

磨白牛仔裤可能伤肺

做旧、磨白、复古……已经成为时尚牛仔褲的代名词，然而，这种牛仔褲也在不知不觉中侵蚀着你的健康。

近日，据美国“福克斯”网站报道，有不少服装生产商和零售商，如李维斯、H&M 和范思哲等已禁止生产砂洗牛仔褲。这是因为这种制衣技术与一种难以治愈的肺病有着紧密的联系。砂洗是一种用来让牛仔褲和其他服装看上去有一定褪色效果和陈旧感的工业技术。它需要在牛仔布料上施加高压后用火烘烤二氧化硅的微小颗粒才能达到上述效果。然而，若人体吸入大量硅尘，就会受到矽肺病的威胁。

除此之外，为了使牛仔褲更平整、抗皱性更强、颜色更牢固，工人们可能会在制作过程中



添加含有甲醛的化学用品，如处理过程中不注意控制用量，就可能造成甲醛含量超标。颜色深浅

不一的牛仔衣裤更要小心，因为在漂白、染洗的过程中也可能使用含甲醛的物质。

天津药物研究院副研究员李红珠表示，吸入高浓度甲醛可诱发支气管哮喘；甲醛在接触皮肤后，可能引起过敏性皮炎、色斑、皮肤瘙痒等，严重者甚至会致癌。

建议购买牛仔褲时，最好不要买漂白过的，如果上面的印花图案较硬，或者有浓重的刺激性气味，也不要购买。对于有做旧及磨白处理的牛仔褲，如果不能确定是手工刮擦磨白，最好也不要购买。牛仔衣裤买回家后要先用盐水泡十几分钟，然后充分漂洗，这样做还不容易掉色。另外，充分晾晒也可以起到杀菌消毒的作用。专家提醒，穿上新衣服后若出现皮肤过敏、食欲不佳、连续咳嗽等症状，请尽快到医院诊治。

(晓时)

打喷嚏时别捂嘴

“感冒时打喷嚏或咳嗽，得用手捂着嘴。”既为了礼貌，同时也避免病菌随着喷出的飞沫四处播散。这个想法是对的，动作却是错的。打喷嚏时用手捂住口鼻，的确挡住了飞沫向空气中传播。但是感冒病毒会附着在手上，如果你再用手去摸楼梯栏杆、公用电话、公交车扶手等公共物品，细菌就会传播到这些物品上。此外，感冒病毒如果沾在手上，就会很容易地进入你的眼睛和鼻子，从而造成这些部位的感染。打喷嚏、咳嗽时的标准动作——抬起手臂对着胳膊打，喷出或咳出的飞沫虽然会附着在衣服上，但至少会阻断感冒病毒的传播。

(晓时)

棉拖最好只穿一冬

棉拖鞋是冬日的家居必备，给人们带来温暖的同时，也常常被忽略。吉林大学第一医院检验科曾对10个家庭的拖鞋检测结果显示，有4个家庭拖鞋上的细菌菌落数超过200个。而近一半的人懒得刷拖鞋，甚至有二成人半年才洗一次。尤其冬天一过，很多人就把棉拖掸掸灰收起来，殊不知这样会让拖鞋变成“细菌大本营”。

拖鞋中大多是有害细菌，也是传播疾病的主要途径之一。中国室内装饰协会室内环境监测工作委员会主任宋广生介绍：“很多人认为拖鞋反正在家穿，脏不到哪儿去，这是绝对错误的。拿最常见的棉拖鞋来说，脚与鞋子接触时间长了，就容易出汗，如果不常清洗，温暖、黑暗、潮湿的鞋内就成了细菌滋生、繁殖的‘大本营’，可能导致脚臭、脚气等，并在家人间相互传染。”

宋广生建议，冬季过后，棉、毛拖鞋要清洗后再收纳。清洗的时候注意拖鞋上的洗涤说明，用温水机洗或者手洗，彻底清洗后，再晒晒太阳，阳光中的紫外线能杀死不少病菌，最后再用透气的包装袋装好，尽量别用塑料袋。另外，如果做不到彻底清洁，也最好别让拖鞋“超期服役”，基本上用一个冬天就该换了。

(丁熙玮)

运动时擦个凉东西

手掌温度低 锻炼易坚持

据美国“健康日”网近日报道，美国斯坦福大学一项最新研究发现，运动时手掌温度低，人坚持运动的时间更长。

肥胖者运动时更容易发生疲劳和身体过热，很多肥胖女性往往因此放弃继续锻炼。新研究将24名30~45岁肥胖女性分为两组，让她们运动时都手握降温装置，但是一组16℃（“冷手组”），另一组37℃（“热手组”）。参与者连续12周，每周3次，每次10分钟体重锻炼，25~45分钟手握降温装置的跑步锻炼，和10分钟力量训练。结果发现，“冷手组”参与者1.5英里跑步机测试时间缩短5分钟，其心率从每分钟136增加到154次，运动效果更好。

新研究负责人运动生理学家斯泰茜·西姆斯博士表示，运动时如果体温下降，疲劳、出汗等不适感就会随之减少，运动就越能持之以恒。所以人们无法坚持运动时，不妨在手里擦点凉的东西，如冰块、冰镇饮料等，或在凉爽的环境中进行。(陈希)



