



洗漱有最佳温度

32-35℃

洗脸的最佳温度

洗脸水的温度应比体温低一些, 32-35度之间。这个温度, 南方某些地区自来水就能够达到, 但北方则需要加热自来水才可以。

注意, 洗脸最好使用流水。如果自家没条件令自来水的温度达到所需温度, 也可以采用水盆, 但一定要换新水多冲洗几次, 否则对肌肤健康不利。

39℃

洗澡水最佳温度

洗澡的水温应该在35-40℃之间, 略高于体温的39℃最适合。过高的水温会破坏皮肤的保护层, 使皮肤丧失对污染及细菌的抵抗能力。建议洗时先用手试试, 如果手觉得烫, 那么对于身体其他部位来说也烫。

38-43℃

泡脚的最佳温度

脚部温度是人体中最低的, 因此泡脚水可以稍热一点, 能促使足部和下肢血管扩张, 使大脑得以休息, 有助睡眠。最好用深木桶泡脚, 并在木桶上盖一块塑料布, 以达到更好的保温效果。

据养生中国

野菜也能治痔疮

▶马齿苋+鸡蛋

摘取马齿苋的菜尖, 大约49个, 然后洗干净切碎, 加清水煮。然后在锅内打6-7个鸡蛋, 煮开三分钟即可。可以用来擦, 也可以直接吃。如果吃, 不要加任何调料, 早上空腹吃下去就可以了。

▶无花果叶子

花果叶子洗干净泡水喝也可以, 直接煮开后用汁液清洗屁股也可以。无花果叶子对痔疮的效果很不错。

▶香菜

弄一小把香菜, 洗干净后清水煮, 煮开后立即倒在干净的盆子里, 先趁热熏熏屁股。等到温度降得差不多之后, 然后用香菜汁好好清洗“菊花”。坚持一星期后看看痔疮有没有改善。

▶黄连

先拿一块黄连研磨成粉, 然后倒一点点白酒进去, 用棉签蘸着擦痔疮。每天睡前擦擦, 坚持擦几天就能发现痔疮缓解了。

据就爱养身

护眼 20-20-20 原则

保护眼睛是日常的事情, 20-20-20原则可以让你轻松记住护眼要点。

每次使用电脑20分钟, 向20英尺(6米左右)远处, 看至少20秒。要是工作太忙, 无法频繁休息, 建议连续用眼45分钟后休息5分钟。

据家庭医生在线

持拍运动减少死亡风险

《英国运动医学杂志》新发布的一项持续15年、涉及8万人的调查报告称, 网球、羽毛球、壁球这三项运动对健康长寿的影响最明显。

研究显示, 网球、羽毛球和壁球等持拍运动可减少47%的综合死亡风险, 以及56%因心血管疾病死亡的风险。在我国, 羽毛球、乒乓球的普及度高, 网球、壁球也在逐渐流行开来。

持拍运动对速度、耐力、爆发力、反应力、控制力等的要求都很高, 不仅锻炼肩肘、手部、下肢等部位, 还能调动大脑功



能, 实现眼到、手到、心到。英国曼彻斯特大学研究还发现, 从小打网球的孩子, 骨骼力量增加63%, 降低了年老时身体虚弱的风险。

据《生命时报》

孩子不午睡表示大脑成熟, 不必强制

孩子白天的睡眠时间, 其实反映了他大脑神经的成熟度。随着孩子大脑发育的成熟, 他们就不再需要像小宝宝那样, 必须通过一天多次的睡眠来缓解大脑疲劳, 控制情绪。

如果一个孩子已经习惯了天天不睡午觉还精神很好, 情绪愉快, 食欲也不受影响, 那么很可能表示他的大脑神经已经发育得比较成熟, 进入到和成人一样的睡眠模式, 午觉就不是必须的。

