发布渠道

此前，不少人的微信群中收到过“接某地政府办公厅通知，X月X日晚12点对全市主干道进行大面积消杀、消毒工作，请务必配合”，还有企业账号“爱XX车友会”“舒X源”等发布微信文章“多家医保定点医院周二及周五销售口罩和酒精”。

**分析** 看到这种发布在微信群中的通知，先存疑，因为权威机构信息不会只通过微信群传播。其次，如果是不知名的企业或个人微信账号发布的“新闻”，也要保持存疑态度，因为一

些经营性账号经常制造新闻骗取流量。

## 看看谁说的

不少谣言的开头总会有“我一个朋友说”，或者“某某专家说”等词汇，同时还会有聊天记录截图，看似是讲述一件重要的事情，有些聊天记录截图上方的备注还是某专家或某领导，看上去有一定的可信度，不少人常常转发。

**分析** 看到这种“我一个朋友”或者“某某专家”为开头的信息时，要认真分辨，这个“朋友”或“专家”究竟是谁，如果不能提供详细的信息佐证或者无法考证信息真实性，那就不要相信。另外，如果是聊天记录截图，更要认真查看，因为不少聊天记录内容会被篡改，常有错别字、病句等，可信度低。

## 看文字样式

不少人看微信文章时，常会被“不转不是中国人”“高层怒了！”“速看！马上被删！”“震惊国人！”等标题吸引，但这些标题往往是不少谣言传播者最爱用的。

**分析** 如果看到的文章标题出现上述类型的文字，并且大量使用标红加粗等文字样式，就要小心了，很可能这篇文章中的信息

是谣言，因为权威机构和媒体发布文章往往排版简洁，很少会有大量标红文字。另外，传谣文章针对易受骗群体，往往使用偏大字号。

## 看是否平和

不少谣言为了增加可信度和传播度，常会大量使用感叹号或表情，传递恐慌焦虑等负面情绪。

**分析** 看到带有大量感叹号、情绪性多于事实的文字时，要提高警惕，不少谣言常通过这种方式提高煽动性。此外，不少谣言也会使用“乱了”“失败”等夸张表述制造恐慌情绪，引发阅读者转发、讨论。

## 看内容细节

最后一步，判断文章或者信息是否是谣言，要认真分析文章内容细节，不少谣言内容详细，配以丰富的图片或视频，并提供解决措施等信息，为吸引关注，常会用“百年秘籍”“独家秘方”“紧急转发，功德无量”“基因攻克”“彻底治愈”等文字。

**分析** 判断文章是否是谣言，首先看是否图文相符，谣言常常使用不相关的图片和视频；其次，谣言中的解决措施等可执行性低；第三，谣言常常罔顾事实，留意官方信息等即可进行分辨。 据《快乐老人报》

# 根据发质选梳子



梳子是很多人每天要用的物品，根据发质选一把适合自己的梳子，能帮助养发护发。

很多气垫梳子具备按摩头皮的功效，经常性地按摩头皮，可以起到刺激头部血液循环、放松头部肌肤、促进头发生长的效果，老年人非常适合。

排骨梳适合易打结的长直发，不适合短发、卷发以及发质太软者。挑选木梳时，宜选择做工精细、打磨光滑、有木质天然光泽、无不良气味的。有些梳子经过了染色、刷油、添加香料等处理，可能具有刺激气味或者香味过浓，不能选，用久了会头痛。

此外，梳子需要定期清洗和保养，不要将其长时间浸泡到水中，更不要接触高温，避免变形。 据《咸宁日报》

