

明天全市有分布不均小雨

本报讯 赤峰市气象台昨日16时天气预报,今天夜间到明天白天,全市天气多云转晴,气温上升;今天夜间到明天白天,全市有分布不均的小雨天气,气温稍降。

今天白天,晴,东南风2-3级,最高气温30℃,北部29℃;今天夜间到明天白天,多云转小雨,西南风2-3级,最低气温19℃,北部17℃,最高气温29℃,北部28℃。

生活提示

白萝卜泡脚——治脚臭

夏天到了,脚臭可谓是一大祸害!广州中医药大学第三附属医院副主任医师乔志强推荐,白萝卜煮水泡脚除脚臭轻松安全。

原理是:白萝卜含有一种特殊化合物硫氰酸苯酯,能杀菌,白萝卜煮水还能消炎。具体做法:用半个白萝卜切成薄片,放在锅内,然后加适量清水,先用武火熬3分钟,再用文火熬5分

小贴士

很多人都有走路时间长了,脚肿、腿肿的现象,这时可以用桂皮泡脚。桂皮,又称肉桂、官桂或香桂,它与花椒都是家庭中常用的香料,二者都有温肾阳的作用。用桂皮泡脚,对于浮肿有较好的缓解作用。

钟,随后倒入盆中,待适度降温后反复洗脚,连洗数次即可轻松除去脚臭。

手机烫手咋办?教你几招降温

这些情况下,手机升温明显:
充电:手机充电时温度上升至30°是正常现象。暴晒烘烤:长时间在太阳下暴晒,温度会加快上升,过度暴晒有爆炸风险。高耗能的APP:主要指一些大型手游和视频播放APP。此外,一边充电一边玩手机、长时间玩手机及手机贴膜或装保护壳都可使手机过热。

教你几招让手机降温:1.不时让手机休息一下。2.充电不玩手机,不仅可减缓升温速度,还能有效保护手机电池。3.关掉后台运行的APP,给CPU减负,减少手机升温概率。4.优化手机系统软件,也能有效给手机降温。

(生活日报)

两款食疗方驱走头皮屑

1、蔬菜粥:适用“血虚风燥型”
材料:菠菜50克、大米50克
做法:将菠菜洗净,煮去涩味,切段备用。再将白米淘净,放入锅内,加上适量的水熬至米熟汤稠,再将菠菜放入粥内,继续熬至粥成。空腹时服用,每日一次。

2、绿豆薏米汤:适合“湿热内蕴型”
材料:薏米200克、绿豆50克
做法:将薏米泡软、煮熟,再加上绿豆煮熟。

饮食和日常护理多种配合,帮助你去掉头皮屑。
(综合)

科学证明跑步能延寿 每跑1小时延寿7小时

最新研究表明,跑步是延寿的最佳方法。3月底,《心血管病研究进展》杂志发表了一项美国爱荷华大学研究者的研究。该研究表明,即使偶尔吸烟、喝酒,常跑步的人平均寿命也要比不跑步的人长3年。

美国一所研究机构曾跟进调查约5.5万人,其科研人员发现,每天跑步5分钟能有效延长寿命。爱荷华大学运动机能学博士李德铎教授表示,这些研究结果曾引发民众和研究人员的热议:坚持走路是否有相同的效果?长跑的效果又如何呢?

爱荷华大学的研究人员重新审查

了上述机构的数据,并在分析各种成果后得出结论,跑步才是增加寿命的活动;且无论速度快慢、距离长短,坚持跑步的人过早死亡的风险会减少约40%。精确地讲,累计跑步6个月,即坚持四十年每周跑步两小时,就能延长寿命3.2年,收益为付出的7倍。

不过李博士解释道,收益不会无限增加,每年跑3次马拉松并不会让你长生不老。

李博士还表示,健康的生活习惯可能也是经常跑步的人长寿的原因之一。但即便如此,跑步仍是延寿的最佳方法。
(综合)

这五类药影响体检结果

为了测出更准确的体检结果,很多人提前几天就开始清淡饮食,体检当天早上还要空腹、憋尿……然而,辛辛苦苦好几天,体检结果却可能因为一片药受影响。

1. **退热药** 影响肝功能检查结果。扑热息痛(对乙酰氨基酚)以及含扑热息痛的感冒药,可能会引起肝功能检查中的转氨酶升高,从而被误判为肝脏出现问题。

建议:最好提前一天遵医嘱停止服用退烧药。

2. **抗生素** 影响尿检结果。抗生素类中的喹诺酮类药,在尿中可能会形成结晶,影响尿常规检查中一些指标。

建议:可提前一天遵医嘱停止服用抗生素。

3. **维生素C** 使血糖结果偏低。一些人长期服用维生素C补充剂,这有可能导致尿糖偏低。维生素C是一种很强的还原剂,可以与化验血糖、尿糖的试剂发生化学反应,使化验出的血糖、尿糖含量偏低。

