

KTV 欢唱 要小心“健康杀手”

本报记者 杨小沛

到 KTV 场所 K 歌, 已成为现在人们娱乐、休闲的主要方式之一。然而在给人们带来不尽欢乐的同时, 许多人却未意识到, 在 K 歌过程中, 也隐藏着一些健康“杀手”。

共用话筒, 小心疾病传播

常女士周末和同事一起去 KTV, 回家后感觉头昏嗓子痛, 第二天竟然发起了低烧, 经过检查才知道是感冒了, 她这才想起当时一起唱歌的同事中有人感冒, 原来自己是被传染了。

郑州人民医院颐和医院呼吸与危重医学科主任臧金萍说, 虽然人体本身有一定的免疫力, 即使感染了致病菌也不一定就会生病。但到 KTV 消费的人群, 卫生、健康状况较复杂, 患有呼吸道疾病和其他疾病的病菌携带者, 可通过飞沫接触污染话筒, 在唱歌过程中, 话筒会被传来传去地使用, 而此时话筒也就成了传播疾病的媒介。

臧金萍建议, 在 KTV 使用话筒唱歌时, 话筒尽量不要离嘴太



近, 嘴唇最好别碰触话筒, 不要放下麦克风就用手抓东西吃, 唱完歌要先洗手。绝大多数歌房都没有窗户, 只有一个排风扇, 如果在屋子里吸烟, 会使房间内空气混浊, 病菌附着在空气中的飞沫上传播, 极易通过呼吸道侵入人体, 影响健康。所以, 在歌房里一定要少抽烟, 并尽可能地多通风。

麦霸飙歌, 导致声带息肉

在与朋友连续唱了 6 个小时后, 小刘突然发现自己嗓子哑得说不出话来, 到医院一检查, 发现声带上长了个小息肉, 必须手术切除。

“长时间过度用嗓是催生声带息肉的原因之一。”郑州人民医院

颐和医院耳鼻咽喉科副主任张卫东说, 若用嗓时间过长, 声音过大, 声带摩擦过度就会使声带黏膜充血、水肿, 引起急性声带炎, 说话时便会出现声音嘶哑、喉咙痛等症状, 此时应少说话、多休息, 让声带慢慢恢复。如果再继续扯着嗓子说话或大声喊叫, 水肿的声带就会形成小结, 长成息肉。一旦形成息肉, 就只能进行手术切除。

张卫东提醒, 对未受过专业训练的人来说, 唱歌时应量力而为, 合理用嗓。最好与他人轮唱, 或者唱两三首就休息一会儿。同时, 要喝些温水保持喉咙的湿润, 不要喝冷饮、啤酒等。一旦出现声音嘶哑或喉咙不适, 就不要再唱了。如果嘶哑超过两周还不见好转, 就应及时到医院做喉镜检查。

口罩, 你戴对了吗?

冬季, 几乎每个人出门都会戴着一个口罩, 但如何戴口罩才健康呢? 专家给我们提出了以下一些建议。

戴口罩因人而异 有呼吸系统疾病的患者、老年人不宜佩戴阻力较大的口罩, 可选择带有呼吸阀的口罩。当天气不好时最好关闭门窗, 呆在家里不要外出。儿童戴口罩时间也不宜过长, 大小要适合自己的脸型, 口罩的呼吸阻力也不应太大。

怎样正确戴口罩 口罩要贴合面部, 才能发挥过滤功能。因此佩戴后要深呼吸几次, 如果感觉四周漏气, 呼吸时阻力增大, 都应重新调整或更换。摘戴口罩前, 必须保持双手洁净, 并且尽量不要触碰口罩内侧, 以免手上的细菌污染口罩。口罩戴了 4~6 小时后会聚集很多细菌, 戴口罩要每半小时摘下来换换气, 每两天或戴够 4 小时就需要更换。

不能长时间戴口罩 流感高发季、雾霾天、沙尘天、生病及去医院看病时, 都应该戴上口罩; 在冬天, 免疫力较低的老年人、体弱多病者出门也应戴上口罩。口罩应在特殊环境中使用, 例如在人多、空气污染的地方, 但时间不宜过长, 口罩的呼吸阻力也不要太大。如果长时间戴口罩, 会使鼻粘膜变得脆弱, 失去鼻腔原有的生理功能。

(王海峰)

居家

看电视用电脑 莫忘开盏灯



有些人看电视或用电脑时喜欢关着灯, 要提醒的是, 这样可能会让人情绪低落, 甚至出现抑郁症状。

电视或电脑与周围环境的强烈光亮反差, 会让人精神在短期内产生过度亢奋, 而时间一长, 又会让神经产生疲惫感。长此以往, 可能损伤神经系统, 产生头晕胸闷、心烦意乱、情绪低落甚至抑郁。此外, 光线对比度过强, 眼睛就容易感到疲劳, 时间一长, 会影响视力甚至损伤眼睛。因此, 看电视用电脑时, 最好开一盏灯, 确保亮度适宜。

此外, 现在的液晶显示屏都存在着“亮度过高”的问题, 在使用电脑时, 很容易刺伤眼睛, 引起视力下降。

因此使用电脑时, 要尽量把显示屏亮度调低, 对比度调高, 如果能在液晶显示屏上贴一张防光线反射的保护膜会更好, 不仅可以防止液晶屏幕损坏, 还可以阻止出现光线反射。使用电脑时眼睛与屏幕的距离应以 60 厘米左右为宜。同时, 电脑周围环境的光线不宜过亮, 最好不要在窗边使用电脑, 否则容易有眩光、反光问题, 造成眼睛疲劳、酸痛。周边环境的亮度不宜超过显示屏亮度的 3 倍, 可利用测光计测量办公及居家环境, 若能选择头上直射式的光源更好。

(张洪军)

提醒

吃火锅 小心辣椒有毒

椒制品不要购买。从检查情况来看, 染色的辣椒制品主要存在于批发市场和一些小的食品店, 基本上都是散装的, 市民购买时要特别小心。

业内人士提醒, 正常的辣椒面干燥、松散, 粉末为油性, 颜色自然, 呈红色或红黄色, 不霉变, 不含

杂质, 无结块, 无染手的红色特点。而经过染色的, 颜色会非常鲜艳, 红得不自然, 并且辛辣味也不强烈。正常辣椒面的红色是一种植物性的色素, 存放久了, 颜色会慢慢黯淡。但染过色的, 即使曝晒仍会很鲜红。

(据央视网)

丽人

晨起搓面 不长老年斑

搓面疗法是用手轻轻搓擦面部的一种民间疗法, 有一定的养生保健作用。清代医学家吴尚先在《理论骈文》中就说: “晨起擦面, 非徒为光泽也, 和气血而升阳益胃也。”操作方法: 每天清晨, 搓热双手, 用中指沿鼻部两侧自下而上, 到额部时两手向两侧分开, 经颊而下, 反复搓面 10 余次, 至面部轻轻发热为好。

这种方法有改善面部血液循环的作用, 可使面部红润有光泽, 能消除疲劳, 治疗面神经麻痹、面部色素沉着、黄褐斑、面部神经痛等病症。长期坚持可延缓颜面衰老, 推迟老年斑产生。但有面部皮肤病、面部疮疖、脓肿、皮肤划痕症、过敏症等的患者, 不宜使用此法。

(崔嵘)