



## BBC:米饭煮干水 会吃进更多“砒霜”

北爱尔兰斯特皇后大学的马哈尔格教授在BBC电视节目《相信我,我是医生》中比较三种煮饭方法,惊人地发现:米饭中含有砷(砒霜主要成分)。

第一种:两杯水煮一杯大米,把水与大米留在锅里或电饭煲煮至所有水分干透;第二种:五杯水煮一杯大米,当米饭煮熟后,把多余的水分倒出;第三种:将一杯大米用水浸隔夜,第二天把水倒掉,然后用第二种方法煮熟。

结果显示,第一种方法煮熟的米饭中,砷残留物最多,第二种方法煮熟的米饭,砷残留物减少至43%;最后一种方法煮出来的米饭,砷残留物减少至18%。砷是存在于泥土和水源的自然物质,它出现在食物中,但通常分量微小,对人体影响有限。

不过,大米的砷含量比其他谷物类高10至20倍,主要原因是稻米普遍于水田中种植,这样使砷容易进入大米。科学界对砷的安全标准有不同看法。欧洲联盟则把无机砷(inorganic arsenic)列为第一级致癌物质,曾在米产品中发现超越现今安全标准的砷含量。

而婴幼儿方面,由于米浆经常用于制造婴儿食品,英国食物标准局(Food Standards Agency)建议家长不要给五岁或以下幼儿食用米浆代替奶品。儿童也最好少量进食米浆或米产品。

世界卫生组织和联合国粮农组织在2014年颁布大米砷含量安全指引。欧盟也有大米和米产品的砷含量安全规定,并为婴幼儿食品设定更高的安全标准。

据健康妙手

## 伸个懒腰支走疲劳



伸颈举臂是一项伸展腰部、活动筋骨、放松脊柱的锻炼方式,在短短几秒钟内,可将很多淤积停滞的血液赶回心脏,增大血液循环量,改善血液循环。此外,伸懒腰还能疏通颈部血管,让其顺畅地把血液输送到大脑,从而缓解疲劳,振奋精神。此外,经常做伸懒腰的动作还会拉伸全身肌肉,能有效防止腰肌劳损,及时纠正脊柱过度向前弯曲,保持健美体形。

此外,扩胸动作也是缓解疲劳的好办法。扩胸运动不但可以锻炼胸肌,还可以增大肺活量,改善呼吸功能。同时,扩胸使胸部肌肉得到运动,拉伸和刺激了胸腺,促其分泌更多的免疫物质,从而提高抗病抗癌能力。

据中医养生

# 养生也要讲究“深度”

健康涉及方方面面,要把握好“深度”。

### ▶深呼吸:降压助眠

适当深呼吸对人体有好处,一是缓解疲,深呼吸时,胸廓打得更开,吸入的氧气更多,能改善血液循环,身体各个器官的利用率也更高;二是辅助降压,美国国家健康研究所研究发现,每分钟10次的深呼吸可帮助放松和扩张血管,有助降压。对老年人及慢阻肺、气管炎、哮喘等肺部患者来说,深呼吸更重要,能起到防治疾病的作用。

需要注意的是,深呼吸的重点是吸,吸气时闭上嘴巴,尽量用鼻子均匀缓慢地吸气,以吸到不能再进入气体为止,然后迅速将气体呼出来就可以了。

### ▶深饮食:营养更好

天然食品中的天然色素都有相当出色的健康价值,特别是强大的抗氧化作用,且颜色越深的品种通常营养价值更高,保健性更强。

比如,黑豆所含多酚类物质

比黄豆多,因此抗氧化效果可达到黄豆的几倍到十几倍;深绿色蔬菜往往比浅色蔬菜健康价值更高,在花青素、叶黄素含量上,绿菜花高于白菜花,紫茄子高于浅绿茄子,紫洋葱高于白洋葱;水果也是一样,黄桃高于白桃,黄杏高于白杏,紫葡萄高于浅绿葡萄,红樱桃高于黄樱桃。

