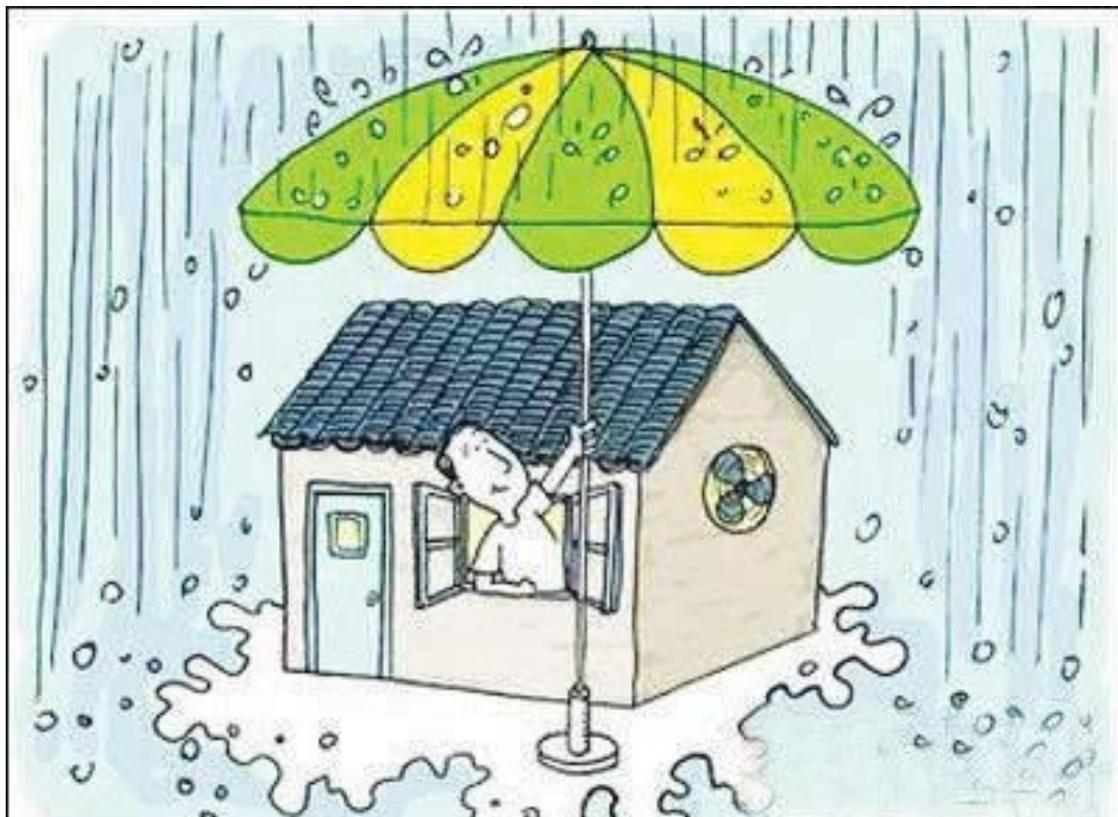


# 当夏至遇上梅雨季 就霉完霉了 这份防霉养生指南请收好



夏至已至。在杨梅成熟之际,也迎来了避之不及的梅雨季。在这个季节,地板、家居、衣物等都处于将干未干的状态,湿热的环境对人体健康也会产生很大的影响。

东边日出西边雨是夏季的天气特点,这样高温潮湿的“双效合一”,一方面使得微生物容易滋生,导致一些感染性疾病呈现高发趋势,如感染性腹泻、手足癣,而蚊虫的滋生也会导致蚊媒传染病的高发;另一方面,潮湿闷热的环境,容易加重或诱发部分关节肿痛、湿疹、胃肠道不适等病症。因此,夏至时节要特别注意防霉祛湿。

