

春天阳光虽灿烂 小心成“隐形杀手”

春天阳光更容易晒黑

天蓝、云淡,加上阳光灿烂,早春的晴好天气让窝了一冬的人们禁不住要出门走走或晒晒太阳。但医生指出,春天的阳光紫外线含量极高,是皮肤的“隐形杀手”,春天的太阳是斜射的,夏天的太阳是直射的,因此春天的太阳更容易使皮肤对阳光过敏、变黑,并产生皮肤疾病,而夏天的太阳则仅会晒伤皮肤。

不过,阳光灿烂的日子,市民还是应该抓紧这天然的“进补”机会。据了解,阳光中的紫外线是一种“天然消毒剂”,人体长时间晒不到太阳,不能充分利用紫外线进行杀菌,感冒等疾病容易乘虚而入。更值得一提的是,晒太阳时间较少的人,体内维生素D合成就少,这是造成人体免疫力低、容易生病的一大原因。

上午十点“进补”最好

不同时间的阳光具有不同的效果,晒太阳还要看时段。春天里,上午10点到下午两三点太阳最好。其中,上午10时到11时晒太阳最

好。上午晒太阳空气比较好,紫外线偏低,使人感到温暖柔和,可以起到活血化淤的作用,老年人尤其应该在这段时间多晒晒太阳。

晒太阳要科学适度,注意保暖,注意保护眼睛,避免阳光对身体带来不良影响。晒太阳的时候,可以适当减少衣物。初春时节,晒太阳的最大后遗症通常是感冒。晒太阳时,人体感觉温暖,毛孔开放,回到阴冷的室内时,往往不及时添衣,招致风寒内敛,极易导致感冒发生。

宝宝晒太阳别超过半小时

春季一到,不少性急的妈妈都要抱宝宝出去晒晒太阳,不过,医生还是提醒,春季空气中有很多对宝宝皮肤不利的因素,给宝宝晒太阳最好别超过半小时。

春天的空气里含有大量的花粉和细菌,这些因素都会使免疫系统还没有发育完善的宝宝受到伤害。皮肤过敏、瘙痒是春季宝宝最容易出现的问题。医学专家介绍,这其中宝宝的脸部最容易受到花粉和阳光的侵袭,从而引发皮肤干

燥、过敏等一系列症状。

因此,专家建议,为避免宝宝娇嫩的皮肤受到伤害,晒太阳时间应控制在30分钟之内,晒完后给宝宝多喝水和擦点婴儿专用的润肤霜。

易过敏的人应少晒太阳

防止皮肤过敏的最好办法就是减少接触,外出时尽量做好防护。易过敏的人在春季应少晒太阳,以往有过日光性皮炎、季节性皮炎的人,要注意尽量避免晒太阳,不要使用碱性的化妆品和香皂。过敏体质的人尽量少去赏花,外出时要戴上口罩、眼镜等,尽量减少裸露部位。

人们晒太阳后应多食富含维生素A的食物及新鲜蔬菜水果,以维持皮肤的正常功能。对一些可诱导春季性皮炎的光感物质,如油菜、菠菜、莴苣、无花果等应尽量少吃或不吃。

晒被褥、衣服时尽量不要在树下面晒,收回时要弹打一下,把可能沾上的小虫子弹掉。



“超载”三轮隐患多

近日,笔者在第一中心医院门口看到有一辆三轮车装了满满的一大车废品,破旧的塑料垃圾边走边洒落,被风一吹到处都是,严重影响了市容,同时也给环卫工人带来了工作压力。

李康 摄

温馨提示 春困袭来血压更易波动

早上起床头脑昏沉,上班无精打采,怎么睡也觉得困……进入生机勃勃的春季,不少人却总觉得提不起精神。专家指出,“春困”是人体在春季一种特殊的反应,而且由于气温变化频繁,一些患有高血压、糖尿病的人还需要特别关注病情的变化,随时调整药量。

据介绍,人体血压值的高低与气温变化关系密切,这段时间

昼夜温差变化很大,血压容易因舒张不稳定而造成波动。融融春意不仅让高血压患者心烦,连年轻的白领、学生也受天气影响频频“犯困”。专家强调,不少市民认为,越困越要多睡,其实这是“春困”的误区。睡觉是不能“解困”的。市民只要每天多做适当运动,生活有规律就可驱除“困”扰。此外,春季要多进食碱性食物,以中和体内酸性物质,解除疲劳。

小常识 创可贴不是什么伤口都可贴

创可贴一般用于较为浅表、伤口整齐干净、出血不多而又不需要缝合的小伤口,从而起到暂时止血、保护创面的作用;使用前要先检查伤口是否有污物,应先将伤口清理干净,才能贴上创可贴;贴上下要保持干净和干燥,不能沾水或污染,如果创可贴被水浸湿,要立即更换;不能缠得太紧,以免伤口

不透气而发生厌氧菌感染,或导致受伤部位血液循环受阻。

此外,使用创可贴还应该注意:对皮肤轻度擦伤、仅有少量出血者不必使用,用碘酒或乙醇涂一下,就能起到预防感染的作用;已污染或感染的伤口,创面有分泌物或脓液的伤口也不能使用创可贴。

气象信息

4月14日:晴间多云,南风2到3级,25℃~11℃;