### ▶深睡眠:修复能力强

晚间11点至第二天凌晨3点被认为是进入深睡眠最好的时间段,但现代人动辄熬夜到半夜一两点,再想进入深睡眠就极为困难。更重要的是,一旦错过最佳时间,无论如何补觉都换不回来。

值得注意的是,任何安眠药都对增加深睡眠无效,最好的方式是通过调整作息,做到11点前睡觉。

### ▶深蹲:强肌护心

“深蹲”能提升相关关节的

柔韧性,增加肩、肘等关节的稳固性,增强全身肌肉力量。同时,深蹲时还能通过挤压肌肉,带动血液循环,提高心脏功能。

深蹲也不能经常做,具体方法是:站直,双脚平行分开与肩同宽,身体慢慢下蹲,直到大腿和小腿夹角小于90度,但不要贴紧;然后慢慢站起来,10个一组,每周1-2组就够了。

老人及有关节疾病的人群,不要盲目尝试深蹲,以防引起膝关节不适或造成损伤。

据人民网



## 晒完被子不用拍

近些天,暖阳的天气多了起来,适合把被子搬出来晒晒。晒被子的时间以上午11点到下午2点为好,不能晒得太久。此外,有晒完被子后使劲拍一拍习惯的人注意了,这样做对被子不好。

**棉被:**棉被的纤维粗而短,易碎,用力拍打会使棉纤维断裂变成粉尘从棉层跑出来。

棉被在阳光下晒3个小时就可以,棉纤维就会达到一定膨胀程度,如果继续晒下去,棉纤维就会缩短,容易脱落。

而以化纤面料为被面的棉被,不宜在阳光下曝晒,以防温度过高烤坏化学纤维,晒被时,可在上面覆盖一层薄布,这样就可以保护被面不受损。

**合成棉被:**合成棉被的合成纤维一般细而长,容易变形,一经拍打,纤维紧缩了就不再复原,成为板结的一块。

合成棉的被子,只要稍晒一下,除去里层的潮气就行。

**羊毛被和羽绒被:**羊毛被和羽绒被则更怕拍打,尤其是羽绒被拍打后,羽绒会断裂成细小的“羽尘”,影响保暖效果。

高温会使羽毛及羊毛中的油分起变化,产生腐臭味,不需频繁晾晒,更不可曝晒,在通风处晾晒1小时就行了。

据《健康时报》

## 选枕头看“三度”

睡眠占据了人生二分之一的时光,如何能睡得好枕头起到了重要的作用。

**枕高低于肩到颈部:**保持颈部曲线正常的生理弯曲,才能使肩颈部的肌肉、韧带关节及关节处处于放松状态。因此枕高要以稍低于肩到同侧颈部距离为宜。

高枕妨碍头部血液循环,易形成脑缺氧、打鼾和落枕;低枕使头部充血,易造成眼睑和颜面水肿,肺病、心脏病、哮喘病人不能用。

**枕芯稍有弹性最好:**枕芯应选质地松软之物,软硬适度,稍有弹性的枕头为好。

枕头太硬使头颈部与枕头接触部位压力增强,造成头部不适;枕头太软,则枕难以维持正常高度,头颈部得不到一定支持而疲劳。

**枕头翻一个身后的长度即可:**枕头的长度应够睡眠翻一个身后的位置,枕头不宜过宽,以0.15-0.2m为好,过宽对头颈部关节肌肉造成被动紧张,不利于保健。

据《健康时报》

## 洗完澡先擦干这个部位

天气寒冷,人们的皮肤变得更加干燥,该怎么洗澡才健康呢?

