



## 灰尘： 健康隐形杀手

环境卫生和健康息息相关,所以家中的尘埃若是累积到某个程度没有清理的话,就可能对健康造成潜在的威胁。家庭调查发现,屋内灰尘的成分跟当地气候、房屋始建年代和居住人数有关。基本上,家中的尘埃种类很多,包括从外面飘进来的灰尘、走动时由屋外带进来的尘垢、人体和动物身上的毛屑和皮屑、食物的残渣、昆虫的尸体或排泄物、衣物纺织品等等。事实上,灰尘的构成比我们想像的复杂得多。

### ●灰尘对我们的影响

敷脐疗法又称“脐疗”,是将药物放在脐中(神阙穴),上面用胶布或纱布等覆盖固定,以防治疾病的一种方法。脐为任脉要穴——神阙穴所在,又为冲脉循环之处,为经络之总枢、经气之江海。脐可通过经络沟通上下内外诸脏和五脏六腑。药物敷脐后,通过气血运行而达到病所;另一方面,通过局部穴位的刺激,疏通经络、调理气血,调整脏腑功能,从而达到治愈疾病的目的。现推荐几则常见皮肤病的敷脐疗法。

**脂溢性皮炎:**葛根、茯苓皮、黄连、黄芩、车前草各10克。共研细末,用黄酒调成糊状,贴敷于脐部,每次4-6小时。一天1次,5日为1个疗程。

**痤疮:**香附、柴胡、生地、花粉、丹皮、当归、赤芍各等份。共研细末,装瓶备用。使用时取备用药粉,贴敷脐部,胶布固定,每隔4天换药1次,1个月为1个疗程。

**黄褐斑:**红花、柴胡、生地、赤芍、补骨脂、杏仁各等份。共研细末,用食醋调成糊状,装瓶备用。使用时取药糊敷脐,用胶布封贴脐部,对胶布皮肤过敏

### 造成过敏源,引起不适

空气中的尘埃不仅造成视觉上的脏乱,也会让过敏体质的人,特别是对粉尘过敏的人,引起过敏性疾病,例如鼻子过敏、咳嗽、气喘等。

### 电线电器过热,产生有毒气体

家中的电线、电脑、电热器等,在加热后会散发出有毒气体,如果上面覆盖灰尘的话,会使室内空气更不佳。另外,电脑、电视等电器为了防止过热,制作时会加入防止电器过热烧坏的保护剂,而这种保护剂会散发溴化二苯醚的气体。研究指出,长期暴露在塑化剂(邻苯二甲酸酯类)之毒性

化学物质中,会与男性生殖功能危害有关,若有溴化二苯醚中毒现象,会出现肝肿大、掉发等现象。

### 含毒性物质,危害健康

研究显示,灰尘中可能包含铅、砷等元素,甚至包含已遭禁用的杀虫剂DDT(高效有机杀虫剂)。而灰尘中的铅是导致儿童血液内铅含量升高的主要原因,这些成分都会危害人体健康。

### ●如何有效清理灰尘

#### 定期打扫

生活环境里的灰尘,随时都在累积,要如何避免灰尘对我们的健康造成不良影响呢?很简单,只要定期打扫就可以了!但是,“定期”是要多久一次?打扫的方式又是如何呢?这必须依照落尘情形、个人可用于打扫的时间,及其他特别状况而定了。

如果家有幼儿、孕妇、病人,或是当地落尘量很大时,例如大马路或工地旁边、门窗必须经常打开等状况的话,最理想是一至二天打扫一次。

无论是哪一种状况,最久一个星期要打扫一次。这里指的“打扫”,并非像“年终大扫除”那种耗时费力的大规模扫除,只要将地面、桌面等室内的灰尘除去,并清洗床单、衣物等,便能简单又有效的去除灰尘了。

在清洁工作中,清洗衣物、床单等千万不要忽略了,因为空气中会有落尘,其实也会掉落在床上、衣物上。

#### 善用吸尘器

很多人会用扫把扫地,这个方式在室内很容易造成细粒的微尘不易去除,而且容易使灰尘弥漫在空气中,这样的打扫方式对粉尘过敏的人来讲,

并没有改善环境的卫生品质。使用吸尘器方法非常简单:首先将环境稍微整理一下,例如先清除地面上的杂物或是纸张、瓶罐等吸尘器无法清除的物品。其次,把吸尘器的吸嘴套紧,直接在地面或其他平面上吸尘。通常吸尘器的套嘴会有好几个,我们可以依照不同需求,例如地面、地毯、门窗轨道、小角落,甚至电线等分别使用。最后,用抹布或拖把擦拭地面,这样可以使地面更干净。但是如果室内环境,天天都使用吸尘器,不必天天用水擦地。