打开你家的冰箱看看，是不是生、熟、荤、素挤作一团，臭气熏天？是不是经常不知不觉就会吃多，导致发胖？其实，这些健康问题与厨房里物体的摆放息息相关，赶快来检查一下你的厨房吧。

分成四大区域。将厨房分成几个区域，分别是烹饪区、调料区、原料区、清洁区。使食物一目了然，避免误将洗涤剂、去油污剂等非食用

新鲜食物靠里摆 锅铲洗净挂着放

厨房摆放影响健康

化学物质混入食物中。调料，尤其是油，一定要离火远点，不要图方便随手放在煤气灶旁边，这样不仅会加速其变质，还会埋下火灾隐患。

新买的食物靠里放。人们犯的最大错误就是认为冷冻等于永远保鲜，以至于买来的东西统统塞进冰箱，一些被遗忘的食物因此发霉变质，自己却浑然不知。新买来的食物一定要靠后放，优先吃那些早买来的食物，同时要定期核对食品的有效日期，以免无意中吃了过期食品。

蔬菜水果与视线水平。不论是蔬菜水果还是橱柜中，都应把蔬菜、水

果放在和视线水平的地方，而巧克力、糖果等吃多了对身体有害的食物尽量放在不显眼处。

熟食在上，生食在下。生熟食混放容易交叉污染引发食物中毒。熟食存放的时候最好用密闭容器盛装，并且置于生食之上，以免细菌等随泥水或血水滴下污染食物。

用透明储物盒。在冰箱和柜子里使用储物盒，可以提高空间的存储能力，方便拿取。使用透明的容器方便你看见盛装的食品，可以催促你吃掉剩菜剩饭。

贴个保质期标签。食物一经买

回或开封，请在包装上贴一个标签，尤其是调料，买来后装入调料罐，经常会忘记保质日期，这样做可以帮助掌握食物是否已腐败。

小碗小盘放上面。盘子大小可以影响人的进食量，为了饮食不过量，尽量将小一点的碗盘放在大的上面，通过心理暗示，减少食物摄入。

筷子头朝上，锅铲挂放。筷子洗过之后应该头朝上晾干，以免筷笼底部积水导致潮湿发霉。锅铲、勺子等洗净后挂起来风干即可。

(宋新)

冬天用暖色 夏天选白光

灯泡跟着季节换

很多人都喜欢把家里装修得明亮，但“亮过头”反而会对身体造成伤害，不但影响视力，还会干扰大脑中枢神经的功能，使人心情烦闷、脾气急躁，引发头痛等。据台湾《康健》杂志报道，台湾科技大学电机工程学系副教授萧弘清建议，可以通过以下几个步骤，找出一只最适合你家的灯泡。

按季节选颜色。灯的颜色称为色温，数值越低，光的颜色越黄。灯泡色偏黄光，色温约3000K左右；偏

白光，色温约5000K（中午室外的阳光）~7000K。有的光源，色彩较为混乱，不利孩子的大脑发育，因此，在选择儿童灯具时一定要慎重。儿童灯具的光源色温建议选择2700K~4100K之间，暖光，颜色发黄，比较柔和。灯色的选择还会影响家中的氛围，在一定温度下，人在黄光的环境里会流汗，但在白光下就不会，因此萧弘清建议，家里的灯应该要有换季的概念，冬天适合用黄色营造温暖的感觉；夏天则建议

换成白色创造凉爽感。

按用途选种类。不同的空间会有不同的使用习惯，例如，需要大面积、长时间照明的环境，如客厅、房间适合用荧光灯；经常开关灯的楼梯间、厕所，就适合能够快速亮灭的LED灯；冬天的床头、浴室如果使用会发热的白炽灯，不仅能照明还兼具保暖。

按面积选亮度。在家居照明中，一般都按每平方米3~5瓦的光源进行配光。比如房间的面积15平方



米，那么这个房间的基本光源配备应该在45~75瓦左右。也可以按照光通量（单位是流明，Lm）来算，数值越大越亮。萧弘清指出，一般居家照明大概需要150~300Lux左右的照度（Lux=Lm/m²），所以只要知道空间是几平方米就会知道总共需要多亮的灯了。

(龚蕊)

俄专家揭示 5 种常见食品利与弊

吃过期酸奶反而便秘

酸奶、苹果、猪肉……这些常见食品的保健功效你真的了解吗？近日，俄罗斯《论据与事实周报》刊文为您揭开5种常见食品的真相，帮您吃得更健康。

酸奶。酸奶营养丰富，还能帮助排便。不过如果吃的是新鲜酸奶，则有助通便；但如果吃了过期酸奶，反会引起便秘。

苹果。如果一天只吃一个苹果，则有助清洁肠道，保证大便通畅；可要吃得太多，反会引起腹泻。

豌豆。豆类能降低血液中的总胆

固醇含量，不过豌豆却会增加血液的黏稠度。因此胆固醇高者应少吃豌豆。

猪肉。许多人认为猪肉脂肪含量高，不易消化，其实，猪肉在人体的正常体温下即可消化，而牛羊肉则会提高人体体温，消化起来更加费劲。另外，有些人认为猪肉的胆固醇含量高，其实，猪肉的胆固醇含量还低于牛肉。而且，猪肉脂肪比牛肉含有更多的高密度脂蛋白（好胆固醇）。

烈酒。烈酒对人体的作用最难解释清楚。不过少量烈酒有助降低坏胆固醇水平，提高好胆固醇含量。(栗熊)

