



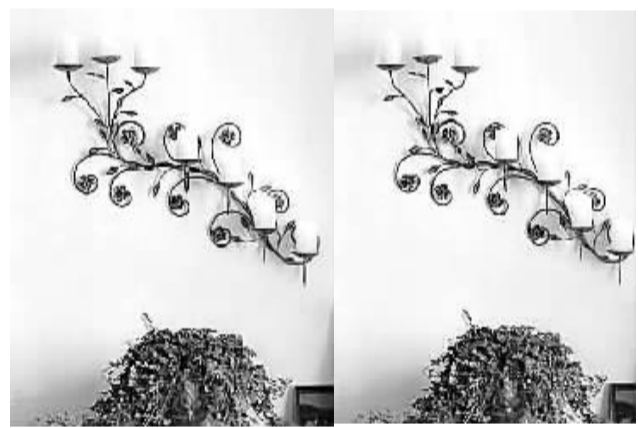
西瓜也得科学吃

炎炎夏日,吃两块冰镇西瓜,是很多人首选的解暑方式。冰镇西瓜吃起来虽然爽口,但西瓜的营养成分却大大降低。科学研究表明,常温保存的西瓜含有的营养成分最多。和刚摘下来的西瓜相比,常温下保存的西瓜番茄红素大幅增加。番茄红素是一种对身体健康有益的抗氧化剂,有助于预防心脏病和癌症。此外,转化成维生素A的β-胡萝卜素比冰镇西瓜多出50%以上。存放在冰箱或冰柜中的西瓜,其营养成分的继续生成过程被抑制,不利于营养转

化。西瓜虽然解暑利尿,但患有口腔溃疡的人群不宜多食。中医认为,口腔溃疡的主要原因因是阴虚内热,虚火上扰。口腔溃疡者若多吃西瓜,会使体内所需水分通过西瓜的利尿作用排出,这样会加重阴虚的状态。另外,西瓜含糖量较高,也容易延长溃疡面的愈合时间。

西瓜是生冷之品,吃多了还易伤脾胃,导致腹胀、腹泻、食欲下降等症。脾胃虚寒的人群更应适量进食。

(吉报)



夏季慎选化妆品

包装 选购化妆品时要看“三证”是否齐全。有了产品合格证、卫生许可证编号、生产许可证编号这三证,说明该产品是合法企业生产的。名厂、名牌是个参考因素,但关键看产品成分是否含有香精、防腐剂、色素、动物成分,是否经过皮肤科测试。同时要注意产品有无检验合格证和生产许可证,以防假冒。外包装和产品说明上不得注有适应症,不能宣传疗效和使用医疗术语。特殊用途的化妆品(生发、染发、烫发、脱毛、美乳、减肥、除臭、祛斑、防晒)和进口化妆品必须取得卫生部国产特殊用途化妆品批准文号或进口化妆品批准文号方可上市销售。

一般化妆品上的卫生批号中常有“XK”、“QG”、“JK”字样。XK指一般用品,只起常规的清洁、保养作用。QG指特殊化妆品,具有除臭、增白、丰乳、生发、脱毛、防晒、消斑、染色等特殊作用。后者在使用过程中发生不良反应的概率相对较高。其

产品的生产许可证号和卫妆准字号中都标有QG两个字母。JK指经过商检的进口化妆品。购买时要注意两点,一看有无进口商检标志JK;二看有没有中文说明。一般从正规渠道进口到中国的产品会有中文标识,净含量、供应商名称、中文批件号、使用日期等说明,包装盒上还贴有CIQ标签,这就是正规化妆品的“身份证明”。

外观 好的化妆品应该颜色鲜明、清雅柔和。如果发现颜色灰暗污浊、深浅不一,则说明质量有问题。如果外观浑浊、油水分离或出现絮状物、膏体干缩有裂纹,则不能使用。

气味 化妆品的气味有的淡雅,有的浓烈,但都应该很纯正。如果闻起来有刺鼻的怪味,则说明是伪劣或变质产品。市场上各类香水不胜枚举。从化学角度讲,香水中含有多种挥发性的有害化合物,它对人体神经系统产生的毒副作用不可

远离电磁波防范电子病

生活中,当我们使用电脑、听MP3、看电视、接打手机时,电磁辐射无处不在,如影随形。不仅如此,甚至连霓虹灯都可能发出干扰信号,从而产生头痛、精神紧张和压力等症状。电子产品产生的过量电磁辐射可对人体造成影响,被称为“电子病”。

