冬季车窗总起雾怎么办?

看完这些小妙招,问题就变得轻松多了

一到冬天,车窗玻璃起雾成了驾驶员最大的困扰。毕竟看不清外面的路况,对驾驶员而言是很危险的。针对冬季车窗起雾的状况,有什么好的解决方式呢?一起来看看老司机的办法。

最简单的方法

用毛巾擦:用毛巾擦去车窗雾气,效果自然是立竿见影。不过,持续时间短,车窗一会儿又被雾气覆盖。

打开车窗,让空气流通:打开车窗,让车外的冷空气吹进车内,减少内外温差,霜雾自然消除。

最实用的办法

冷风除雾:打开车内空调冷风或者车载的前后窗除雾功能,相较于暖风除雾,冷风除雾更快。

暖风除雾:将空调调至暖风状态,用空调热风来将车内雾气烘干。不过,热风吹玻璃的效果是好于冷风的,只不过耗时长一些。

最有效预防法

专业除雾剂:在天冷之前将除雾剂提前喷到车窗玻璃上,可以起到预防的作用。专业的除雾剂能有效阻止雾气在车窗上集结,还能顺带把玻璃表面的污垢清理干净。

自制除雾剂:用酒精、洗洁精、肥皂水或盐水对车窗进行喷涂处理,可以有效防止玻璃起雾。

寒流来袭 这样养护肠道

气温降低,人们的饮食习惯也因天气变化而改变。在这个肠胃比较脆弱的季节,如何保护肠道健康也成为了人们关注的话题。哪些因素会引起肠道生病?又有什么方法可以帮助我们预防肠道疾病?这篇小贴士带你了解。

大肠和小肠是"通往身体的门户",每天不停地消化食物,吸收养分,因此肠道状态的好坏对健康至关重要。而当今许多人食谱中普遍存在"三高一低"的问题,即高脂肪、高蛋白、高热量和低纤维素。快餐红肉等高脂饮食不断增加,蔬菜水果摄入较少,缺乏有助于消化和分解脂肪的膳食纤维。特别是对于需要长期久坐、缺乏运动的年轻白领,更容易减缓肠道蠕动,刺激肠壁引起排便紊乱,使毒素在肠道内延长滞留时间,对肠道造成更重的负担。

此外,人的情绪也会影响到肠道健康。工作紧张繁忙、经常应酬、精神压力过重、焦虑、抑郁等,都可能会导致内分泌功能失调、肠道功能紊乱。情绪对肠道的影响体现在两方面:一是肠胃功能障碍,比如厌烦情绪可引起食欲下降、反胃或精神性贪食;二是肠易激综合征,比如紧张情绪导致腹泻、功能性肠炎,情绪压抑可导致便秘等。

更值得关注的是,近30年来,大肠癌发病率呈增长趋势。有专家表示,大肠癌是可以预防的,关键在于饮食和运动。下面这几个好习惯,帮你呵护肠道健康。

定期让肠道休息。每10天左右选一个休息日,以蔬菜水果为主吃七八成饱,让肠道得到休息,有利于清空肠道内的食物残渣(若血糖不稳定,不要使用此方法)。

定点吃饭。无论工作多忙,也要抽出时间保证三餐规律。饭后不要立刻开始工作,适当活动,比如散步15分钟。

睡前不吃太多东西。如果加班回家后感觉饿,可以吃个水果或喝杯温牛奶,这样做不会给肠道制造额外负担。

不偏食。早、中、晚三餐时可以换换口味,鱼、肉、蛋、蔬菜、水果齐全,使肠道吸收营养均衡。

不熬夜。养成早睡早起的好习惯,条件允许的话应在晚上10点半上床,睡前用热水泡泡脚更好。

坚持运动。每天抽出1个小时进行体育运动和锻炼,如游泳、慢跑、打球等,老年人可以跳跳广场舞、打打太极拳。

冬天皮肤干燥瘙痒 听听医生怎么说

"我这痒痒,你给我挠挠呗?"这是许多人在皮肤干痒难耐时的快速解决之道。但殊不知:瘙痒,越搔越痒,搔抓会损伤皮肤,导致出血,留下色素沉着和皮肤苔藓样硬化,使疾病久久不能治愈。特别是冬天,天气干燥易引起皮肤瘙痒,面对冬天,你的皮肤真的准备好了吗?

什么是皮肤瘙痒?

广州市中医医院主治中医师刘敏怡曾在采访中表示,正常情况下,角质层的含水量应该在10%左右,如果低于这个水平,皮肤就会出现干燥、粗糙、紧绷、脱屑。年龄增长、气候变化、睡眠不足、过度疲劳、用过热的水洗漱、洗涤用品碱性强等都是导致皮肤干燥的重要原因。

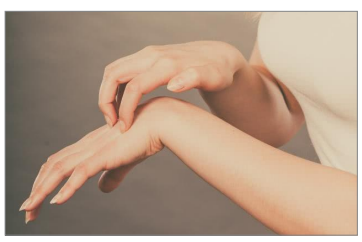
皮肤干燥会导致皮肤瘙痒。一般多见于成人,瘙痒常从一处开始,逐渐扩展到全身。常为阵发性,尤以夜间为重,严重者呈持续性瘙痒伴阵发性加剧。常见如老年性瘙痒症、冬季瘙痒症,只有做好防护准备,才可以在冬季处变不惊。

皮肤"缺水"怎么办?

