



生活中的天然止痒方

夏天被蚊子叮咬是件很烦恼的事情,不少人会用抓挠来解决痒痒之苦。可抓挠后,皮肤血管扩张,越挠越痒不说,还不易消退,甚至引起红肿、发炎。其实,日常生活中,就有一些天然止痒“材料”,用起来也比较安全,不妨一试。

柠檬汁、芦荟汁

柠檬呈酸性,芦荟为凉性,都有收敛皮肤血管的作用,能快速赶走痒痒感。具体方法是:将柠檬、芦荟榨成汁,然后用棉签蘸着涂擦叮咬处。

茶叶

茶叶中含有茶多酚,能杀菌、消炎、止痒。具体方法是:放少许茶叶,加水,将其捣烂成糊状后外涂。

西瓜皮

西瓜性凉,能快速降温,接触皮肤后其水分蒸发能带来一定的清凉感,从而快速止痒。方法很简单,用西瓜皮来回擦拭被叮咬处的皮肤即可。

碱面水、肥皂水

蚊子的唾液中含有甲酸,在被叮咬处涂抹点碱面水或肥皂水,能够与甲酸中和,从而有效止痒、止痛。

薄荷牙膏

薄荷清凉,牙膏中含有碳酸钙粉末,它微溶于水,呈碱性,可以中和甲酸。因此,如果家中正好有薄荷牙膏,可挤出一小点敷在局部皮肤,能迅速消除皮肤热痛、痒痒。

冷敷

冷敷能快速收缩血管,还能“麻痹”局部皮肤,减轻痒痒感。具体方法是:把毛巾放在冰水中浸泡3分钟左右,或直接拿到冰箱冷冻室放置5分钟,然后将其敷在被叮咬处即可。

被蚊虫叮咬后的皮肤之所以会痒痒,是因为蚊子唾液中含有一种抗凝物质,与人体接触后,会引发局部皮肤过敏,皮肤敏感人群或瘢痕体质的人尤其严重。因此,建议在以上止痒方式无效时,可局部辅助使用碘酊(即碘酒),它能使菌体蛋白质变性,迅速消炎止痒。若家中有婴儿,被蚊虫叮咬后应优先采用以上天然方法,尽量不要涂抹风油精或清凉油等药品,否则很可能被多动的孩子弄到嘴里或眼睛里,引起其他不适。(宋志强)

这些“舒服姿势”对脊椎伤害很深



看似舒服的懒散姿势可能造成肌肉、骨骼、关节慢性劳损,就像潜伏的“恶魔”,日积月累就会导致颈椎病、高低肩、腰椎病、长短腿、足踝病等疾病的爆发。

脊柱侧弯、椎间盘突出患者,多数都习惯以放松、懒散的姿势站立、坐卧,长期无意识地驼背、弓腰、跷二郎腿是患病的主因。让人担忧的是,不少患者忽视疼痛的警报,不就诊或不认真治疗,不良姿势没被及时纠正,结果导致脊柱侧弯弧度加深、椎间盘继续膨出,影响内脏功能。

下面这4种姿势,据说80%的人都中招了,对照看看你是否在这其中:

1.坐:跷二郎腿、“瘫”在椅子上

有些人一坐下来就会跷起二郎腿,长此以往易造成骨盆倾斜,导致长短腿,还会影响腿部血液循环。

有些人坐椅子时喜欢伸直双腿,就像“瘫”在椅子上。此时,颈背部悬空、腰部塌陷,全身仅靠臀部和脖子支撑,肌肉、韧带长时间受到过度牵拉,整个脊柱都很受伤。

一些长时间在电脑前伏案工作的人,喜欢单手托腮撑着脑袋,同时肩膀高耸、近距离俯视屏幕,使颈部关节长期处于高压状态,易患骨刺、椎间隙变窄等。



2.站:含胸驼背头前倾、“稍息站”

含胸、驼背、头前倾、肩膀耷拉着,是常见的错误站姿,虽看似放松,却会压迫颈椎、胸椎以及椎体周围神经,导致颈椎骨质增生、椎间盘退化等。

还有人喜欢“稍息站”,尤其

是在商场、超市工作需要长期站立的人,爱将重心放在一条腿上,腰部歪斜,短时间内比双腿用力舒服,但腰椎两侧长期受力不均可能导致腰背疼痛。

此外,行为决定心态,错误的站姿不仅有损形象,还会使人心态消极。

3.走:低头弯腰拖着脚、背单肩包

中国古代常行“趋礼”,即地位低的人从地位高的人面前走过时,要低头、含胸、弯腰、拖着脚,以小步快走的方式表示礼敬。

当下,不少人的走路姿势与之类似,看似省劲却带来诸多隐患:脚掌拖着走,抬脚幅度过低,易造成关节、肌肉、足弓劳损;走路不摆臂易失去平衡而摔倒;头部前倾使颈部血管、神经受到压迫,易诱发脑供血不足。