少在电脑后逗留

可以这样说,任何带电体周围都存在着电场,周期变化的电场就会产生周期变化的磁场,就存在电磁波,产生电磁辐射,过量的电磁辐射会造成电磁污染。一些发射设备、微波设备、家用电器、现代办公设备、高压输电系统等,都有可能造成电磁污染。电磁辐射是不可避免的,但只要掌握足够的抗辐射知识,就完全不用为电磁辐射而感到恐慌。

电磁波按频率分为长波、中波、短波、超短波和微波。一般来讲,长波对人体的影响较弱,波长越短频率越高,对人体影响越大,其中微波的影响最为突出。彩电、家用电脑所发出的电磁波属于超短波,微波炉、通讯类手机等在使用时所发射的电磁波属于微波范畴。

经常接触和操作电脑的人可配备防辐射服、防辐射屏、防辐射窗帘、防辐射玻璃等,以减少或杜绝电磁辐射的伤害。电脑辐射最强的是

背面,其次为左右两侧,屏幕的正反面而辐射最弱。因此,勿在电脑后逗留,尽量别让屏幕的背面朝着有人的地方。

电脑操作者应多吃些胡萝卜、白菜、豆芽、豆腐、红枣、橘子以及牛奶、鸡蛋、动物肝脏、瘦肉等食物,以补充维生素A和蛋白质。还可多饮茶水,茶叶中的茶多酚等活性物质会有利于吸收与抵抗放射性物质。

长时间通电话座机

除了紧急情况之外,12岁以下儿童不要使用手机。理由是,孩子的颅骨比成人更薄,因而儿童吸收的辐射就更多;青少年要少打手机,尽可能使用手机耳机和发短信。接手机别性急,手机在接通瞬间及充电时通话,释放的电磁辐射最大,因此最好在手机响过一两秒后接听电话。充电时则不要接听电话。一些人喜欢把手机当闹钟,这种习惯很不好,会让身体接受更多的电磁辐射,甚至增加手机故障的意外伤害风险。晚间睡觉时将手机放在床头,特别是别放在枕头下面。

手机通话越短越好。通话超过15分钟,最好选择座机(无绳电话的辐射与手机相同,长时间通话一定要使用座机)。当信号弱的时候,尤其是在火车或汽车等交通工具上,最好别用手机。因为手机信号只有一两个格的时候,手机发出的低

频电磁辐射最强。手机在使用时,应尽量使头部与手机天线的距离远一些,最好使用分离耳机和话筒接听电话。

电器不要放卧室

不要把家用电器摆放得过于集中或经常一起使用,特别是电视、电脑、电冰箱不宜集中摆放在卧室里,以免使自己暴露在超剂量辐射的危险中。使用各种电器时,应保持一定的安全距离,如眼睛离电视荧光屏的距离,一般为荧光屏宽度的5倍左右;微波炉开启后要离开1米远,孕妇和小孩应尽量远离微波炉。

水是吸收电磁波的最好介质,可在电脑的周边多放几瓶水。不过,必须是塑料瓶和玻璃瓶的才行,绝对不能用金属杯盛水。

电器最好不要放在卧室,尤其是电视不要正对床脚。脚是人的第二心脏,处于待机状态的电视若正对床尾,其辐射更易于影响双脚的经络运行及血液循环。

电冰箱是厨房中一个高磁场的所在,特别是在冰箱工作、发出嗡嗡声时,冰箱后侧或下方的散热管释放的磁场更是高出前方几十甚至几百倍。用吸尘器把散热管上的灰尘吸掉,就会提高冰箱的效率,也会降低家中的磁场。

(魏岳江)

十大措施防治干眼症

1. **多眨眼** 眨眼有助于泪液分泌。眨眼次数少了,会导致泪液量的减少。操作电脑、驾车、读书等长时间用眼后应该有意识地多眨眼。

2. **别用手揉搓眼睛** 要注意眼睛卫生,勤洗手,不要用手揉搓眼睛。用眼一小时左右休息一会儿,闭目养神、瞭望远处。

3. **使用双焦点镜片** 40岁以上戴眼镜的人,最好使用双焦点镜片。或者在打字时,换上度数较低的眼镜。眼睛与屏幕的距离尽量保持60厘米。调整姿势,使视线能保持向下约30度。这样的角度可以使颈部肌肉放松,并且让眼球表面暴露于空气中的面积减到最低。

