

冬季洗衣物 别忽视除螨

寒冷的冬季是螨虫活跃的时期,这些微小的生物隐藏在厚重的冬衣中,可能引发皮肤过敏、呼吸道疾病等问题。天津市疾控中心提示,冬季衣物要注意清洁和消毒,及时除螨。

为什么冬季衣物需要消毒除螨?一是螨虫滋生,螨虫喜欢潮湿、温暖的环境,在我们日常穿着过程中,衣物会吸附我们皮肤上的油脂、汗液以及皮屑等物质,而这些恰恰就是螨虫和细菌喜爱的“美食”,冬季衣物如果不及时清洗和晾晒,很容易滋生螨虫。二是因为衣物厚重,冬季衣物多为棉、毛等材质,这些材质更容易藏污纳垢,成为螨虫和细菌的温床。三是长时间穿着,冬季衣物通常会连续穿着多天,增加了细菌和螨虫的积累。四是交叉感染,家庭成员之间共用衣物或接触被污染的衣物,可能导致交叉感染,增加患病风险。

给冬季衣物消毒除螨,高温洗涤可以有效杀灭衣物上的细菌和螨虫。使用洗衣机的高温洗涤模式(60℃以上),将衣物彻底清洗干净。对于不能高温洗涤的衣物,可以选择低温洗涤后使用熨斗熨烫。将洗净的衣物晾晒在阳光下充足的地方,可以有效杀灭衣物上的细菌和螨虫,尤其是中午时分,紫外线最强,晾晒时间建议不少于4小时,确保衣物各面都充分接受阳光照射。不过像羽绒服、羊毛衫等一些特殊材质的衣物,暴晒时间不宜太长,防止损坏衣物。目前市面上有许多专门用于除螨的产品,在洗涤衣物时加入适量的除螨剂,按照产品说明进行使用;对于不能水洗的衣物,可以使用喷雾式除螨剂直接喷洒在衣物上,静置一段时间后再晾干。需要注意,使用时一定要仔细阅读产品的成分和适用范围,确保安全有效。

减少螨虫滋生,定期清洗衣物,定期清理衣柜,保持其干净整洁,避免灰尘和螨虫的积累;另外,也可在衣柜里放置一些干燥剂或防虫剂,选择对人体无害的产品,按照产品说明书的要求放置,避免对衣物造成污染。将干净的衣物存放在干燥、通风的地方,避免潮湿;尽量将衣物分类存放,比如将内衣、外衣分开,将不同材质的衣物分开。来源:光明网

别让“大小眼”影响孩子视力

有家长发现,宝宝出生后眼睛“大小眼”,一只眼睛看上去完全正常,而另一只眼睛的眼皮耷拉,甚至眼睛完全睁不开,需要用力抬眉毛或者皱眉头,甚至抬高下巴仰起头才能看东西。天津市儿童医院眼科医生提醒,这样的小朋友很有可能患了先天性上睑下垂,负责睁大眼睛的肌肉本身或其支配神经发育异常,导致眼睛不能睁大甚至无法顺利睁开,常见是单眼,就是所说的“大小眼”,但也有可能双眼发生。

先天性上睑下垂是形觉剥夺性弱视最常见的病因。长期被眼皮遮住,看不到外界的眼睛会“变懒”,形成弱视,最终影响视力。先天性上睑下垂的小朋友

看上去总是一副无精打采、没睡醒的样子,与其他小朋友相比似乎少了一些活力。为了抬起眼皮,会经常抬眉、皱眉头,长此以往便容易形成皱纹,而习惯了抬高下巴、仰头看东西,时间久了还会影响脖子肌肉的发育和脊柱的正常发育。由于眼睛一大一小,有可能会遭到其他小朋友的嘲笑,慢慢变得内向,不愿意和同龄人玩耍,甚至产生自卑心理,影响心理健康。

所以要特别提醒宝爸宝妈们,如果小朋友存在上述症状和表现,应尽早去医院完善相关检查,尽早明确诊断。来源:光明网

冬季老是头晕眩晕是怎么回事

冬季出现头晕和眩晕,最常见的原因是脑供血不足。这一现象在老年人群中尤为显著,特别是那些存在基础性疾病(如高血压、高血脂症或糖尿病)的老年人。

如叠加熬夜、劳累等因素,将进一步加剧脑供血不足,诱发头晕与眩晕。

此外,冬季也是突发性耳聋伴眩晕、前庭神经炎、耳石症等疾病的高发期,这些疾病同样是因冬季脑部微循环障碍,而可能表现出眩晕症状。

提醒广大老年朋友,冬季若出现头晕和眩晕症状,要提高警惕。来源:中新网



12月16日,长春冰雪新天地景区亮灯迎客,当晚,景区内还举行了大型烟花秀表演和万人蹦雪迪活动,吸引了国内外大批游客前往观赏。

据悉,今年的长春冰雪新天地景区共设置了“荣耀长春”“盛世欢歌”等7大主题板块,总占地面积156万平方米,共打造了200余座冰雪雕塑景观,总用雪量达88.6万立方米,创历年之最。来源:人民网

眼睛干涩如何缓解?

