6个月不换筷子,可能惹来“1级致癌物”

理论上,竹制、木制筷子应该3-6个月更换一次,使用期限超过6个月以的筷子,可能会滋生黄曲霉素。黄曲霉毒素被世界卫生组织划定为1级致癌物,进入人体后,在肝脏中存留最多(是其他组织器官的5-15倍),因此对肝脏的损害也最大。

这三种情况,筷子赶紧换:

1.筷子变色、霉斑:筷子头的颜色会变深,即使仔细刷洗也依然如故,这是细菌长期堆积导致的颜色变化。

如果筷子上出现非竹子或木头本色的斑点,很可能已经发霉变质,就不能使用了。

2.刮痕、磨损:不论是竹筷子还是木筷子,为了延长使用寿命,生产厂家一般会在筷子表面刷上一层食用漆——生漆,以便让筷子表面不易被细菌附着。但筷子使用时间过长,筷子表面变得粗糙,容易使微生物残留、滋生。因此,一旦发现筷子出现刮痕、磨损或变形,就要及时更换。

3.异味:筷子看上去很潮湿或闻起来有明显酸味,都是受污染或过期的标志,不可继续使用。

三招延长筷子“寿命”:

1.吃饭时不要咬筷子:如果筷子头被咬坏,表面的凹槽会沾上许多残留食屑、油腻等脏物,若清洗不净,就会繁殖各种细菌、病菌,如幽门螺旋杆菌最容易在筷子上传播,引起胃肠炎。

2.不要用吃饭的筷子煎炸食物:竹木筷子煎炸后会碳化变黑,硬度变差,容易发霉、掉渣、藏污纳垢,而漆筷中含有铅、铬等重金属,经煎炸可能有重金属中毒和致癌的风险。

3.避免酸性、碱性清洁液:清洗筷子不要用小苏打、柠檬酸等碱性或酸性清洁液,以免让筷子外层的防水漆脱落。

建议照以下方法清洗,每两周一次:把筷子用洗洁精浸泡几分钟,然后用流水冲洗干净;放入消毒碗柜中消毒、烘干,或者将筷子在开水中浸泡10分钟左右,并沥干水;清洗收纳盒,将筷子晾干,放入其中,保持通风。

需要提醒的是,筷子在生产和运输过程中易沾染病毒、细菌及化学物质,因此,新买的筷子要先用自来水和洗洁精清洗,再放到锅里,用沸水煮半小时。

竹筷子要仔细刮掉细刺,如有异味,可用醋泡半小时或用茶水煮半小时。 **据《生命时报》**

孩子喜欢反复扔东西 其实是在学习

宝宝喜欢反复往地上扔东西让家长捡,很崩溃,这是怎么回事?

心理咨询师解答道,家长可能认为这种简单、重复的动作毫无意义,孩子却乐此不疲。其实,孩子在这个过程中体验到三种学习的乐趣。

1.在动作技能练习中体验成长的快乐。1-3岁婴幼儿,神经系统发展迅速,手的伸肌不断发育,反复扔东西是动作技能学习的有效途径,可令手部动作更灵活、精准,增强手眼协调性。

2.在反复练习中体验探索性学习的快乐。婴幼儿的好奇心和求知欲很强,反复扔东西从表面上看是机械重复的动作。其实,宝宝在不断尝试,从不同角度认识物体,探索物体的特性,比如皮球怎样能扔得高、扔得远,扔高一点会怎样,扔远一点会怎样。

3.在互动中享受快乐。孩子扔、家子捡,在这种亲子互动中,不仅有动作的传递,还有语言与表情的交流,孩子会感到被关注和呵护,也正是在反复进行的活动中,不知不觉学会与人交往,今后会转移到自己的交往实践中。

据光明网

吸烟、高脂饮食等不良习惯藏在精子里

近日《美国医学会杂志》刊文指出,一系列研究发现,男性从小到大的生活行为和环境暴露信息都藏在精子中,父亲的生活方式对后代健康影响更大。

肥胖爸爸的宝宝健康风险高。丹麦研究发现,瘦弱和肥胖的男性,精子中有不同的表观遗传学标志;爸爸肥胖,孩子更易肥胖。另外,美国研究发现,父亲肥胖,孩子可能不善于社交和解决问题。美国乔治城大学研究发现,父亲超重,女儿的乳腺癌风险更高。