长期从事电脑操作者,要多吃一些新鲜的蔬菜和水果,同时增加维生素A、B1、C、E的摄入。为预防

角膜干燥、眼干涩、视力下降、夜盲等,应多吃富含维生素A的食物,如豆制品、鱼、牛奶、核桃、青菜、大白菜、空心菜、西红柿及新鲜水果等。

4. **最好别戴隐形眼镜** 长时间配戴隐形眼镜会使泪液分泌减少,让人感觉眼睛总是干干的。因此,提倡戴有形眼镜。

5. **尽量少用空调** 空调除了调节温度之外,还可抽湿,减少空气中水分的含量。在空调环境下,泪膜蒸发率增加,容易使眼睛发干、发涩。

6. **人工泪液使用不要过频** 点人工泪液(营养液)不要过频,一天最好不要超过6次。如果一天超过6次,就会把正常的泪膜冲走,从而加重干眼症状。

7. **使用眼用凝胶** 如果眼膏在眼内存留的时间较长,因眼膏油腻,病人会感觉“不卫生”。而且用了眼

膏后会让人视力模糊,感觉不便。眼用凝胶是目前较为理想的一种制剂。眼用凝胶使用方便,滴用时有清凉的感觉,在眼内存留的时间也较长,比较容易为患者接受。

8. **治疗睑板腺功能障碍** 用热毛巾敷眼。每次10分钟左右。早上最好能做一次,因为夜间睑板腺分泌最旺盛,滞留的分泌物最多,热敷可以帮助滞留的分泌物排出。如果有时间一天可以多做几次,效果很好。

9. **暂时堵塞泪点** 对每日需用人工泪液4~5次的中重度患者,堵塞泪道能减轻症状并可以减少人工泪液的用量。可在上下泪道放置胶原塞,让泪点暂时堵塞。堵塞物在4~7天被逐渐吸收,在此期间病人的症状和体征会出现好转。对于病情较重的患者,需要延长治疗时间。用不溶性硅胶塞可长时间堵塞泪点,需要时再拔出此塞。

10. **中医治疗** 内服或局部应用清热养阴、生津润燥类的中药可治疗干眼症。

(翟远珍)



结香 常恩摄影

隔年凉席引发皮炎

最近天气炎热,很多驾车者都拿出以前曾经使用过的凉席座套,铺在车座上。但隔年的凉席若不经清洁就再次“上岗”,可能会让司机患上“凉席皮炎”。

患者尹小姐就遇到了这个问题。几天前,她从后备箱中将储藏了大半年的凉席拿出使用。可是用后不久她的大腿、后颈、胳膊等皮肤裸露部位就开始长红色的小疹子,而且又痛又痒。她到医院就诊,被确诊为“凉席皮炎”。

人体的汗液、皮脂以及灰尘容易浸入凉席缝隙中,再经过一冬的储藏,上面可能会滋生螨虫,由此引发感染。其主要症状是在身体接触凉席的部位出现红肿、刺痒、疼痛,并起小红疙

瘩,大多集中在背部、腿部、腰部。

要预防“凉席皮炎”,首先要保持凉席的清洁卫生。每年首次使用凉席时,必须对凉席进行高温消毒(开水烫洗),再放到阳光下暴晒,这样才能将肉眼不易看见的螨虫及其虫卵杀死。第二,使用凉席最好做到一天一擦洗,一周一晾晒。每天用干净的温水将抹布浸湿,然后把凉席擦拭一遍。这样既能清洁凉席,又可维护凉席。另外,最好不要将凉席作为汽车坐垫。因为穿起凉席的尼龙绳与麻将块间存在接缝,人坐下去,绳子受到张力作用,与竹片产生间隙,细小的汗毛会嵌入其中,甚至伤及皮肤。

(李京红)

转动眼球可以有效提高记忆力

研究人员发现,左右转动眼球,可有效提高记忆力。如果想快速回忆某件事情,只要将眼球左右来回转动30秒,就会产生良好效果。

研究人员认为,眼球水平转动,可让大脑的左右半球互相沟通,对重新勾起人们的记忆至关重要。

实验证明,接受测试者在听

完一段大声朗诵后,眼球左右转动者能记忆朗诵的内容,要比眼球不转动者多15%以上。

研究人员还发现,眼球左转可以激发左脑,而眼球左右来回转动可提高左、右脑之间的关联,这是提高记忆力的关键所在。

(赤峰)

吃春笋清体内垃圾

竹笋一年四季皆有,但惟有春笋、冬笋味道最佳。春笋产量高、价格便宜,它不仅肉质脆嫩、清香甘甜,而且营养价值很高。其所含的蛋白质中,至少有16~18种不同成分的氨基酸,其中赖氨酸、色氨酸、苏氨酸、丙氨酸等都是人体所必需的。

竹笋就是体内垃圾的“清道夫”。竹笋甘寒通利,其所含的膳食纤维可以增加肠道水分的储存量,促进胃肠蠕动,降低肠内压力,减少粪便硬度,使粪便变软有利排出,有利于治疗便秘,预防肠癌。

