



國信週刊



A3

Sunday, Dec 3, 2023

地址: GEDUNG GUOJIRIBAO, Jl. Gunung Sahari XI Jakarta 10720, E-Mail: koranguoji@yahoo.com 電話: (62-21)626 5566(Hunting) 傳真(廣告部): 626 1866 (編輯部): 626 1366 (發行部): 626 1766

2023年12月3日(星期日)

空氣再差也要開窗通風

專家指出，室外空氣再不好，每天也要打開窗戶通風。因為室內污染有很多，廚房油煙、衛生間細菌、人正常呼吸排出的廢氣……密閉空間很容易讓這些污染物累積，對健康影響也很大。因此，即便在霧霾天，室內也要有新鮮空氣來源。

一般來講，每天下午1點到4點大氣擴散條件比較好，污染物濃度比較低，可以選擇在這個時間段，把每個房間的窗戶開個小縫，通風至少一小時。

專家說，家庭可以一年四季24小時窗子都開一個小縫。住在馬路邊的人要除外，馬路兩邊揚塵、PM2.5相對較高，應該避免長時間開窗，可以選擇用空氣淨化器、加濕器來改善居家環境。



吃魚不得當 重病惹上身



魚因其美味和營養，歷來是廣受大眾喜愛的食物，吃魚的好處顯而易見，但食不得法，也會給人體健康造成危害，甚至惹上重病。

生吃魚片易得“肝吸蟲病”
很多人都喜歡生魚片的鮮嫩美味，但生吃魚片對肝臟很不利，極易感染肝吸蟲病，甚至誘發肝癌。人通過吃生的或半熟的含肝吸蟲活囊蚴的淡水魚蝦和淡水螺類被感染的幾率極高。

提醒：有些人以為生魚片用醬料和醋拌過，就能殺死其中的肝吸蟲，可以放心食用，但事實上一般的調味品，如醬油、醋、芥末、酒精等都很難殺死它們，就算把魚片投入90℃熱水中，煮的時間不足也不能將之殺死，因此生魚片還是少吃為妙。另外值得注意的是，想吃魚片時可以先用調味品拌過後放進微波爐熱3分鐘。這樣可以很大程度殺死裏面的肝吸蟲，而且味道和生魚片一樣鮮美。

空腹吃魚可能導致“痛風”
痛風是由于嘌呤代謝紊亂導致尿酸增加而引起組織損傷的疾病，而絕大多數魚本身富含嘌呤，如果空腹大量攝入含嘌呤的魚肉，却没有足夠的碳水化合物來分解，人體酸鹼平衡就會失調，容易誘發痛風或加重痛風患者的病情。

提醒：在吃魚肉前可先吃一些含碳水化合物的低脂食品，如雜糧粥、蕎麥粉、芋頭等墊底，用餐中間也可以食用一些含澱粉的菜肴，如蒸甘薯、甜玉米、馬鈴薯等，以此平衡體內酸鹼度，減輕嘌呤的危害，起到保護身體健康的作用，而在本身尿酸高的情況下則要選擇減少吃魚。

遠視和老花不是一回事

人上了年紀容易花眼，但也有例外。特別是老花和遠視在表現上比較相似，有時候就會被老人混淆。

老花眼和遠視眼一樣，都是近處東西看不清楚，需要佩戴凸透鏡幫助矯正。但兩者有着本質的區別，老花眼是人體衰老出現的自然生理現象，而遠視屬於屈光不正，是一種病理現象。

老花眼是中老年人才會出現的一種生理現象，大概45歲以後開始；而遠視在任何年齡的人身上都可能發生。

老花眼主要是由於隨著年齡增長，眼睛的晶狀體彈性下降、睫狀肌調節力量減弱，近處來的光線焦點無法正確落在視網膜上，導致看近不清楚，這和年紀大了腿腳不利索是一個道理，且左右兩眼的老花程度也基本一致。遠視與機體的老化無關，它是由遺傳、外傷、疾病等造成的眼屈光力過小或眼軸過短，致使屈光不正，不能形成清晰的圖像，這種病理改變可能會讓左右兩眼出現不同程度的遠視。

老花眼看近不清晰，但看遠一般是正常的，佩戴眼鏡主要是為了矯正視近力，看遠的時候不需要戴眼鏡；遠視眼的視近、視遠能力都有缺陷，輕度遠視可以通過睫狀肌的調節來彌補，即使不戴眼鏡看近看遠都正常，但重度遠視超出了眼睛的調節能力，就需要佩戴眼鏡來同時矯正視近力、視遠力。

遠視和老花不是一回事，老人發現自己看近處不清楚後，不要隨意到街上買副老花鏡戴，而應盡早找眼科醫生確認是什麼原因。如果是遠視，應根據程度輕重，確定是否需要配鏡矯正，一般來說500度及以上的高度遠視最好配鏡。如果是老花，也需要經過檢查驗光確定度數，然後再配一副適合自己的老花鏡。