在干燥季节中,要注意皮肤发出的缺水"信号"。湖南省中医药研究院附属医院皮肤科主任医师袁虎曾在采访中介绍,给皮肤补水首先要避免过度清洁皮肤。由于皮脂腺会分泌皮脂,对皮肤有保护和滋润作用,是完美的天然润肤品,过度清洁会造成皮肤屏障受损。洁面产品应选择氨基酸类温和洁面乳。同时,皮肤补水保湿还应"内外兼修"。除了在皮肤表面补水,每天应饮用1800毫升的水以满足肌肤对水分的需求,维持体内的水分,才能使皮肤的含水量增加。袁虎特别提醒,在给肌肤补水的同时,也应当注重保湿,防止肌肤水分流失,让肌肤达到最佳状态。

日常防护很关键

除了补水以外,还应涂润肤品,穿棉质衣物,起风时尽量减少让皮肤暴露在外,可选择穿厚薄适宜的长衣长裤,避免因皮肤缺水而加重皮肤瘙



痒、皲裂、脱屑等表现。

洗澡时水温控制在37℃左右为宜,避免热刺激,沐浴时避免使用碱性物质刺激皮肤,沐浴时间不宜过长,5—10分钟为宜,沐浴结束可适当外搽白凡士林、蛤蜊油等温和无刺激的护肤乳。

对于已发生冬天瘙痒病的患者,应注意不饮含酒精类饮料饮品,不吃辛辣等刺激性食品,不要用搔抓、摩擦和热水烫洗等方法来止痒。感觉有些瘙痒时,在局部涂抹一些有止痒作用的乳剂或霜剂来缓解症状,使皮肤逐渐恢复正常。皮肤特别瘙痒时,并出现红斑、丘疹、脱屑等皮损时,应当及时就医,接受专业治疗。

民生 服务+ 热线 86757777

泡一泡脚更养生 但这些细节你要牢记

俗话说"寒从脚起",寒冷的冬季,"泡脚"是很多人首选的养生步骤。它不仅可以促进血液循环、驱除寒冷,还能帮助睡眠、促进代谢……其实泡脚也有很多讲究和禁忌,了解这些泡脚小常识,给冬季增添一丝温暖。

泡脚可加这些"料"

●**生姜。**用生姜泡脚能温通经脉,改善微循环,缓解手脚冰冷症状,对风湿寒痹效果明显。同时,生姜有解表散寒作用,可预防轻症风寒感冒。

●**当归或红花。**两者都是具有活血功效的中药,泡脚时取15-20克,用砂锅煎煮,将煎好的药液去渣倒进桶里,加入热水,适合有关节痛症、痛经的人群。

●**花椒。**用花椒水泡脚能活血通络、驱湿散寒、温中止痛。另外,花椒还是一种天然的消毒剂,用花椒水泡脚能帮助治疗脚气。

●**艾叶。**艾叶泡脚能改善肺部功能,用水将艾叶煮开待水温降低后泡脚,也可用热水浸泡艾蒿20分钟后再加水泡脚。手脚易冷的人可尝试艾叶泡脚,易上火或艾叶泡完脚容易咽痛口干的人,应减少艾叶泡脚次数。

●**白醋。**白醋加入温水后能较快地透过脚部皮肤被吸收,起到软化血管、促进血液循环的作用,适合调理高血压、高血脂、慢性疲劳综合征,还能软化角质,改善脚部粗糙情况。

●**盐水。**经常用盐水泡脚能起到杀菌消毒,防止脚气病的作用,还可以使足部的肌肤保持光滑清洁。

●**柠檬。**柠檬含丰富的柠檬酸、维生素C,可促进新陈代谢,有效缓解疲劳、延缓衰老。经常用柠檬泡脚还能改善脚气、"鸡眼"等脚部皮肤病。

泡脚要注意这些细节

●**时间不宜过长,**20分钟左右为宜,避免血管长时间扩张。

●**水温不能太高。**泡脚的最佳水温在40℃左右,比人体温度稍高一点便可。水温过高,脚上的血管过度扩张,体内血液更多地流向下肢,容易引起心、脑、肾等重要器官供血不足。

●**水量不可太少,**至少要没过脚踝,到达小腿处最好。泡脚后一定要擦干,顺便按摩足底和小腿,可舒缓疲劳。

●**木盆泡脚效果更佳。**木盆散热较慢,且樟木、松木等材料,可以辅助提升泡脚的效果。

●**泡桶注意卫生清洁。**若泡脚桶不清洁彻底,脚上细菌就容易残留在桶壁内,造成脚部反复感染。

●**饭前饭后不要泡脚。**避免在过饱、过饥或进食状态下泡脚,因为沐足会加快全身血液循环,容易出现头晕不适的情况,饭后泡脚还会影响胃部血液的供给。

●**女性经期别乱用中药泡脚。**经期随意用中药泡脚,可能会加重痛经等症状。如果希望用中药泡脚的方法来治疗痛经等经期健康问题,最好咨询医生,根据自身情况对症用药。

●**特殊人群谨慎泡脚。**心脏病、心功能不全患者,低血压、经常头晕的人,不宜用太热的水泡脚,会增加发病的危险。糖尿病患者应留意水温,这类患者末梢神经感知外界温度有偏差,容易被烫伤。患有脚气且病情严重到起疱时,不宜用热水泡脚,容易造成伤口感染。老人泡脚时间不宜过长,婴幼儿、足部有炎症、皮肤病或外伤者也不宜泡脚。

(本版稿件均据新华社)