爸爸吸烟的孩子爱得病。英国研究发现,吸烟可能导致男性DNA受损,并遗传给下一代,增加孩子患癌风险。还可能使孩子面临肥胖、自闭症等种种问题。

不良饮食习惯也会遗传。英国剑桥大学研究发现,父亲如果喜欢吃高脂饮食,他的女儿更易患糖尿病。北京协和医院泌尿外科专家指出,爸爸的食物选择倾向非常容易传递给下一代。

爸爸压力大,孩子脑力差。美国研究发现,容易焦虑和感到压力的父亲,他的孩子也易受到压力的影响,抗压能力较弱;子女还可能因为父亲的原因患上精神疾病。此外,孩子的注意力、学习能力和推理能力相对较差。

相反,多国研究指出,若父亲作息规律,孩子睡眠质量更好;父亲热情开朗,孩子不易叛逆;父亲喜欢健身、爬山,孩子更坚强和自信。

据人民网

消极心理 可阻碍精卵结合

消极的心理状态会阻碍性腺激素的分泌,抑制卵巢的排卵;引起输卵管痉挛性收缩,阻碍精子和卵子的结合;宫颈黏液分泌异常,使精子不能通过宫腔,无法与卵子结合。

专家介绍,不孕人群的压力很大,75%的病友都有不同程度的焦虑。放松非常重要,平时可以适量运动、听听音乐,夫妻间多一些互相理解和包容,学会倾诉,充实生活,不要道听途说,必要时寻求医生帮助接受抗焦虑治疗。

据《广州日报》

要幸福?睡7小时零6分

一些研究显示,无论缺觉还是睡多了,都不利健康。不仅如此,睡眠时长还影响着人们的幸福感。英国国民保健制度建议成年人应保证每天最少7小时睡眠。

美国调查2000人后发现,那些睡眠时长为7小时零6分的人感到“非常幸福”,睡7小时的人“大多数时候感觉幸福”,睡6小时54分的人感觉“有点幸福”,睡眠少于6小时48分会让人感觉痛苦,睡眠最少的那些人报告幸福感最低。

英国《每日邮报》援引调查报告内容报道:“睡眠少于6小时48分意味着人际关系中各种不愉快,时常焦虑以及不会心存一丝感激。”

调查同时显示出性别和年龄在睡眠方面对人的影响:与男性相比,女性更容易出现睡眠问题;不论幸福感高低,25岁以下年轻人睡眠时间都比较长。

据新华社

增加运动量,骨骼变强壮

适度增加运动量,能预防骨质疏松。英国诺丁汉特伦特大学日前一项研究发现,人体的骨骼能在短时间内适应不断增加的运动量,从而变得更加坚硬和强壮。

研究者选取了近100名16岁的精英级青少年足球运动员,让他们尝试从业余训练转向职业训练,每周保证训练12个小时,相当于之前训练时间的2倍。训练内容包括高强度跑步、小场地比赛和足球专项技术练习等。在训练开始之前和12周过后,研究者测量了这些青少年运动员优势腿的骨骼特征。扫描结果显示,他们的胫骨强度和骨密度得到了明显增加。

发表在《国际运动医学杂志》上的这项研究成果认为,这种变化是由于增加的运动量使骨强度得到了提高,它为骨质疏松症的预防及治疗提供了借鉴意义。

据《生命时报》

妈妈肥胖 孩子自闭症增6成多

肥胖危害多,对于一些患多囊卵巢、体重超标的备孕女性来说更是如此。女性肥胖,其内分泌会改变,排卵会异常,子宫内膜上积累油滴、脂滴,影响胚胎着床,即使胚胎得以着床,孕妇的流产率也高。