**洗澡顺序:**头、身体、脸。洗澡时,半数以上的人会首先洗脸,然后再冲洗身体的其他部位。吉林省长春皮肤泌尿专科医院皮肤科主任窦颖指出,油脂和脸部的角质层对肌肤有保护作用。洁面后,保护层也随之被带走,在长时间热水的浸泡、反复搓洗下,面部水分会不断流失,甚至损伤肌肤。正确的洗澡顺序应该是,先洗头,再洗身体(从上到下),最后洗脸。有化妆习惯的女性,洗澡前先卸妆,男士剃须要在洗澡后进行。

**擦干顺序:**先关节后其他。中医学者朱鹤亭认为,洗澡后应首先擦干关节部位,按肩关节、肘关节、腕关节、膝关节、踝关节的顺序擦完后,再擦身体的其他部位。这样可预防关节部位受风,对老人来说是养生保健的重要方法。

据《大河健康报》

## 活到80多岁的柳公度有啥养生秘诀

唐代书法家柳宗元的堂兄柳公度,活到了80多岁,在那个平均年龄不过40岁的年代,绝对是高寿。他的养生经验因此被记载在《旧唐书》中:“公度善摄生,年八十余,步履轻便。或祈其术。曰:吾初无术……气海常温耳。”简单一句话,他的养生秘诀是:气海穴一定要保温。

“气海穴”位于脐下1.5寸的地方,与之相邻的“关元穴”,以及上面的肚脐“神阙穴”,和

后背与肚脐位置对应的“命门穴”,是事关阳气的四大要穴,这些部位的保温,就是对人体阳气的维护。

中医说的阳气,指的就是全身的功能。身体弱,年龄大的人阳气弱,因为他们的器官功能衰退了。反过来,如果能保持阳气的充盛,人就会少生病,有活力。

“气海”“关元”“神阙”,都位于人体的腹部盆腔,从西医

角度讲,这里是血管最丰富、血流最缓慢的地方,如果受寒,盆腔的血流会变得更加缓慢,不仅影响了盆腔内的器官功能,包括子宫卵巢和肠道肾脏,还会影响全身血液循环的畅通。这也是为什么,只是对“气海穴”保温了的柳公度,就能得以长寿的原因,因为他抓住了中医养生的关键——保护阳气。

据光明网

## 蛔虫导致孩子肚子疼 喝点蜂蜜水缓解

食欲不振,又老是肚子疼,家里的孩子出现这种情况很可能是吃进了蛔虫卵,致使蛔虫长大并进入肠道。

胆道蛔虫病是肠道蛔虫病中最严重的一种并发症。肠道蛔虫运动活跃,可以轻易地钻入胆道,出现急性上腹痛或胆道感染,发作时患者疼痛难以忍受,甚至会疼得打滚。如果不及时治疗,晚期病人可出现不同程度的脱水 and 酸中毒,甚至危及生命。

不过,家长也不用太紧张,有个非常简单的方法就能祛除胆道蛔虫。取甘草15克,用水煎后,以甘草水冲100克左右的蜂蜜,再给孩子喝下即可。

按照这个方子喝下蜂蜜水之后,很快就能看到疼痛的缓解。这是因为蛔虫得甜则安,安静之后便会主动从胆道中退出,也就没有腹痛感了。服用之后几日,家长可以仔细观察孩子的大便,看蛔虫有没有被排出。

预防蛔虫病,最重要的就是保持生活环境的卫生尤其是饮食卫生。因此,要让孩子做到饭前便后洗手,常剪指甲,不吮吮手指,不吃不洁食物,不喝生水。

此外,生吃蔬菜和瓜果时,要清洗干净后用开水烫一下再吃。在托幼机构及小学校中,可根据具体情况给孩子按时进行常规驱虫治疗,以消灭传染源,使孩子的蛔虫病易于被根治。

据人民网

## 茶叶泡脚胜似吃药

每天坚持用茶叶泡脚不仅能缓解疲劳,解表散寒,疏通经络,驱除寒湿,还能改善睡眠,预防感冒。

将适量茶叶放进木桶中,加进一定量的沸水,用毛巾覆盖木桶,浸泡5-10分钟,然后将双脚放进去足浴15分钟,同时用手按摩整个脚背和脚底,待全身微微出汗后,干毛巾将双脚擦干净,趁热上床,用被子覆盖双脚即可。

据健康时报网