## 注意室内防潮 防范暴雨来临

6月末,正值梅雨季节,不仅体表感觉粘腻不爽,家里也是潮乎乎的,靠近近水的地区面临这种湿度较大的情况,连衣柜、地板都能挂上水珠,衣服也会生出霉斑。

其实,室内防潮最方便的办法就是不时使用除湿机或开启空调机,抽取空气中的水分,避免室内空气太过潮湿,而致使家居特别是木制品、木地板受潮。

衣柜等抽湿机与空调作用不到的地方,可以善用报纸。长期打开衣橱的门,可通风防霉,再在衣橱底部铺上报纸,甚至在橱门内侧贴上报纸也行。报纸的吸潮能力非常强,而且报纸上的油墨味道还能驱虫。

梅季防潮,适时关窗很重要。潮湿的空气来袭时,家中的窗户千万要紧闭,特别是关闭朝南和东南的窗户,不给窗外的湿气任何潜入的机会。防

潮的最重要时段是每天的早晨和晚上,这两段时间的空气湿度较午间更高,若不及时关上门窗,水汽将严重渗透至家居的每个角落。

除了防潮,安全也不可忽视。上周进入梅汛期后,我市接连发布暴雨黄色、橙色预警信号,全市降雨增多,强降雨可能引发局地城乡积涝、交通拥堵、山体滑坡等次生灾害,还需要市民朋友多加注意防范。

## 运动慢一点 醒来早一点

当气温超过35℃、日照超过12小时、湿度高于80%时,气象条件对人体下丘脑的情绪调节中枢的影响就明显增强,人容易情绪失控,频繁发生摩擦或争执。这时候大多数人还会出现全身困倦乏力,头痛头晕的症状,严重时可能影响日常生活和工作。

这时,人们应调节生活起居方式,顺应自然界阳盛阴衰的变化,晚睡早起,合理安排午休时间。一为避免炎热之势,二可恢复疲劳之感。每日温水

洗澡也是值得提倡的健身措施,不仅可以洗掉汗水、污垢,使皮肤清洁凉爽消暑防病,而且能起到锻炼身体目的。因为,温水冲澡时的水压及机械按摩作用,可使神经系统兴奋性降低,体表血管扩张,加快血液循环,改善肌肤和组织的营养,降低肌肉张力,消除疲劳,改善睡眠,增强抵抗力。

夏至虽热,但要注意不要长时间待在空调房,那样会让汗腺经常被堵住,不利于健康,每天早晨或傍晚抽出半小

时至一小时做有氧运动,场地宜选择在河湖水边,公园庭院等空气新鲜的地方,锻炼的项目以散步、慢跑、太极拳、广播操为好,不宜做过分剧烈的活动,若运动过激,可导致大汗淋漓,汗泄太多,不但伤阴气,也宜损阳气。

除了运动,出汗最便捷的方法就是泡脚。坚持温水泡脚有助于祛除暑湿,促进血液循环,也是夏季养阳极好的养生方式。泡脚以微微出汗为宜,泡20分钟左右即可。

## 吃苦清火 饮食不贪凉

夏季,是自然界阳气最旺盛的季节,也是人体阳气最旺盛的季节。人们在暑热天气最喜欢吃的莫过于冰镇西瓜、冰淇淋等寒凉之物,但往往夏季也是腹泻的高发季节,这是因为寒凉的食物,损伤了人体的阳气,导致脾胃虚寒,出现腹泻、腹痛,所以夏季的饮食习惯,最容易导致人体阳气受损,从而出现各种虚寒型疾病,因

此夏季切忌胡吃海喝,要好好保护自身的阳气。饮食宜清淡不宜肥甘厚味,要多食杂粮,不可过食热性食物,以免助热;冷食瓜果当适可而止,不可过食,以免损伤脾胃;厚味肥腻之品宜少勿多,以免化热生风,激发疮疖之疾。

