

女性需要特制安全带

开车时必须系安全带。然而,对一些女性来说,系上安全带总是觉得不自在。

年近五旬的程女士每日开车上班,身体有点发福的她一系上安全带就难受。她开车时或是在衣服里塞块海绵,下车后再取出来;或是弄个垫子把自己垫高点,稍微改变一下安全带的位置。

“土方法,登不上大雅之堂,要是能有人性化设计的、专门针对女性生理的安全带就好了。”程女士如是说。

浙江的陈先生也对安全带看不顺眼:“我老婆快40岁了,是开出租车的,安全带整天勒在胸前,每次下班回来,她都觉得胸部不舒服。我担心她被勒坏了。能不能专门设计一款适合女性的安全带啊?”

相对于已经发福的中老年女性,20多岁的年轻女性普遍认为系安全带对身体没多大影响。

24岁的邵小姐前不久刚考取驾照,这几天不亦乐乎地开车四处溜达:“挤压?我没感觉到啊,安全带又不直接绑在胸部。你看,是从中间横过去的。”

其实,无论男女,系上安全带都会有压迫感。但这种压迫感对女性,尤其是处于特殊阶段的女性——孕妇,尤为明显。为此,孕妇应掌握正确的系安全带方式,安全带斜角部分应从胸部中间横过,并尽量靠近臀部下方;腿部安全带必须在隆起的腹部

下面跨过大腿,绝不能将其系在孕妇的肚子上,因为这样伤害胎儿。

处在怀孕后期的女性普遍感觉使用安全带不舒适。为此,专家建议孕妇在怀孕后期应尽量避免驾车旅行,以免意外事故伤害到母亲与未出世的小宝宝。

女性爱车族的队伍日益庞大,汽车制造商也开始正视她们的需求。日本就将目前两点式安全带改造成适应孕妇使用的三点式,像腹带一样将着力点下移,减少不舒适感。

文/凌波



编者的话

养成良好的生活方式,拥有健康的身心,其实并不难。健康就在我们日常生活的细节之中。在家庭装修中要注重健康,自不用说。我们对再普通不过的汽车安全带和水壶水垢的认识,也能反映出对健康的重视程度。

有道是:“魔鬼就在细节里。”关注日常生活中的每一细节是否符合健康理念,有助于我们养成良好的生活方式,有助于我们拥有健康。

家装时不应忽视的健康理念

生活播报

拥有一个温馨舒适的家是很多人的心愿。装修既费钱又费力,工程之浩大令不少家庭吃不消。秋季,装修热又开始了。但不少家庭在装修设计时很少考虑健康方面的问题。其实,房子装修后,短则几年,长则十几年、几十年地使用,如不考虑健康因素,会给住户带来难以弥补的损失。

近年来,老人在卫生间摔倒引起骨折的意外伤害事件增加,这类事故大多是因为地砖太滑引起。所以,在家庭装修中还需遵守“安全为先,促进健康”的原则。

设计方案莫唯“美”是用

有些人在装修时,为达到理想效果,不惜改变房屋结构,甚至连承重墙也敢拆。如此人造“病”房即使装得再美,也不足取。家有老人的家庭,房间地面要平整,不设门槛,如有必要,应做成坡度和宽度合适的台阶,以免摔跤。

吊柜不可太低,或设在不合适地方,走廊要减少不必要的突起或悬挂

教你一招

- 1.吃一顿营养早餐 早餐是保证一天脑力活动的“能源”。一顿优质早餐可以让人在整个上午思维敏锐,反应灵活,大大提高学习和工作效率。习惯吃早餐的人不容易发胖,记忆力也较好,患胆结石的机会也少得多。
- 2.坚持每日吃蔬果 多吃蔬菜水果的人可以减少罹患癌症与心脏病的风险。专家建议,把蔬果放在最显眼、随手就能拿到的地方,提醒自己多吃蔬果。
- 3.每日运动30分钟 许多研究都指出,每天运动30分钟就可以使身体受益,预防心脏病、糖尿病、骨质疏松、肥



物。现有楼层高一般不到3米,有的甚至只有2.6米左右,在这样的房间中安装豪华吊灯,看起来既不协调,又容易撞到头。

有些人为了增加采光量 and 美感,擅自将窗户向下扩展,此举相当于升高了人体重心,站在窗前稍有不慎,后果不堪设想。有小孩的家庭,窗户和阳台外一定要安装护栏,以免孩子意外坠楼。

电器插座位置不宜太低,且最好设计在隐蔽处,以免小孩伸手触电。家有学龄儿童的,书桌最好安放在自然光线充足处,或为其配备亮度适中的台灯,以保护视力。

煤气淋浴器绝对不能装在卫生间内。有老人的家庭,浴缸不宜太高,以方便老人跨入洗澡,坐便器不宜太低,以免老人下蹲时有困难;在卫生间内应多装一些扶手,以助老人一臂之力。地砖宜用防滑砖。另外,别忘了在浴缸内铺块防滑垫,照明光源要明亮。如此一来,虽可能失去几分“情调”,却给老人行了方便,多了呵护。