冬季气温低,空气干燥,干眼症患者会出现眼睛干涩、异物感、灼痛感等症状。中医认为,干眼症属“白涩症”“神水将枯”范畴,其病机为“燥热为标,阴虚为本”,在治疗与调养过程中,要重视滋阴补肾、养肝明目。

按摩 眼周围分布丰富的血管,按摩眼部与头部可以调和气血,从而达到缓解干眼症的效果。两手手掌互相摩擦至发热,用手心盖住双眼,眼球向上、下、左、右转动。眼睛闭上,两手食指从眉心沿着眉骨轻轻按压,按至太阳穴处,稍加用力,再由太阳穴往下按压下眼眶,直到与鼻梁交界处。两手食指沿着鼻梁、鼻翼的两侧上下来回揉

搓,再用力按压鼻翼两侧的迎香穴。

膳食 枸杞蒺藜茶可以养肝明目。枸杞子10克、刺蒺藜10克,用沸水冲泡饮用。

枸杞桑葚粥可以养血明目、补肾益气。枸杞15克、桑葚15克、山药15克、大枣45克、粳米50克,清水浸泡15分钟,大火煮开,转小火慢煮30分钟即可食用。

起居 建议每用眼半小时,让眼睛休息一会儿,可以通过闭目养神、远眺等方式,减轻眼睛疲劳。多眨眼,增进眼表湿润。在工作和生活环境中,使用加湿器或放置一盆水,增加空气湿度。平时可以用热毛巾、蒸汽眼罩等敷眼熏眼。来源:学习强国

冬季进补要当心! 中药材需严格遵医嘱切勿滥用

很多人认为药食同源,中药材更是滋补身体的保健品,对此专家特别提醒,中药饮片,首先它是一种药品,必须在中医药理论指导下使用,不可盲目滥用。

专家强调,中药饮片是在中医药理论指导下,依照中医辨证用药的需要和药物自身性质,以及调剂、制剂的不同要求经过加工炮制后的,可直接用于中医临床的中药。患者如果不对症盲目使用,那么中药材可能变成致命的毒药,对身体造成

一定伤害。

解放军总医院第五医学中心中医肝病科主任王睿林说:“《神农本草经》把中药分为上中下三品,上品一般都是些药食同源的中药,如薏仁、山药。中品像黄芪、当归有一定的治疗作用,但如果不是那个症候的话,可能对身体的作用是相反的,如黄芪可能吃多了上火。下品,有一些毒性的药物,如附子是在急救或者是特殊病症的时候使用,在日常保健中不推荐使用。”来源:中新网

随着生活水平的不断提高,消费者对于口腔健康护理的关注度逐年提高,特别是儿童口腔健康,更为广大家长和全社会关注。近日,中国消费者协会提醒在选购和日常实际使用牙膏时,注意以下几点:

正规渠道购买产品。建议家长在正规销售网点、商超、平台选购包装完好、标识清楚齐全的牙膏产品,以防购买到假冒伪劣产品。根据《牙膏监督管理办法》,牙膏按照化妆品生产质量管理规范的要求组织生产,消费者要特别关注产品外包装上是否有“小金盾”标志。

关注产品标签标识。家长在选购牙膏时,首先要查看产品外包装的标签标识是否齐全,尤其注意进口牙膏产品必须有以规范化汉字书写的中文标签。其次,重点关注适用年龄、宣称功效、成分等标识,建议购买刺激性低、发泡量少且适合孩子年龄的产品。最后,3岁以下儿童尽量选择无氟产品,如选择含氟产品,建议每次使用量以豌豆大小为宜,避免吞咽牙膏。

查看产品宣称功效。按照《牙膏备案资料管理规定》,儿童牙膏可以宣称的功效仅限于清洁、防龋。同时,标识“适用全人群”“全家使用”等词语或者利用商标、图案、谐音、字母、汉语拼音、数字、符号、包装的形式等暗示产品使用人群中包含儿童的产品,按照儿童牙膏管理。消费者在选购时应仔细观察,防范误导。

注意牙膏使用期限。购买牙膏时,注意牙膏盒或者牙膏管尾的限制使用日期,不要购买过期或将要过期的牙膏产品。另外,已经开封的牙膏最好在1至2个月内用完,开封的牙膏暴露在空气中的机会越多,接触细菌的几率也就越大,越容易变质。来源:光明网

三岁以下儿童尽量选择无氟牙膏产品