

洗完餐具别擦干, 自然控干

在一些高档的中西餐厅,经常能看到工作人员用餐布擦拭餐具,然后摆放到桌上。这一做法也被家庭主妇们效仿。但其实,这个看似非常小的细节,却极易导致餐具上细菌超标,给健康带来隐患。

上海市疾病预防控制中心曾做过一项家庭调查显示,每克餐布中细菌总数高达数十万个,也就是说,一块小小的餐布可能藏匿着数千万,甚至上亿的细菌总量,其中还含有大肠杆菌、沙

门氏菌、金黄色葡萄球菌等致病菌。一旦被污染的餐具装上食物,就会经口传播给用餐的人,导致腹泻等消化系统疾病。

国家有明确的规定,经过消毒的设备和器具接触面细菌总数应低于每平方厘米100个。相比餐饮行业,大部分国内家庭没有普及洗碗机和消毒柜,很难达到这个标准,只能靠手工清洗保证最起码的清洁与安全。但如果清洗后再用餐布将残留的水分擦干,会造成碗筷的二次

污染,之前的清洁工作相当于白做。即使是经常清洗的抹布,表面看起来干净,其中隐藏的细菌却并没有减少。

那么,家中的餐具清洁后该如何放置呢?答案是自然控干。正确的做法是:用流动的水将餐具内外的残留洗涤剂冲干净,然后放入洗碗槽中的沥水池,将其沥干后再放入橱柜。

若没有沥水池,建议把清洗后的锅铲、勺子、洗菜篮、抹布等挂在墙上的挂钩上,并尽量拉开

距离;还可在橱柜上放置一个可沥水的刀架、碗碟架,使其能充分自然干燥。如果非要用餐布擦拭,必须先将其在开水中煮烫,高温消毒后再用。

另外,在外边小摊用餐时,很多人习惯用餐巾纸擦拭餐盘和筷子,这同样不可取。一些劣质的餐巾纸并不符合卫生要求,其中的化学残留物、纸屑、各种真菌、大肠杆菌、结核菌、肝炎病毒等会沾染到餐具上,对人体有害。
据《生命时报》



双叶煮水可生发

从中医角度来看,夏季头发干、掉发严重,多因风热引起。为大家推荐一个能生发的方子:准备等量的桑叶、侧柏叶,一起加水煮,沸腾后去渣,用藥水洗头,坚持使用一段时间,长则三四月,短则一两个月,即可生发。

侧柏叶苦寒,入肝经,主藏血,发为血之余,故能凉血乌发,常用于血热脱发或须发早白等。桑叶,乃手足阳明之药,可明目长发、止消渴。建议用该方洗头时,最好配合用指腹按摩头皮,可促进头部血液循环。

其实,现代人脱发多由内因引起,平日工作压力大、长期精神紧张、情绪低落等情志问题也会导致血液循环不畅,引起脱发。因此,建议大家平时均衡饮食、少熬夜、规律作息、平和心态。

据《生命时报》

毛巾变硬 用食用碱煮煮

家里的毛巾使用一段时间后就会变硬,这是因为我们平时用的水里含有钙、镁等矿物质,而肥皂中又有一种叫脂肪酸钠的物质,当脂肪酸钠遇到水中钙、镁矿物质时,就会变成一种不溶于水沉淀物,这些沉淀物慢慢留在毛巾纤维里,毛巾就会变硬。如何恢复毛巾的柔软呢?

找一个无油的干净锅,放清水烧开,然后向锅里加食用碱,再放毛巾煮10分钟左右后捞出,用香皂搓洗一下,漂净晾干即可,毛巾不光能恢复柔软,还有漂白效果。没有碱面放食用盐也可以,盐不但可以杀菌,还可以除味。此外,用淘米水煮毛巾,10分钟左右,捞出用清水洗净、晾干,毛巾也能变得绵软。
据人民健康

清凉油还能治痔疮

痔疮本质上其实就是一团曲张的静脉血管而已,从中医看来,属于“气滞血淤”,所以在治疗上,一般的治疗原则就是活血化瘀,促进血液循环。

清凉油中主要成分为薄荷油、樟脑油等,其中薄荷油有扩张毛细血管之效,且一涂到皮肤就能产生清凉感,有一定的消炎止痛之效;樟脑油具有散肿、活血的作用。具体方法是将肛门洗净,取适量的清凉油涂抹在突出来的痔疮患处,每日用药2-3次。