还有不少女性爱背单肩包,走路时为防包带滑下,下意识抬高一侧肩膀,久而久之可能导致“高低肩”,诱发脊柱侧弯。

4.躺:趴着睡、把腿垫高

趴着睡不符合颈椎生理弧度,可能导致颈椎错位压迫颈动脉,导致大脑缺氧,出现头痛、头晕。俯卧还会压迫胸腹部脏器,影响呼吸,干扰睡眠。

有些人睡觉时喜欢用枕头把腿脚垫高,这个姿势的确惬意,但不宜过长,否则加重腰部负担,还会增加心脏负荷。

(南方日报)

为啥记不住别人名字

生活中我们常常发生这样的事:对眼前人的各种信息都非常清楚,唯独想不起来他的名字。为啥老记不住别人姓名?这与大脑的记忆特征脱不了关系。

有背诵经验的人都知道,一堆无意义的字堆积到一起,背诵起来会特别困难。而那种有图画、声音、色彩艳丽、符合逻辑的资料更容易理解和背诵。同样的道理,相对于一个人的面部表情、外表特征,姓名是最无意义的字符,自然容易被忘记。根据大脑的这个记忆特点,如何快速让大

家记住你的名字或者记住别人的名字呢?在介绍的时候,我们可以将无意义的名字变成有意义、有逻辑的故事,或将这个无意义名字与熟悉的事物、强烈的情绪相连接。

举个简单的例子,前几年引起热议的电影《夏洛特烦恼》中,女主角一出场,她说:“我爸叫马冬,我一出生他就不见了,所以我叫马冬梅(没)。”全场哈哈大笑的同时,也牢牢地记住了这个有趣的名字,这个就是将无意义的字符变成一个故事的好例子。拿笔

者举例,自我介绍时会说:我叫尹绍雅,大家可以叫我绍雅,联想一下“烧鸭”就很容易记住我的名字了。这也是一个很好的办法。

除了名字是无意义的信息,名字难以被记住还有一个原因就是“依次失真效应”。当我们进入一个陌生环境,被人介绍或听别人介绍时,大脑高度关注的是如何进行下面的行动,或者琢磨刚才的话语、举动有没有失礼,根本没有精力记住新名字。也就是说,大脑简直太忙了,根本没有空间记忆新东西。这时,

自我介绍的顺序就尤其重要了。大脑的记忆有一个特点,如果你一口气接触很多信息,记忆系统就会倾向记住你所听到的第一个信息以及最后一个信息,中间的信息往往会被忽略。这两种现象分别称为“首因效应”和“近因效应”。所以,当你向别人介绍自己时,如果先说名字,最后再重复一下名字,那你被记住的可能性就会大大提高。同样地,记住他人名字,反复地默念、重复,可以加深记忆。

(人民网)

碗泡着不洗,细菌会疯长

细菌繁殖有其规律性,在进入新环境后,约1到4小时内是它的适应期,体积增大,但并不分裂,为今后的繁殖准备必要的条件。在8到18小时内,细菌开始以几何级数快速增殖。如果按20分钟繁殖一代计算,1个细菌1小时可分裂成8个,10小时后1个细菌可分裂为10亿个以上。我们人体肠道传播疾病的微生物种类很多,像沙门氏菌、变形杆菌、副溶血弧菌、痢疾杆菌等,其中有些细菌很容易附着在用过的碗周

围,用水泡碗时,碗里留有的丰富油脂作为细菌培养基,为细菌在碗盆里的繁殖提供了良好的营养,4个小时以后会快速大量繁殖。如果清洗和消毒不彻底,会影响家庭成员的身体健康,在免疫力和抵抗力下降时,引起肠道系统的感染。

因此,我们建议家庭用过的碗筷,应该在细菌还没有大量繁殖的4个小时以内及时清洗。每次吃完饭收拾碗筷时,先用餐巾纸将餐盘上的食物残渣大致清理

一下。洗碗时,可以先用洗涤剂将碗内外的油污清洗掉,然后再用流水冲洗。家庭成员中有幽门螺杆菌阳性的,有身体抵抗力较弱的老人和小孩的,建议洗完,再用100摄氏度的开水将碗筷烫一下,擦干备用。

不同的餐具在清洗时应注意区别对待,如木制餐具在使用后,应立即用冷水浸湿的海绵或纸巾擦拭。清洗的时候不要将其放置水中久泡,也不能放入洗碗机中清洗。清洁完毕后可以涂抹一点

植物油进行保养,也可以用一片柠檬擦拭表面来驱除异味。金属餐具以及炒菜的铁锅,洗完以后一定要用干净的软布抹去上面的水分,及时擦干,不能让其自然晾干。擦洗餐具的洗碗布最好选用木纤维材质的。木纤维具有很强的亲水性和排油性,使用时无须加任何洗洁精,即可将餐具上的油脂擦干净,而且不粘油,用手稍微搓洗,便可将布上的油渍很快清洗干净。

(生命时报)