建议:日常服用维生素C补充剂的人,在体检尿常规前2至3天暂停服用。

4. **止痛药** 影响尿检结果。咖啡因、吡咯美辛等止痛药,可能使胆总管开口处的括约肌痉挛,从而导致血、尿中的淀粉酶、尿蛋白含量明显升高,影响尿检的结果。该影响在用药后3至4小时最大,24小时后会消失。

建议:这类药也需在体检前一天停止服用。

5. **降压药** 影响电解质检查结果。降压药中的利尿剂,如双氢克尿噻、呋塞米、依他尼酸等药由于对肾脏有保钠排钾作用,可使血液中的钾离子含量明显降低,故对血液电解质,尤其是钾、钠等化验结果有一定影响。

建议:对于高血压等慢性病患者,降血压的药物不能自行随意停药,可遵医嘱建议在体检抽血、留尿完成之后服用的药,最好在留取标本后补服。
(生活晚报)

如何排除家用电器安全隐患

不仅仅是空调,夏季是家电自燃的高峰期,家庭防火非常重要。

首先,空调、电视等设备最好不要连续使用超过5小时。其次,在中午日晒最强烈的时候,不在窗户旁或采光较好的区域放置打火机、放大镜、手机充电宝等易燃易爆物品。另外,一定要经常告诫家中的儿童不要玩火,并向其传授简单的防火知识。除此以外,出门前一定要有警惕性,要把电视、手机充电器等的插头拔下来,并把接线板从插座上拔出,放到阴凉的地方。
(生活晚报)

室内空气检测有“套路”

市民刘先生新房装修后,担心室内甲醛等超标。于是网购了甲醛自测盒、检测仪,花费不高,但又担心不靠谱。环境专家彭仁和提醒,网购的甲醛自测盒、检测仪准确度有限。建议检测时要注意下列事项。

1. **堵住甲醛等源头** 新房人造板材中的粘合剂、油漆、涂料等是甲醛的主要来源,要选择正规厂家生产的建材。

2. **找正规检测机构** 检测机构要有资质,网络上有的检测机构或许是个空壳公司,人都找不到,检测不太靠

谱,数据造假,损害经济利益。

3. **快速筛选与准确检测** 一般来说,室内空气检测主要运用酚试剂分光光度法,通过蒸馏水采校,检测在1立方米的空气中融入水的甲醛含量,这样才更精确。

4. **检测注意细节** 检测室内每50平方米的房间可以布下3个检测点,呈梅花状;50至100平方米布下5个点;100平米以上布下5个以上检测点。门窗关闭12小时,抽取空气时也应密封的环境里,检测的高度在0.5至1米。
(中国剪报)

餐桌常备三种救命菜

绿叶蔬菜有很多神奇的功效,每天至少要食用3盎司~5盎司(85克~142克)。美国《赫芬顿邮报》刊文指出,以下3种绿叶蔬菜,堪称“救命菜”,应该多吃。

小白菜 小白菜又称上海青或油菜。小白菜是钾元素的一个最佳来源,而钾元素有助于增长肌肉和保持血压处于正常水平。它还富含多种维生素,能增强免疫系统功能,增加白细胞的活性和提高人体对毒素所产生的反应。

食用方法:把小白菜茎下端的白色部分切碎,用鸡肉或蔬菜汤和芝麻油炖焖;2分钟后加入小白菜的叶子,再煮2分钟就可食用。

甘蓝菜 甘蓝菜含有能对癌症起到控制作用的化合物(芥子油甙和山柰酚)。研究人员认为,这两种化合物

能抵御癌症,对心脏起到保护作用,降低血压,增强骨骼力量和减轻体内的炎症。甘蓝菜还富含叶黄素和玉米黄质,这两种抗氧化剂有助于预防眼部疾病和与老化相关的视力丧失。

食用方法:把甘蓝菜和切碎的洋葱用旺火短时间焯炒。

豆瓣菜 豆瓣菜又称西洋菜或水田芥。一把豆瓣菜就能满足人体每日对维生素K的推荐摄入量。如果能坚持每天都食用豆瓣菜,持续两个月,就能减轻白细胞所受到的损伤,减少患癌症的风险,使甘油三酯的含量降低10%。
(新华每日电讯)



◆资料图