穿衣指数:5级,适宜穿风衣、大衣、外套等。

洗车指数:4级,适宜洗车。紫外线指数:3级,中等,采取一些防护措施。

日出时间:5时28分;日落时间18时34分。

4月15日:晴间多云,南风1到2级,23℃~11℃;

晨练指数:2级,适宜晨练。

白天人体舒适度:-1级,人体感觉较舒适。

日出时间:5时26分;日落时间18时34分。

预知最新天气变化请拨打12121。

大干温泉
泉水源于井下300米,富含多种矿物质
门票:10元
包含:游泳、多样温泉、浴巾、毛巾
电话:8554000 地址:保定市天宁街

菜市行情

2008年4月11日 单位:元/500克

菜名	隆兴市场	顺河市场	先锋市场	永胜街市场
西红柿	3.30-3.50(平豆)	4.00(平豆)	3.00(扁豆)	3.50
西红柿	1.50-1.70	2.20	2.00	2.20
黄瓜	0.90-1.10	1.50	1.00	1.50
茄子	1.80-1.90	2.20	2.00	2.50
白菜	2.60-2.70	4.00	3.50	4.00
菠菜	2.40-2.60	3.50	2.80	4.00
土豆	0.70-0.85	1.00	1.00	1.00
大白菜	0.10-0.50	0.60	0.70	0.60
猪肉		12.00	12.50	12.50

市区空气质量状况

	2008年4月13日	2008年4月13日20点—2008年4月14日20点
空气质量级别	II	II
污染指数	62	<90
首要污染物	可吸入颗粒物	可吸入颗粒物
空气质量状况	良	良

便民电话	盗警 110 火警 119	交通事故 122 电话故障 112	急救中心 120 消协 5017911	315 热线 12315 供电服务 95598	供水总公司 3030111 燃气热线 3232601 有线 TV 维修 3035903	燃气热线 3232601 客运中心 5972888	火车站问事处 7942222	便民电话
-------------	------------------	----------------------	------------------------	----------------------------	---	------------------------------	----------------	-------------

怡康木酢贴足底贴敷全面排毒祛痛、消肿

足底——人体的第二心脏。足底汇集了人体六条经脉及身体器官反射区,当体内器官、腺体异常时,其足部反射区就会有结晶沉积。怡康木酢贴贴敷足底及相关穴位,强力吸附随血液来此汇聚的风寒湿火及各类致病毒素,贴敷6小时排除毒素,8-12小时,可以看到木酢贴变色,手可以摸到粘液,鼻子可以闻到腥味,贴后腿关节及全身感到轻松。

主要适应范围:亚健康人群。因长期食用药物、蔬菜、水果、肉类产生的毒素及农药携带残留可以有效排出体外;风湿、类风湿引起的疼痛、肿胀、功能障碍;心、肺、肾、糖尿病及内分泌失调引起的浮肿、疼痛;静脉曲张引起的疼痛、浮肿;各类不明原因引起的肿胀、疼痛;对足、颈、肩、肘、腰膝疼痛和肿胀症状起到缓解作用;青

少年痤疮。使用时每次贴敷双足底相关穴位。
怡康木酢贴贴敷1-2周,风湿、关节炎等骨病引起的疼痛减轻;贴敷4-6周,风湿、关节炎、糖尿病等疾病浮肿减轻或逐渐消失;长期贴敷,滞留在体内的各类致病毒素得到排除和有效控制减少,告别亚健康,身体重现活力。

怡康木酢贴庆五一特大优惠馈赠活动,已经开始,欢迎选购。优惠时间:4月15日—5月5日。

地址:保定市高开区盛兴中路298号,全天咨询电话:2254872
批准文号:黑哈食药监械(准)字2007第1640010号 黑区械广审文2007090025号

金诺三髓粉 可信赖的健康伴侣

人进入中年以后,由于体内三髓营养物质不断流失,导致免疫力下降,各机能萎缩,引发多种疾病:失眠、多梦、头痛、头晕、健忘、骨质疏松、骨质增生、腰酸背痛、腿抽筋、两腿乏力、便秘、便溏、胃胀等是高血压、冠心病、动脉硬化、糖尿病、脂肪肝等病的直接诱因,久治不愈,严重影响人们的身心健康,怎么办?请快速补充人体三髓所需脑营养、骨营养和血营养,加强三髓特

定的生理功能,有效地预防改善上述疾病。
神奇的金诺三髓粉提取牛新鲜骨髓、骨髓中多种营养和活性物质精华,富含三髓特有脑磷脂、卵磷脂、神经磷脂、神经生长因子、多肽、胃胶元、类粘原、软骨素、有机钙、磷及蛋白质、多种维生素、矿物质等。具有高有机磷、高蛋白质、高牛磺酸、高有机钙、低胆固醇、低脂肪、低盐、低

糖的特点,可以达到有病调理,无病健身的目标。
金诺三髓粉在保定上市五年来的实践证明:它可以快速补充人体脑营养、骨营养、血营养,全面增强机体免疫调节,对于改善严重的失眠、骨关节疾病、胃肠疾病、体力精力的恢复是四大强项,它的食疗效果非常显著!
详情欢迎收听保定电台经济广播每早8:15—8:30金诺三髓粉健康节目。**金诺三髓粉庆五一特大优惠活动已经开始,礼品多多,赠品多多,实惠多多!**优惠时间:4月15日—30日。望新老朋友们珍惜机会进行选购。
地址:高开区盛兴中路298号,全天咨询电话:2254872