但是, 小孩子的睡眠需求不

是一成不变的, 很多因素都可能对孩子的睡眠需求造成影响。比如家庭因素、社会经济水平、环境、孩子近期的健康状况、自身神经发展情况等都会影响到孩子的睡眠。也就是说, 孩子在某些天可能需要午睡, 在某些天又可能睡不着。一个简单的办法判断, 可以先给孩子做好睡午觉的准备, 如果他尝试了睡不着, 或是他明确表达不需要午睡, 那就没必要强迫他了。

强制午睡不仅没什么益处, 还可能有害。硬给孩子规定一个

午睡时间, 而他又睡不着, 对孩子来说就等同于长时间的限制性活动。这样长时间的静止不仅不能让孩子得到休息, 反而还可能让孩子觉得有压力。有科学家认为, 从睡眠自我调节机制的角度出发, 过多的午睡会减少儿童晚间的睡眠需求和睡眠冲动, 降低晚上的睡眠质量, 影响大脑认知功能的发挥。所以, 当孩子逐渐长大, 大脑逐渐发育成熟, 午睡这个事儿, 就应该听听他自己的意愿。

据丁香医生

用盐即可改造普通口罩

《科学报告》近日发表的一篇文章, 为应对流行性呼吸疾病爆发提供了一种廉价而高效的防护装置。来自加拿大阿尔伯塔大学的Hyo-Jick Choi和同事在普通外科口罩的纤维过滤层上添加一种特殊的氯化钠盐涂层, 将其转化为一套通用且可重复使用的病毒灭活系统。

雾化传播病原体是引起呼吸感染和疾病传播的一个重要原因。目前使用的

防护措施缺乏有效的病毒灭活功能, 因此会带来潜在的初次及二次感染与传播的风险。

这些覆盖在纤维表面的盐在接触病毒气溶胶时发生溶解, 在干燥过程中再次结晶, 从而杀死病原体。在密封测试中, 盐覆盖滤芯在过滤效率上明显高于传统口罩过滤层。用经盐覆盖滤芯过滤过的病毒感染实验鼠, 获得了100%的存活率。作者还论证了该项技术对任何亚型流感病毒都具有高效的灭活功能, 且不会受极端环境储存条件的影响。

这项结果可为区域性和大面积流行性呼吸道疾病的爆发做准备。

据澎湃新闻

看衣服吊牌识甲醛含量

甲醛广泛应用于纯纺、混纺、真丝等产品中, 具有为衣物除皱、防缩、免烫和去污等功能。一般来说, 纯棉织物、色彩丰富的印花T恤、衣服的里衬部分和颜色较深的涤纶织物甲醛含量都比较高。

我们之所以谈甲醛色变, 是因为它是世界卫生组织国际癌症研究机构认定的一类致癌物, 长期接触可能诱发鼻咽癌、淋巴瘤、脑瘤、白血病等恶性肿瘤。

那么, 穿含甲醛的衣服也会致癌吗? 这个不用担心。所有致癌物的致癌性都和其接触时间长短、接触量和浓度呈正相关, 而且是密切相关。

从2005年1月1日起, 我国就已经开始全面实施强制性标准——《纺织产品基本安全技术规范》, 其中对衣物甲醛含量标准做出了详细规定:

A类产品: 婴幼儿用品, 甲醛含量必须低于20毫克/千克;

B类产品: 直接接触人体皮肤的产品, 甲醛含量必须低于75毫克/千克;

C类产品: 非直接接触人体皮肤的产品, 其甲醛含量必须低于300毫克/千克。

买衣服的时候应留意以上标签中的安全信息, 只要甲醛含量在安全限定的范围内, 就完全无需担心其致癌风险。

据春雨医生

小方法拯救颈椎



5分钟做个颈椎操

伏案工作两三个小时, 颈椎已经有点累了, 不妨停下手头上的工作, 做一套颈椎操, 给颈椎透透气吧!