太瘦比偏胖更傷“心”

我們都知道，肥胖的人容易患心臟病，事實上，體重太輕也會對心臟不利。一項研究顯示，同時患有糖尿病和高血壓的人，體質指數太低也會增加心血管疾病風險。

日本名古屋心臟研究所的研究人員將1105名患者按照體質指數(體重/身高的平方)分為4組： <23 ； $23\sim 24.99$ ； $25\sim 27.49$ ； ≥ 27.50 。經過3年

多的跟踪調查，結果發現，第1組患者的心血管疾病患病率為14.8%，發病風險是第4組的3倍。以一個身高為1.70米的成人為例，體重小於66千克，比大於79千克患心血管疾病的風險更高。

該研究負責人孝德長寬教授表示，這可能因為體重輕的患者糖尿病病情也更加嚴重。

三式瑜伽塑造水蛇腰

腰部是女性曲線最關鍵的部位，想要擁有水蛇腰，下面的三式減肥瑜伽專門針對瘦腰，值得一試。

蝗蟲式瑜伽
俯臥，雙腳并攏，腿部伸直撐地，雙手置于大腿面下方，下巴着地，背部打直。慢慢抬起右腳離地，并保持右腿伸直，右腳面繃直。放低右腳，同時抬起左腳，雙腳并攏架空，重複多次。

眼鏡蛇式瑜伽
俯臥，腹部着地，腿部撐

直，雙手手掌撐在胸部兩側的地板上，下巴着地，手肘指向天花板。慢慢抬起身體離地，肩膀向上提起，頭部微微後仰，手肘稍微彎曲。

弓式瑜伽
俯臥，腹部着地，雙腳分開與臀部同寬，雙臂撐直，雙手握住腳面，抬起肩膀離地。繼續分開雙腳比臀部寬，繼續抬高大腿離地，胸部也抬高離地。并攏雙腳，微微放低大腿，同時抬起腹部離地。

吃七種食物抗關節炎

甜椒 一個綠色甜椒所含的維生素C是人體每日所需量的兩倍，而紅色和黃色甜椒所含的維生素C更多。此外，甜椒也是維生素B₆和葉酸的極好來源，這些維生素可以有效緩解關節炎帶來的疼痛。

大豆制品 豆腐和豆豉等大豆制品富含大豆異黃酮、維生素E和鈣，除了能保護心血管外，其強健骨骼的作用也可以跟牛奶相媲美。

香蕉 香蕉中不僅含有豐富的維生素B₆、葉酸和維生素C，而且還容易消化，是人們飲食中可溶性膳食纖維的主要來源。

蝦 蝦是最受歡迎的水產類食品，也是維生素D的主要飲食來源之一。90克蝦能提供每日所需維生素D的30%，

高于一杯牛奶的維生素D含量。

綠茶 這種溫和的收斂性茶含有非常豐富的抗氧化劑茶多酚，研究顯示，綠茶可以有效緩解風濕性關節炎。

三文魚 它是健康脂肪最重要的來源，含有豐富的Ω-3。而且它不會像其他近海魚一樣，受到汞污染。除此之外，三文魚還含有豐富的鈣、維生素D和葉酸。除了可以治療關節炎外，它還可以保護心血管系統，減少血栓形成，修復受損動脈，降低血壓。

奶酪 奶酪是維生素B₆和葉酸的重要來源。把硬奶酪切成片放入鍋中和菜一起炖，或者用軟奶酪來拌沙拉都是不錯的選擇。

生活中五種垢最傷身

漱口杯、鐵鍋、茶杯、加濕器、水龍頭，很多家居用品使用久了就會形成一層厚厚的污垢。這些污垢不僅僅是影響美觀、容易滋生細菌這麼簡單，有的甚至還會致癌，不得不除。

漱口杯底垢 刷牙後杯裏的水如果未倒幹淨，時間一長杯底就會結一層黃垢。有的人刷牙時還會將牙刷在杯中攪幾下，殊不知，却將杯底的污垢攪了起來，非但不能達到清潔口腔的目的，反而成為誘發疾病的禍根。

除垢小竅門：漱口杯應隨時保持幹淨，每星期放在水中煮沸10分鐘，或在杯中泡一些醋，然後用醋仔細地刷洗杯底即可。

茶垢 俗語說：“喝茶不洗杯，閻王把命催”。茶垢中含有鎘、鉛、汞、砷以及亞硝酸鹽等有毒和致癌物，與食物中的蛋白質、脂肪酸、維生素等結合，生成難溶的沉澱，不僅阻礙了人體對這些營養素的吸收和消化，還會損傷腸胃。同時，還會引起神經、消化、泌尿、造血系統病變和功能紊亂，甚至引起早衰。