同样,小儿肛门红肿主要是因小儿火毒积于肝经而瘀于肛,用清凉油就肛门处少许涂之,当日愈。清凉油的清凉解表和其对皮肤的刺激作用,既解毒消肿又使气上行而化痰。

据《健康时报》

母乳喂养不足半年 婴儿肝病风险高

根据世界卫生组织推荐,为实现最佳生长、发育和健康,婴儿刚出生的6个月应完全接受母乳喂养,即仅食用母乳。澳大利亚最新研究表明,母乳喂养不足半年的婴儿,长大后患非酒精性脂肪肝的风险更高。

研究团队对1100名婴儿进行追踪调查,在他们17岁时检查其肝脏健康情况。有15%的受试者被诊断患有非酒精性脂肪肝。分析结果发现,相比母乳喂养时间久的婴儿,喂养不足6个月的,长大后患此肝病风险高了40%。

该研究负责人表示,母乳营养丰富,易于消化吸收,蛋白质、脂肪、碳水化合物三大营养素比例适当,适合6个月以下婴儿生长发育的需要。

据《生命时报》

闹钟延迟按钮 或令心脏不堪重负

闹钟响起时按下延迟按钮能多睡几分钟,但睡眠专家却警告,这样做可能令心脏承受额外压力。

美国加利福尼亚大学伯克利分校睡眠专家指出,闹钟延迟则“令心脏在10分钟内三四次暴露于这种额外压力之下”。如果10年里每天如此,对心血管造成的损伤可想而知,绝不会微小到可以忽略不计。专家认为,相比饮食和运动等因素,睡眠对人体健康的影响最大。
据《北京晨报》

健康问答

口腔溃疡反反复复怎么办?

复方庆大霉素膜、华素片等能有效杀菌、止痛、促愈合,一般7天左右能痊愈。如果总反复或长时间不好,还是找医生听取建议。

懒和胖,哪个对身体危害更大?

懒比胖,更要命。研究发现,缺乏运动的人群,哪怕很瘦,其死亡风险也是肥胖人群的两倍。

醋会影响补钙效果吗?

吃醋不耽误补钙。就算整坛整坛地吃醋,也不会造成钙流失,反而能帮助钙更好吸收。有时间纠结吃醋,不如喝杯牛奶。

据丁香医生



墨镜其主要功能就是遮光。人在阳光下通常要靠调节瞳孔大小来调节光通量,当光线强度超过人眼调节能力,就会对人眼造成伤害。但由于光线的来源和强度有区别,遮光用的眼镜也有不同类别。

透射比是光线通过镜片后进入眼睛的总量与光线达到镜片的总量的比值,值越高透光性越好,清晰度也就越高。墨镜按镜片的透光程度分为三类:1) >40%,浅色太阳镜;2) 8%-40%,遮阳镜;3) 3%-8%,特殊用途太阳镜(滑雪、爬山、海滩等)。编号1到3太阳镜的颜色是依次由浅至深的,镜片的滤光效果也是依次增强。

按照《太阳镜国家标准

不是每款墨镜都适合平常戴



QB2457-99,要求驾驶用镜只能选择浅色太阳镜和遮阳镜,有交通红绿灯识别的要求,三色均须高于8%,这三类太阳镜对紫外线的过滤作用也逐渐增强。第3类太阳镜在销售时须明确备注不能开车配戴。

有部分消费者开车会选择深色太阳镜来遮挡阳光,但是戴

深色太阳镜开车容易过滤掉浅色物体,可能会影响驾驶员对前方车身大小与车距的判断。在紧急情况下,深色太阳镜甚至会延迟眼睛把影像送往大脑的时间,导致反应延迟,大大降低司机对周围状况的敏感度,使司机做出错误的判别,从而有可能造成危险情况。

浅色太阳镜对阳光的阻挡作用不如遮阳镜,但其色彩丰富,服饰搭配选择性强,深受年轻人喜爱。而特殊用途太阳镜具有很强的遮光功能,常用于登山、滑雪、海滩等太阳光较强烈的野外,其抵抗紫外线的能力也很强。