装饰材料应以“绿”为先

不少人在选择装饰材料时,因为建材品种实在太多,常

常无所适从。在此,有一条基本原则,即先考虑健康安全,再考虑价格,最后考虑美观。

如今,市场上有很多“绿色”建材,选择时应优先考虑。如地板、复合墙板、墙纸等,应选用耐火材料。选用无毒性或无刺激性的涂料、油漆、胶水、粘合剂等。家人中有过敏体质的,装修时更要严把材料关,以免带来无穷烦恼。用于安装煤气淋浴器管道的水管有冷镀锌管和热镀锌管之分,冷镀锌管容易爆裂,应选用热镀锌管。老房型的厕所间一般很小,放不下洗衣机。为此,有些人家就在阳台一角安置洗衣机。在此要特别提醒这样做的住户,插座、开关不仅要选择正品,而且要有防水、防触电功能,以免飘进阳台的雨点成为导体,带来安全隐患。

施工操作需“安”字当头

不少家庭是自己动手装修或请亲友帮助装修的,因不规范施工引起的外伤事故时有发生。为保证生命安全,高空作业时一定要用保险带。装煤气管一定要请煤气公司的专业人员安装,并对接头处进行检测,看是否漏气。此外,应服从有关规定,煤气管道一律采用明管,不要将其封在瓷砖里成为暗管。暗管不利今后检修。排布电线及安装电器时严格实行无电操作;安装电线时要做好接地,防止日后走电。施工时既要保证施工者的安全,又要对以后的使用者负责。家庭装修是件很费力的事,有些人在装修完工后,因为过于劳累大病一场。所以,施工中要注意劳逸结合、补充营养。

文/李楠

每日10项健康行动

胖、抑郁症等。还有研究指出,运动可以让人感到快乐,增强自信心。如果你很久没有运动了,建议你循序渐进,慢慢增加时间与强度,可以从最简单的散步运动开始,每天快走20~30分钟。

4.用牙线刷牙 用牙线刷牙,不仅可以降低蛀牙的患病率,还可以保护心脏。根据美国牙周病学会的研究,罹患牙周病的人比一般人更容易患心脏病。

5.把大自然带进屋内 静听雨打落叶的声音,或望着鱼儿在水中悠游的模样,都能给人以安详宁静的心境。专家指出,亲近自然可以使人减轻压力。在家及办公室种植盆栽,或养缸鱼都是不错的选择。

6.戒烟 一根点燃的香烟会产生超过4000种化学物质,其中40多种会致癌,吸烟者死于肺癌的人数是不吸烟者的16倍。戒烟不仅对自己的健康有利,也是关爱家人的表现,因为二手烟比一手烟还毒,已

被世界卫生组织列为头号致癌物质,孩子往往是二手烟最大的受害者。二手烟还会增加儿童哮喘的发病率,并且会加重病情。

7.吃饭时关掉电视 儿童在吃饭的时候看电视容易导致肥胖。所以,吃饭时最好关掉电视,好好享受美食。

8.要工作也要娱乐 一味埋头工作容易使人缺乏热情。不妨放松心情,常看看漫画,听听笑话,让自己大笑几声。也可以在空闲时间培养一些兴趣。缺乏娱乐的人很难保持良好的心情和充沛的体力。

9.再忙也要和家人聊聊天 心脏病专家历时数十年研究发现,拥有与他人的亲密关系可以预防心脏病并降低死亡率,还可以增强机体抵抗力。所以,不管有多忙,每天都要抽出时间和家人聊聊天,培养彼此的亲密关系。

10.让自己拥有好睡眠 好的睡眠质量比睡眠时间的长短更重要。文/傅绘

家里的水壶、暖瓶用不了多久,里面便有一层白色的物质沉积壁上,这就是水垢。

水垢很令人讨厌,不仅会在烧水时消耗更多的燃料,而且严重影响着人们的健康。牙垢、牙周炎经常由水垢引起。隐藏在水垢里的一些有害的重金属元素,更是直接危害着人体健康。医疗实践证明,不少重金属元素都有致癌的可能性。专家对在5磅热水瓶中贮存了98天的开水水垢进行化学分析,发现其中含有多重有害金属元素:镉0.034毫克,铅0.012毫克,铁2.4毫克,砷0.21毫克,汞0.44毫克。这说明,即使是符合卫生标准的饮用水,在暖水瓶里储存后,微量金属元素可沉积积累在水中,危害人体健康。如果是不符合卫生标准的饮用水,潜在的健康危害则更严重。

因此,必须定期清除水垢。目前,市场上销售的水垢去除剂可以让人们轻松去掉水垢。文/阿娜



莫轻视水垢危害