



# 围巾系不对,麻烦找上门

## 可能影响呼吸系统、颈椎和心脏

冷天出门,为了提高保暖性,你可能会将围巾多绕几圈,围在脖子上,或者用围巾掩住口鼻。其实,系围巾也是个技术活儿。

### 系围巾最容易犯三个错

系围巾虽能保暖,但也要警惕以下错误系法带来的隐患:

**1.当口罩用,易诱发呼吸系统疾病** 围巾大多是用羊毛、兔毛或混纺毛线织成的,纤维很容易脱落,如果不常清洗,就会吸附大量灰尘和细菌。如果用围巾捂住口鼻,口唇就会经常处于潮湿状态,致病的微生物、细菌和尘埃等就会积聚在围巾上,很容易被吸入体内,诱发呼吸道疾病。

**2.围巾太长,可能导致窒息** 围巾不宜太长,最好将围巾的两端塞进衣服或进行固定。

特别是小朋友,家长要留意孩子在玩滑梯、乘坐自动扶梯或坐在自行车、电动车的后座上时,是否已将围巾掖到衣服内。一旦发生围巾绞缠引起的窒息事故,救人者应先划破围巾,解除伤者脖子上的束缚,同时及时拨打急救电话。

**3.系太紧,易伤颈椎、影响心跳** 脖子上的颈动脉窦,位于颈部两侧的颈动脉处,其血管壁上由丰富的神经末梢组成一个“压力感受器”。

正常人在颈动脉窦受到压迫时,迷走神经的张力会增加,直接抑制心跳,从而使心跳减慢。围巾系得过紧,就会使颈动脉窦较长时间受压,可能影响心跳。对已有颈椎病的人来说,还可能因压迫颈椎而加重病情。

### 不是系得越紧越保暖

有人认为围巾系得越紧,就越保暖。其实,冬季围巾的保暖度主要取决于以下几点:

**材质** 建议买针织面



料或者羊毛材质的围巾,颜色以纯色为宜。化纤、混纺的材质相对来说安全性、保暖性比较差,且容易造成湿疹。

有些劣质围巾中的甲醛、重金属等有害成分,会通过毛孔进入人体内,因此不建议购买。

**厚度** 很多人选购围巾时,总喜欢挑选又大又厚的。殊不知,厚重的围巾不仅会压迫脖子,还会影响呼吸。

要想围巾系得既保暖又美观,可将较薄的宽围巾对折后再围到脖子上,这样能使围巾有一定的厚度,并能充分贴紧脖子。松紧度以围好后脖子后面能伸进一根手指为宜。推荐采用左图的两种系围巾方式,保暖效果佳,也不会影响健康。

据《生命时报》

### 莲子要不要去芯

莲子中所含的一种生物碱,有辅助降低血压的作用;它所含的棉子糖,对于久病、产后或老年体虚者,是健脾益肾的滋补佳品。莲子芯性寒味苦,也有轻微毒性,常被作为中药使用,体质燥热者可以用开水冲泡,代替茶水饮用。

吃莲子时建议去芯,至少不要自作主张,一次食用过多莲子芯。

——《北京日报》

### 六件事让你饿得快

你有没有这样的感觉:明明刚吃完饭,过了一会又饿了。这可能和以下6个习惯有关:**1.睡眠不足** 缺乏睡眠会扰乱食欲调节激素,增加饥饿感。**2.狼吞虎咽** 仔细咀嚼每一口食物,能减轻饥饿感、增加饱腹感。**3.早餐不够丰盛** 应吃好早餐。**4.蔬菜吃得少** 绿叶菜富含维生素K,它能调节胰岛素,有助抑制食欲。**5.喝水少** 脱水 and 饥饿的感觉相似。**6.老看食物图片** 牛津大学的研究发现,网上的美食图片能从视觉层面上引起饥饿感。

——《健康时报》

### 中午散步更利于减压

到底什么时间散步更好?这可能取决于你的需求。英国伯明翰大学的研究发现:午餐后散步更能解压,并保持头脑清醒。研究表明,在午餐后散步30分钟,会让情绪产生积极变化。从生理层面来看,户外散步能增加体内的含氧量,改善体态和促进血液循环,同时,自然光线会对大脑形成刺激,增加维生素D的含量。

——《健康时报》

### 八个不典型的心梗预兆

心梗的典型症状是胸骨正中间或中间偏左的地方出现心绞痛,有濒死感、压迫感,可持续5分钟—15分钟或以上,还有人伴有出汗、恶心等。有时心梗也会出现不典型症状:**1.牙痛**; **2.脐周疼痛**; **3.胸口束缚感**; **4.左上肢无力**; **5.突然变懒、乏力**; **6.肩胛骨疼**; **7.双耳突聋**; **8.脚底疼痛**。