在座位上坐直, 先做几个深呼吸放松身体, 然后分别做“前后点头”: 头先前而后, 让颈部尽量拉长, 做30次; “左顾右盼”: 头先向左后, 再向右后转动, 以自觉酸胀为度, 做30次; “摇头晃脑”: 头先顺时针方向旋转5次, 然后再逆时针方向旋转5次。注意每个动作都要尽可能的缓慢、柔和。

穴位按摩放松颈椎

经过小半天的工作, 此时的颈椎早已疲惫不堪, 如果你还有趴桌子午睡的习惯, 那颈椎就更不堪重负了, 怎么办? 自己按摩一下拯救颈椎:

首先双手十指交叉置于脑后, 用双拇指指腹抵住两侧风池穴用力按揉, 每次按揉3-5分钟, 可以改善脑部供血。

接着, 一侧手通过前胸顺势搭置对侧肩部, 中指所对肩膀中间的位置为肩井穴, 用力按揉2-3分钟直到有酸胀感, 另一侧同样操作。

最后一手掌紧贴颈项部后方, 稍用力来回摩擦颈项部约50次直至发热, 换另一手同样操作。

据《健康时报》

谣言止步

矿泉水暴晒后还能喝 但瓶子不能装热水

网上流传说: 车里放的矿泉水暴晒以后, 会发生化学反应会释放致癌物质, 还会释放出塑化剂邻苯二甲酸二辛脂(DEHP)、双酚A。

饮料塑料瓶采用的塑料都是1号塑料PET(聚对苯二甲酸乙二醇酯)。这种塑料的耐热性很不行, 碰到70℃的开水会变形。确实不能循环使用装热水, 最好用过就丢弃。但说长时间高温暴晒之后的瓶子, 会有健康危害就夸大了。

第一, PET瓶含有微量重金属锑, 但是研究显示, 饮料的锑含量非常低, 远低于世界卫生组织订的指引值, 不会对健康构成风险。

第二, 制造PET时并不需要塑化剂和双酚A, 有关的传言并没有根据。

简单来说, 只要是正规厂家的产品就可以放心用, 暴晒后的水是能喝的。

据丁香医生

意大利专家:

“八卦”能增进感情

说闲话怎么了? 意大利心理学家说, 说闲话、聊八卦有益, 因为分享八卦会促使大脑释放更多催产素, 令闲话双方感觉更亲密。

帕维亚大学研究人员征募了22名女性, 让她们聊聊他人八卦消息或谈谈天气之类。结果发现, 聊八卦时志愿者大脑释放的催产素更多。催产素被称为“爱激素”, 爱抚伴侣、拥抱宠物都会引起这种激素分泌。

研究人员还发现, 八卦刺激催产素分泌的效果并不受人性格影响。英国《每日邮报》17日援引研究人员的话报道, 富有同情心、自闭、嫉妒心强等心理特征不影响八卦时催产素水平升高。研究人员认为, 从进化角度而言, 八卦发挥着一定作用, 有助制定团队规范、惩罚违规者, 发展和强化社交联系等。

据新华社

养宠物的人 更有桃花运

饲养宠物不仅能帮助缓解心理压力, 还有助于提升异性缘, 让人显得更性感。

法国媒体近日刊文指出, 在大街上遛狗的男人向女人索要电话号码的成功率, 会比独行的男人高出4倍。研究人员表示, 狗有助于社交互动顺畅。而且, 男人养狗和遛狗会使女人觉得其友善、细心、体贴, 这些都会给男人加分。当然, 女性饲养鱼、猫、狗等宠物也会增加异性对其好感度, 男人认为这是女性顾家的表现。对男性来说, 饲养大狗、龟、鱼都能增加异性缘, 但一些危险动物, 比如蛇, 就可能让女性感到害怕。

研究还发现, 喜欢和孩子一起玩也能提升性感度。尤其是男人朝婴儿微笑、逗小孩, 女人会对其产生无意识的好感和安全感。

据凤凰资讯