不同透射比的太阳镜,功能用途会有很大差别,因此要根据自己的需要进行挑选。

据《家庭生活报》

肥皂和洗衣粉能混用

从化学性质上来说,肥皂和洗衣粉都属于碱性化工产品,它们的pH值都在8-11,因此,洗衣粉和肥皂混用的时候不存在“酸碱中和”之说。

另有研究显示,适当比例的洗衣粉和肥皂混用去污效果会更好。因为肥皂的主要成分脂肪酸钠会与水里的钙、镁离子结合成沉淀,这就影响了肥皂的去污力。当洗衣粉和肥皂一起用的时候,洗衣粉里所含的三聚磷酸钠具有

络合钙、镁离子,软化硬水的作用,可以使肥皂的去污能力得到提高。肥皂里的脂肪酸钠与洗衣粉中的烷基苯磺酸钠还可产生“协同去污效应”,能够提高二者的去污能力。而且,肥皂能抑制洗衣粉的发泡能力,使衣物上的污物易于漂洗。

正是因为肥皂和洗衣粉混用有诸多益处,当今市面上销售的高效低泡洗衣粉中都含有3%-5%的肥皂成分。

据人民网

每周给鞋柜消毒

美国亚利桑那州立大学的一项研究显示,一双穿过的鞋子,鞋底携带细菌多达6600万个,其中含9种能引起胃、眼部、肺部等多种感染的特殊细菌,是人体发病和被传染的主要途径之一。尤其是密闭鞋柜,由于不通风,使得不常穿的鞋子隔一阵子就可能长出些霉斑,导致足癣,还会让鞋柜变得又脏又臭。

因此,定期清理鞋柜很有必要。第一,勤擦洗消毒。每隔1-2周,将

鞋柜所有鞋子拿出,连同鞋柜一起消毒。第二,保持干燥。建议每次鞋子放入前,先在柜子的底部铺上一层卫生纸,吸附空气中的水汽,然后放在阴凉处晾一晾,再放进鞋柜。第三,祛异味。取一张纱布,缝成两个小布包,分别装好茶叶、活性炭,放入鞋柜。活性炭吸附作用好,茶叶散发清香味可以覆盖掉异味。如果想方便省事,可以直接买天然樟脑丸,也可以用柚子皮。
据《生命时报》

几个动作 告别驼背

驼背可以分成两种,功能性驼背和结构性驼背。结构性驼背是脊椎病变所造成,如:僵直性脊椎炎、退化性的腰椎疾病或是与个人体质有关等,多半需靠手术来做矫治,而功能性驼背,是可以通过健身来改善的。

推荐动作:俯卧挺身

趴在垫子上,请人帮助压住双脚脚腕,双手平放在身体两侧或是放在耳朵旁边。上半身往后卷,让脊椎往后弯,下腹部不离开地面。

最常见到的错误是上半身直挺挺连着整个下腹部抬高地面。

那样子会把力分散到臀部以及大腿后侧,失去原本做这个动作的意义。

推荐锻炼动作:弹力绳背飞鸟

弹力绳可自由调整负荷,想要负荷大一点就握窄一点、负荷轻一点就握宽一点。

一开始先两手伸直(但手肘微弯)在身体前面,绳子调整到有一点点拉紧,手肘稍微向外,然后两手手掌心是面对面的,接下来慢慢往外拉开,直到拳头几乎到身体两侧,就可以慢慢收回,然后重复。

想像肩胛骨用力往内夹。背

部肌肉顺着肩胛骨拉着往内缩,注意手张开快到身体两侧时尽量不要耸肩,还有手肘关节是固定的,从头到尾只有肩关节在动。

推荐锻炼动作:坐姿划船

坐姿划船,对于纠正驼背提高背部肌肉非常有利。起始姿势:坐在凳子上,两腿前伸,稍屈膝,脚掌抵住前方踏板,两臂自然伸直,肩关节放松,上体前屈。

动作要领:背部肌群收缩用力,使两臂屈肘贴身向胸腹部牵引,肩胛骨向脊柱靠拢,收紧背部肌肉,停留1-2秒,沿原路线返回,充分伸展背部肌肉,然后再继续进行。

据《中国家庭报》