如果你的身体出现以上症状,就应注意是不是心梗或心肌缺血所致。

——《生命时报》

### 紫心红薯 营养并不更高

红薯内部颜色不同,口感也随之不同。它们的主要成分都是淀粉,营养价值都差不多。

公共营养师武娟说,红心红薯和黄心红薯吃起来同样软糯、甘甜,而红心红薯中的胡萝卜素含量要高一些。白心红薯水分较少,吃上去更干燥。这是因其淀粉含量比红心红薯、黄心红薯高出4%—5%。而红心红薯中的可溶性膳食纤维含量也更高,可以跟花椰菜、菠菜等蔬菜相媲美。

紫心红薯的薯肉呈紫色至深紫色,硒元素和花青素含量较高,是名副其实的抗氧化高手。紫心红薯中的赖氨酸、多酚、黄酮、锌等元素的含量略高于一般红薯,但它的主要成分也是淀粉。因此,并不能说紫心红薯比其他红薯营养价值更高。

据《健康时报》

### 常见的防疫误区



疫情期间,防疫工作也要注意“过犹不及”。下面是专家介绍的几个常见误区:

**误区1 佩戴多层口罩** 佩戴多层口罩、面屏、N95、KN95或更高级别的口罩,都是没

有必要的。正确的做法是只佩戴一个一次性医用口罩或医用外科口罩,并及时更换。

**误区2 在日常生活中穿防护服** 除专业人员在采集核酸、护理感染者等工作中需要穿防护服,普通人在生活与工作中并不需要穿。只要正确佩戴口罩、做好手部卫生、保持一米社交距离等就可以了。

**误区3 家中每天消毒** 有人为了放心,每天用含氯消毒剂等反复擦拭家中的地面、桌面等处。其实,这种做法没有必要。在家中没有疑似或确诊病例时,做好日常清洁、通风就可以了。

宗合

### 分类广告

电话:13931760178(微信同号)

**翰熹会计服务公司**  
公司规模扩大现招聘财税顾问2名,记账会计5名,实习生2名,月休6天,法定节假日休息,工资面议。电话:13513170531

### 小吃店集合店 招聘

长期工数名,女,18—50岁,工资4700—4500元,工作简单,易上手,工作环境好。电话:13653376655 刘经理 地址:沧州市运河区荣盛购物广场、吾悦广场

### 荣万家物业 招聘

保洁员:65周岁以下,身体健康,2500元/月;保安:45周岁以下,4500元/月;洗车工:50周岁以下,3500元/月;监控员:50周岁以下,2800元/月。联系电话:5304777

### 帮你找员工 代理员工招聘 资源置换

电话:13931760178(微信同号) 抖音:658502136

### 沧州玉新信息咨询有限公司 急聘

话务员10名,售后2名,主管1名。工资待遇3000—8000元,55岁以下,男女不限,会说普通话,有责任心,上进心,有亲和力,有很好的沟通能力,工作环境优越,月休四天。地址:沧州市新华区维明路天浩大厦12楼 电话:18732766834 (微信同步)

### 塑料制品厂 招聘

操作工数名,男,三班倒,可免费提供食宿,工资6500元—8000元,年龄50岁以下,身体健康,吃苦耐劳。地址:沧县汪家铺乡杨桥村 电话:18631716658 3066686

### 河北沧澜文化体育科技发展有限公司 招聘启事

**1.北京办事处国际贸易部经理**:底薪7000—15000元+岗位津贴1000元+提成+工龄工资;  
**2.国际贸易部业务员**:底薪4000—7000元+岗位津贴+提成;  
**3.办公室主任**:4000—6000元; **销售经理**:底薪+提成,月收入4000—10000元, **业务员**:3000—8000元,以上人员专科以上,有工作经验者优先,有相关工作,会做标书者优先;  
**4.智慧校园网络平台集成销售副总**:底薪+提成,月收入5000—10000元;  
**5.智慧校园网络平台集成业务员、技术人员**:底薪+提成,月收入4000—7000元; 享有五险,单休,年终奖,全勤奖等福利 地址:沧州市运河区北京路华商大厦北侧一层 电话:18131718413 张女士 13283211105 吴女士

### 医院高薪 诚聘

超声科医生、护士、药房工作人员、妇科医生、肛肠科接诊、内科医生、妇科治疗护士、会计、收费、导医、打字员。上保险,月休2天,管中餐。电话:2033193 13833709752