### ●如何减少灰尘产生

#### 外出时将门窗关闭

研究提到:“房屋中60%的灰尘来自户外。它们经由门、窗和排气口进入屋内,也可能粘附在家庭成员的鞋底上被带入房间。”所以,平日不在家时,可将门窗关闭,回家后再穿拖鞋,都是有效减少家中落尘的方法。

#### 饮食要在固定的地方或使用托盘

吃东西时掉落的碎屑,久了没清理会发霉或引来小昆虫,这也是造成环境不洁的主因之一。所以,我们最好在固定的地方饮食,例如餐桌等,或是使用托盘盛装食物,吃的时候也要就着托盘,让食物的碎屑掉落在托盘上,这样就可以使打扫工作轻松很多。

**吸尘时别忘了电脑后面那一堆电线**  
打扫时,电脑后面的电线通常会被忽略,因此容易堆积很多灰尘,使用吸尘器时,记得把电脑后面那一堆电线多吸几下。

勤快打扫,既有益环境清洁又可增加运动量,对身体健康很有帮助喔!  
(龙悦)



末,加入冰片,用凡士林或蜂蜜调成稠糊状。摊成3×3×1厘米大小饼块,直接敷脐上,再用敷料覆盖固定,每日换药1次。一般连用4-14次可获显效或痊愈。

**红花20克,紫草20克,栀子20克,大黄20克,冰片5克。**将前4味药烘干,共研成细末,取适量药粉,与冰片、凡士林一起调成糊状,敷贴脐部,以纱布覆盖,胶布固定,每日换药1次,直至痊愈。适用于老年痒痒症。

**银屑病:**生地、葛根各30克,赤芍10克,升麻、大枫子、丹参、甘草、水牛角粉各9克,冰片6克。共研细末,装瓶备用。使用时取药粉填满肚脐,外贴肤疾宁膏固定,每24小时换药1次,7次为1个疗程,连用2-10个疗程。  
(郭旭光)

## 敷脐法巧治皮肤病

者,可改用肤疾宁膏贴敷。每隔4天换药1次,5次为1个疗程。

**湿疹:**苦参、黄连、黄柏、荆芥、防风、马齿苋、金银花、地骨皮、白矾等量研末,用麻油调成糊状。敷于脐部,外用纱布固定。每日换药1次,7日为1个疗程。适用于急性湿疹。

**当归、川芎、赤芍、生地、荆芥、防风、白藓皮、蝉蜕、独活、柴胡、薄荷、甘草等量研粉。**使用时取药粉适量,以蜂蜜调成糊状,贴敷于脐部,每天换药1次,7日为1个疗程。适用于慢性湿疹。

**荨麻疹:**苦参、荆芥、白藓皮各20克。共研成细末,取适量药粉,填满肚脐,用纱布覆盖,胶布固定,每日换药1次,7日为1个疗程。适用于急性荨麻疹。

吴茱萸、防风各2克,共研细末,以

米醋调成糊状敷脐,以填平脐窝为度,覆以保鲜膜,胶布固定。每天1次,每次4-6小时,7日为1个疗程。适用于寒冷性荨麻疹。

**苦参30克,防风15克,扑尔敏30片。**将以上药分别研成细末,分瓶装备用。使用时将药混合均匀,填入脐窝,用纱布覆盖,胶布固定,每日换药1次,10天为1个疗程。一般用药1个疗程可愈。

**丘疹性荨麻疹:**生杏仁10克,炒杏仁10克,金银花10克,朱砂3克,冰片2克。杏仁碾成泥,其余研极细末备用。用时取药,调入米醋,制成膏,贴于肚脐,外用纱布覆盖,胶布固定。每日1次,7次为1个疗程,连用3个疗程。

**皮肤痒痒症:**红花、桃仁、杏仁、生栀子各等量,冰片适量。将前4味研细

## 春笋飘香

春笋,肉质鲜嫩、美味爽口,自古就被人们当作菜中珍品,被誉为“菜王”。李商隐赞道:“嫩箨香苞初出林,五陵论价重如金。”郑板桥:“江南鲜笋趁鲥鱼,烂煮春风三月初。”