另外,脂肪细胞会分泌炎症因子,会进入到子宫甚至到胎儿的脑部。梁晓燕特别提醒,研究数据显示,如果妈妈肥胖,孩子自闭症发病率增加67%。 **据《广州日报》**

咖啡还有这些日常妙用

除了可饮用外,咖啡还有很多你想不到的用途。美国《ALLYOU》杂志日前载文,总结出了咖啡一些鲜为人知的妙用。

▶去死皮:将咖啡渣与沐浴乳混合后,按揉皮肤,能够达到去除死皮的效果,还会使皮肤更加光滑紧致。

▶除臭:在冰箱里放一碗新鲜、未用过的咖啡粉或咖啡豆,可有效去除难闻的气味。同样的,在鞋子里撒点咖啡渣也能除臭。

▶去腥味:处理过大蒜、鱼等味道大或腥味食物后,手上留下的腥味可以用少量的咖啡渣处理。用它搓搓手,然后用温水冲洗干净,就能除腥。

▶清洗厨具:咖啡渣属细小颗粒物,同时具有弱酸性。厨房中,灶台、锅等油污比较多的厨具,都可用它来清洗,单独使用或配合洗洁精一起用都行。

▶减脂:咖啡因具有加速脂肪代谢的功效,能减少皮下多余脂肪堆积。每晚洗浴前,将同等比例的热咖啡渣与按摩油混合后,按摩肌肤或局部穴位。

▶驱除蚊虫:研究发现,咖啡渣和咖啡因能够有效抑制蚊子幼虫的生长。将咖啡粉撒在庭院、排水沟、窗帘下及房间角落中即可从源头让蚊虫覆灭。相比杀虫剂,这种天然的驱虫法更为环保,屋内还会散发出咖啡的香味。

▶光泽头发:洗发后,将冷却的咖啡涂抹在头发上,20分钟后冲洗干净即可。每周一次,持续几周效果最好。

▶修复家具划痕:在速溶咖啡粉里加一点热水,使之成为糊状,抹在实木家具的划痕上。如果痕迹过深,可多抹几次,直到划痕的颜色与家具的颜色差不多为止。

▶给花草施肥:咖啡渣含有大量的氮,可以当养料用。用咖啡渣或稀释后的剩余咖啡给玫瑰花、映山红、杜鹃花等喜爱酸性的植物施肥,花会开得更鲜艳。

据《生命时报》

健康生活每1天 healthy life

两个小动作护血管

焐眼:闭目养神3-5分钟,将双手相互摩擦至发热,轻轻按住双眼,再用双手的手掌分别沿着顺时针、逆时针的方向旋转揉按眼部各5圈,反复揉按3-4次,每天重复3-5次。此法具有改善眼部血液循环、保护眼部微小血管的作用。需要注意,有眼底出血症状的糖友禁用此法。

搓耳:用双手轻轻握住双耳廓,先从前向后,再从后向前搓揉双耳,以耳廓皮肤略微发红、耳部有烘热感为度,然后可用拇指和食指轻巧、有节奏地捏压耳垂正中一分钟,可每日早晚各操作一次。此法可改善末梢血管的微循环状态,保护微血管。“肾开窍于耳”,常常搓耳,有助于改善肾脏小血管的微循环,对预防糖尿病肾病有益。

据《健康时报》

坐班族 三分钟学减压

工作压力、家庭负担、社交烦恼……现代人总有这样或那样的焦虑。英国《每日邮报》“女性”专栏刊文,传授冥想教练埃米一卢·诺尔斯的小妙方,在办公室只需三分钟就可以缓解压力,简单易行,还不会引人侧目。

办公室的人们只需闭上双眼或者目视一个固定点,双脚平踩地面,把所有注意力集中到呼吸上。然后,用鼻子深深吸气,吸入腹部,再叹一口气。之后,人们继续全神贯注于呼吸,并且默数次数,同时想象自己肩部、眼睛、嘴巴、额头都变得舒展。如此重复,可以做8次,也可以多做几次,直到感觉身体放松。诺尔斯说:“叹气很奇妙,它是在告诉身体,我们要按下‘清零’键了。”

听起来确实很简单,办公室一族不妨试试。

据《北京日报》

健康问答

▶哪些西瓜是打过针的?

没有打过针的西瓜。

实验证实,针头很难穿透西瓜皮,如果强行打了针,西瓜也会很快变质,而且打针的地方很容易被发现,商贩不会做这样的事。

▶每天应该睡多久?

大多数人,每天应睡够7-9小时。

不是说一定要睡够这么长时间,如果白天精神状态不错,就说明睡眠时间是合适的。

▶吃南瓜能降血糖吗?

吃南瓜不利于降血糖。

南瓜升糖指数较高,吃得时候应适当减少主食量。不建议糖尿病人多吃南瓜,更不能靠它降糖。 **据丁香医生**