另外,不少人误把夏季清淡饮食理解为“吃素”,这种误解对健康极为不利。人体在夏

季消耗的营养增多,而脾胃的运化功能又比较虚弱,如只注意清淡而不注意营养均衡,人的体质会迅速下降。所以,清淡不等于吃素,而是指减少油腻、辛辣、生冷食物,以新鲜的蔬果、豆类、瘦肉、鱼肉、蛋为主,烹饪以蒸、炖、凉拌、清炒为宜。口味以清爽、鲜美为主,改善食欲不振的症状。

## 牙齿不齐 真的会遗传?

康美诺口腔医院带你认识牙齿矫正

记者 吕鹏

一口整齐的牙齿,不仅笑起来好看,也能提升自己的气质形象。很多人因为自己的牙齿不齐,甚至不敢开口笑,有些自卑。那么,造成牙齿不齐的原因有哪些呢?康美诺口腔医院正颌科郭医生认为,牙齿不齐与颌骨比例失调有关。但是,很多情况下的牙齿不齐,多是因为先天的遗传因素而影响的。除此之外,后天环境因素也会引起牙口畸形。

先天遗传因素是牙齿不齐的元凶之一。父母的牙齿和牙床形态会遗传给下一代,如果父亲牙齿较宽而母亲牙床较窄,则下一代牙列势必拥挤,引起牙齿不齐。

父母一方或双方的错颌问题都有可能被孩子继承,遗传因素对颅面骨骼的形状发育影响较大,从牙齿的形态、排列的状况到上下颌骨的位置关系等,都受到遗传因素的影响。

在后天环境因素当中,最为突出的问题是幼儿用嘴巴呼吸。不少孩子从小会养成用嘴巴呼吸的习惯,其实这是一种坏习惯。口呼吸是一种因为呼吸道有阻塞或是狭窄,而没有办法用鼻子呼吸的一种坏习惯。它会导致颌骨发育异常、面型发育异常等问题。

在这些因素影响下,牙齿问题就不断产生,但面对牙齿问题,不少市民根本不知道自己的牙齿是否畸形。郭医生提醒,牙齿畸形主要表现在以下几点:

1.虎牙:虎牙又叫犬齿,是一种常见的畸形牙,指唇侧错位的尖牙,它突出于牙弓之外。其常常在十二三岁时向外毗出,很像老虎口角的牙齿,故谓虎牙。

2.深覆合:深覆合是一种上下颌牙弓或上下颌骨垂直向发育异常所致的错颌畸形。指的是上前牙切缘盖过下前牙牙冠长度1/3以上或下前牙咬合于上前牙舌侧1/3以上者。

3.天包地:指上颌的牙齿始终包住下颌的牙齿,下巴凹下去的现象,导致进食、言语等诸多困难。医学上对天包地的定义为上颌前伸、上颌突出以及下颌后缩。

4.龅牙:龅牙患者常常表现为开唇露齿,自然状态下双唇不闭拢,微笑时牙龈外露过多,常常伴有颞后缩,强迫闭口时,下唇下方与颞部之间有明显的软组织隆起。口内上下前牙唇倾,常伴拥挤不齐,前牙深覆牙合、深覆盖。

5.偏颌:由于一边的牙齿龋坏或缺失等原因,长期用另外一边吃东西或其他原因,导致双侧脸型不对称,严重影响孩子的心理健康和自尊心。

6.反颌(地包天):面部凹陷,下巴明显突出,这个脸型看起来就像“月牙脸”,严重影响面部美观,导致相应的心理问题。



一口牙毁了一张脸,真的不是危言耸听。郭医生进一步解释,牙齿整齐与否不仅仅是让牙齿看上去是否美观的问题,它与大家的健康息息相关。一般而言,若你的牙齿存在不齐的情况,会影响你正常吃饭,会带来牙齿疾病以及心理疾病,比如会造成牙周疾病、牙齿外伤、自卑心理等。因此,建议大家要爱护牙齿。暑期是孩子牙齿矫正的黄金时间,不妨趁假期让孩子早早摆脱牙不齐的困扰。