多年前,春笋冒尖时节,我和小伙伴们总会拿着镰刀去割春笋。我家后面有片竹林,春雨过后,一两天的功夫,一株株春笋从湿润的竹叶里爆出。我将春笋割下来,剥开它灰色外壳,笋展露出细腻的笋肉,形如象牙,白如白雪,嫩如鲜藕,惹人喜爱。

嫩笋口感最佳,笋肉嫩黄带绿,散发着乡野的幽香。洗净,焯水,漂洗,春笋退去苦麻酸涩,变成舌尖珍馐。烹调时无论是凉拌、煎炒还是熬汤,都让人喜欢。李渔的吃笋经验:“素宜白水,荤用肥猪”。“素”是把笋用白水煮过,淋以酱油;“荤”则要用肥猪肉,与笋同炖,让春笋充分吸收肥肉的甘腴,熟后把肥肉剔出,佐以清汤食之。

母亲有自己的食笋妙法,先将春笋切段备用,葱姜蒜切末叠放在笋面。柴锅起火,花生油烧红滚烫,顿时春笋的清新与葱姜蒜的馨香扑鼻而来。淋以陈醋、香油,配入小米辣、白芝麻,食盐调味装盘,清新爽口的凉拌春笋就大功告成。此菜笋根部嫩黄,顶端青绿,口感爽滑。

母亲简单的加工就能让她超凡

脱俗。加工过的春笋一部分尝食用,其余的母亲会用淡盐水和着泡椒一起压入泡菜坛里,加入老卤发酵,四五天后春笋黄亮酸爽,用其烹制菜肴,多以酸辣,食之令人胃口大开。

妻用肉搭配春笋来煮更是妙绝。上好的五花肉切均匀疙瘩,沸水焯烫,撇去浮沫,盛出沥干水分。锅中加适量花生油,油温升至七成热,适量白糖炒成糖色,倒入五花肉翻炒上色,加入调料倒清水没过五花肉,猛火烧开,文火炖煮;炖至七成熟时加入鲜笋继续炖煮,起锅前收汁、装盘、撒上葱粒。一盘“红烧肉炖春笋”完美出锅。红烧肉的荤腥,搭配春笋的清新,解馋去腻,回味无穷。

春笋的食法很多,一支春笋因其各个部位鲜嫩程度不同,各具特色。嫩笋可用来炒食,中间部分可切成笋片,炒、烧或作为菜肴的配料,根部质地较老,可煮、煨,以及与肉类一起煲汤。尤其与各种肉类烹饪,显得更加鲜美,如春笋排骨汤、春笋香菇炒肉、春笋冬菇汤、鲫鱼春笋汤等,别有风味。

苏轼说:“宁可食无肉,不可居无竹。无肉令人瘦,无竹令人俗。”文人墨客的雕琢,让春笋在食客心中变得神圣:食之,平添了雅趣,惊艳了舌尖,涤荡了灵魂。

(甘武进)



## 食蔬进补春养生

对人体有降压效果。

**荠菜** 荠菜性凉,具有清肝明目、凉血止血、和脾利水的功效。近年,医药界将荠菜中的提取物用于治疗高血压,经测试,远远优于芦丁,而且无毒性,是降压药中的“后起之秀”。又因荠菜中含有荠菜酸,能起到凝血作用,适用于各种内伤出血、咯血、月经过多、牙龈出血等。若是高血压、动脉硬化患者,每日用鲜荠菜60克,加水适量熬汤,能改善头晕头痛的症状。

**春笋** 春笋性寒,能治消渴,利水道,消痰清胃。据医学研究证明,春笋中含有蛋白质、氨基酸、脂肪、糖类、钙、磷、铁,以及维生素B1、B2、C等多种营养。其中的蛋白质含有18种不同的氨基酸。而春笋中含量最多的还是纤维素,它在营养及保健方面有着重要的价值。常吃含纤维素多的春笋,可以防治高血压、冠心病、肥胖病、糖尿病、肠癌及痔疮等多种疾病。

**韭菜** 韭菜有温中、补虚、益阳等功效,易消化,能防治便秘。另外,韭菜富含的维生素C与胡萝卜素,能增强人体免疫力。

**鲫鱼** 鲫鱼性温味甘,有益气健脾、清热解暑的功能,其肉质鲜嫩,易消化,为淡水鱼之上品。加上生姜、葱煮汤,春日食之能增强体能,对体虚和病后恢复者尤为有益。

(陆家仕)