竹笋含有一种白色的含氮物质,构成了竹笋独有的清香。它具有开胃、促进消化、增强食欲的作用,可用于治疗消化不良。

竹笋低糖、低脂,富含膳食

纤维,可降低体内多余脂肪,消痰化痰滞,对高血压、高血脂、高血糖的治疗有益,且对消化道肿瘤及乳腺癌有一定的预防作用。

值得注意的是,由于竹笋中含有较多的草酸,会影响人体对钙的吸收,因此,正处在长身体阶段的儿童不宜多食;有尿路结石者也不宜食用;对春笋过敏者则应忌吃。

食品专家称,新鲜竹笋在食用之前若处理不当,会使人接触到有毒物质氰化氢。因此,处理竹笋时可将竹笋纵向切成两半,剥掉所有的叶子,去掉有粗纤维的根部,然后把竹笋切成薄片,在淡盐水中煮8到10分钟。这样,不仅可去掉大部分草酸盐和涩味,还可避免氰化氢中毒。

(李忠明)



热天4类食物多吃点

夏天气温高出汗多,损耗了大量体液和各种营养物质,极易感到身体乏力和口渴。这是耗气伤阴的表现,会影响到脾胃功能,引起食欲减退和消化功能下降,因此,夏天应多吃四类食物。

“酸”味食物适当吃些酸味食物,能敛汗止泻祛湿,可预防流汗过多而耗气伤阴,又能生津解渴,健胃消食。如番茄、柠檬、草莓、葡萄、山楂、芒果、猕猴桃等,若在菜肴中加点醋,还可杀菌消毒防止胃肠道疾病发生。

“苦”味食物俗话说:天热食“苦”胜似进补。苦味食物中含有氨基酸、生物碱、甙类等,具有抗菌消炎、解热去暑、提神醒脑等功能。常见的“苦”味

食物有苦瓜、蒲公英、茶叶、巧克力等,但需注意,苦味食品一次食用不宜过量,会引起恶心、呕吐等不适反应。

富“钾”食物热天出汗多,会带走大量钾元素,造成低血钾现象,引起倦怠无力、头晕头痛、食欲不振、精神不振等。此时最好多吃含钾食物,如草莓、桃子、菠菜、大葱、芹菜等。而热天多饮茶,也可消暑补钾。

顺气食物热天热往住造成人们身心疲惫烦闷,吃不下睡不好,此时除放松、舒展做好精神、心理调节外,选食些顺气可口的食物尤为重要。如萝卜、玫瑰花、藕、山楂、橘子等。

(武威)

毛巾,每人最少要有两三条

毛巾也会传染疾病?答案是肯定的。用过的毛巾潮湿,表面附着大量的汗液、皮脂等分泌物,是沙眼衣原体、淋球菌及霉菌等许多致病性微生物的温床,并使一些眼病、皮肤病和妇科病等在多人之间传播。如何正确地选用毛巾呢?

一人多条毛巾

一家人共用一条毛巾的情况,在经济条件差的家庭或农村家庭较为多见。如此使用毛巾极易发生交叉感染,特别是父母若是罹患了性传播疾病,就极易传染给子女,脚气、脓疱疮等传染性皮肤病也会乘虚而入。有的家庭虽然每人都有自己的毛巾,但洗脸、洗脚、洗澡、擦汗、擦手用的是同一条毛巾,这在男

性中有一定的代表性。正确的做法是,面巾、浴巾、脚巾、擦手巾应分开使用,男两条女三条或男三条女四条较合适。

经常晾晒更换

有的家庭常年把湿毛巾挂在不通风的卫生间,殊不知细菌最易在高温高湿的自然条件下、在湿毛巾里呈几何基数快速生长、繁殖。故毛巾用完后要及时清洗干净,挂在太阳下晒干、在通风处晾干或用机器烘干。总之,毛巾要保持干燥,最好3个月更换一次。

定期消毒杀菌

消毒方法有以下几种。一为蒸煮消毒法。将毛巾先用开水煮沸10分钟左右,然后再用肥皂或洗衣粉

清洗,晾干后再用。二为微波消毒法。将毛巾清洗干净,折叠好后放在微波炉中,运行5分钟即可。三为高压蒸汽消毒法。将毛巾放入高压锅中,加热保持30分钟左右,就可以杀灭绝大多数微生物。

别用劣质毛巾

很多低价毛巾是用废、旧、假原料制成的,或使用了劣质染料。这些劣质毛巾可能标注的是100%棉,但实际上掺杂了相当比例的化学纤维。更为严重的是,某些生产企业还使用国家禁用的有害染料及助剂,其中大多含有芳香胺类物质,属于致癌物。这类毛巾最主要的特征就是容易掉色。

(李慎秋)