除垢小竅門：在茶杯內壁塗上食鹽，然後用牙刷輕輕刷洗茶杯，最後

再用清水衝洗幹淨即可。

鍋底油垢 鍋外的油垢接觸火焰後容易產生致癌物。所以從新鍋開始使用時，就要注意每次都把鍋外洗淨、擦幹。

除垢小竅門：趁鍋熱時用海綿很容易就能擦淨鍋外油垢。難處理的焦糊可以用牙刷蘸醋和小蘇打擦洗，再用幹布擦幹。如果污漬嚴重，可以先用開水和小蘇打粉泡一晚。

加濕器垢 專家指出，市面上的加濕器沒有自動清洗功能，如果得不到定期清理，暗藏在內的霉菌等微生物會隨着噴出的氣霧進入室內。抵抗力較弱的人就容易引發肺炎或呼吸道感染(加濕性肺炎)。因此，加濕器應每天換水，每周清洗一次。

除垢小竅門：用加濕器自帶的軟毛刷蘸白醋，輕輕刷洗水槽和傳感器，然後注入清水，多涮幾次即可。

換季養生新密碼

早春三月，季節交替，乍暖還寒，一方面人容易生病，另一方面也是養生的重要時期。日前，中國中醫科學院教授楊力從衣、食、住、行各方面，為大家總結出一套“換季養生密碼”。

衣：8157
氣溫漸漸回暖，但寒潮會時不時造訪，這樣的天氣凸顯了春捂的重要。因此，要記住“8157”這組數字。

“8”是信號，當晝夜溫差超過8℃時，一定要注意防寒保暖，不能過早脫下厚外套。

“15”是指標，當氣溫低於15℃時一定要捂，超過15℃就要適當減衣，否則容易誘發“春火”。

“7天”是適應期，即使氣溫達到15℃，還要再捂7天，體弱者需再捂14天，使人體慢慢適應環境變化。

食：876
春天萬物生長，人體中的陽氣生發，此時是養陽、養肝的好時機。推薦大家多吃“876”食物。

“8”種粥，綠豆薏仁山藥粥、豬肝粥、菠菜粥、紅棗粥、黑米黨參粥、菊花粥、蘿卜粳米粥、芝麻粥。

“7”種蔬菜，豆芽、韭菜、春筍、青筍、香椿、豆苗、蒜苗。

“6”種動物蛋白，生姜炖鷄、排骨、羊肉、鷄肝、豬肝、羊肝。

住：63040
春天人們的起居也應隨之做出調節。

首先要“夜臥早起”，不能再像冬天一樣睡懶覺，最好早上“6點30分”起床，起床後多梳頭，有助於醒腦。

午睡“30分鐘”，可以醒腦養神，晚上睡覺前，最好用40℃的水泡脚，可以溫補臟腑，安神寧心，消除一天的疲勞，利于入睡。晚上睡覺先不要減被子，否則容易着涼。

行：3086

入春後要適應陽氣生發的特點，加強鍛煉。最好每天曬太陽“30分鐘”，上班族可以在午休時曬太陽，這樣可以助長陽氣，讓人精神抖擻，還能補鈣。

“8”種活動最適合在春天進行，包括郊游、賞花、放風箏、散步、慢跑、練體操、打太極拳、跳舞。

運動前最好熱身“6分鐘”，鍛煉時多做深呼吸，有助於養陽氣。

香菜能為腎排毒



據加拿大“公衆新聞網”報道，每天吃點香菜能很好地為腎臟排毒。

據加拿大自然療法醫生介紹，香菜在移除身體積聚毒素的同時，還能維持腎臟健康。用香菜給腎臟排毒的最佳方式是飲用香菜汁。具體做法為，將香菜洗淨切碎，放入鍋裏加水煮10分鐘。然後把煮過的香菜放涼，濾出葉子即可飲用。當然，還可以把香菜汁與其他水果汁混合成果蔬汁，味道更好。喝不完的香菜汁，放在冷藏室裏保存即可。

香菜煮水也夠洗腎排毒。做法：將一把香菜洗幹淨，切小塊，用清水煮沸10分鐘，冷卻後過濾到一個幹淨的瓶子，存放冰箱。每天喝一杯，可將你腎臟裏所積聚的鹽和其他毒素經排尿排出。



垢就會沉積在水龍頭的過濾網上，導致水量變小，時間長了還容易長青苔，滋生大量細菌，導致喝後患上腸胃炎，因此，水龍頭的過濾網應該每個月清洗一次。

除垢小竅門：用牙刷蘸溫和的液態清潔劑或牙膏輕輕刷洗即可，注意不要使用鋼刷或質地粗糙的刷子刷洗，以免劃傷過濾網。此外，飲水機、暖水瓶應每個月用醋泡一次，方法是倒入熱醋，蓋緊蓋子或封住口，輕輕搖晃後靜置半個小時倒出衝淨即可。