

美白产品 见效越快越危险

说明铅、汞含量严重超标，常用损害神经、肝脏等

通透、白皙的肌肤人人想要。但令消费者担忧的是，近日民间环保组织“达尔问自然求知社”和“国际消除持久性有机污染物网络”联合多家环保组织发布报告称，市售23%的美白祛斑化妆品汞含量超标。这份调查针对市场上随机购买的477件美白、祛斑化妆品中的汞、砷和铅含量进行快速检测。结果显示，有23%的产品汞含量超标，最高超过国家标准的4万倍；另有近10%的产品砷或铅含量超过国家标准。

铅与汞确实有令皮肤迅速变白的作用，一些不法商家为追求利润，可能在产品中添加这些成分。美白产品如果“立竿见影”、作用明显，那么产品中很可能含有铅或汞。天津药物研究院副研究员李红珠博士介绍，使用含铅、汞的美白产品，一旦停用，皮肤可能就会变得肤色不均、出现斑点等。而长期使用这些化妆品，其中的汞、铅等会通过皮肤渗透进血液中，并在人体内积蓄，最终导致重金属中毒。

(徐文婷)

者。轻者可能出现肤色加深、皮肤粗糙，重者可能会损害神经、肾脏、血液、肝脏和生殖系统功能，出现头昏、头痛、失眠、多梦、肌肉震颤、脑衰弱综合征、口腔炎、汞中毒肾病等疾病。孕妇更容易受害，汞、铅等可通过胎盘进入胎儿大脑，影响胎儿发育，并影响人的认知、语言和行动能力。

此次调查发现，超标产品的一个共同特点是，产品标识上都没有标明成分。李红珠提醒大家，应尽量从正规渠道购买符合国家标准的、正规产品，尽量选择美誉度高的品牌，在购买时要关注其成分信息，一些美容院自制的、没有成分标识的产品尽量不要购买。尤其是容易过敏的人，一定要慎重选择与使用化妆品。在美白成分中，水杨酸、左旋VC等物质较温和，在正常情况下对人体没有伤害，可以放心购买。一旦发生重金属中毒及皮肤异样，应第一时间到正规医院进行治疗。



睡得少、不唱歌、没朋友

破坏免疫力的10个坏习惯

由于免疫力不同的缘故，一些人身体强壮，另一些人则容易生病。美国《预防》杂志最新载文，刊出经过科学证实的“破坏免疫系统的10个习惯”以及专家建议。

1.生活中缺少歌唱。唱歌有助于提高人的免疫力。德国法兰克福大学的专家对唱诗班成员排练前后的血液进行了检验，结果发现，排练之后，这些歌手免疫系统中的蛋白质——免疫球蛋白A和抗压力激素——氢化可的松的浓度都有了显著提高。

2.滥用抗生素。滥用抗生素有可能破坏肠道先天免疫力，这也是

引起耐抗生素细菌感染的原因。埃里克·帕尔默领导的纽约“斯隆·凯特林癌症研究所”的研究人员试验后发现，这是一种广泛使用抗生素导致的并发症，将使患者的身体健康受到更大伤害。

3.社交圈子小。研究发现，一个人的社交圈子越小，就越容易生病。在18~55岁的成人中，至少有6个朋友的人比朋友少的人抗感冒的能力强4倍。专家建议，经常与朋友联络，忙时给朋友发条短信是防感冒的新方法。

4.缺少睡眠。缺少睡眠会导致免疫力下降，降低抗击病菌的“杀手

细胞”数量。芝加哥大学研究发现，与每晚睡7.5~8.5小时的人相比，每晚只睡4个小时的人，体内抵御流感的抗体减少50%。

5.压抑情绪。美国加州大学洛杉矶分校研究发现，夫妻就婚姻问题展开建设性讨论，有助于改善血压、心率和白血球数量，提升免疫力。专家建议，别把问题藏心底。

6.不爱喝水。充分饮水能保持呼吸道黏膜湿润，使感冒病毒难以迅速繁殖，增强免疫。建议每日饮水量按每公斤体重饮40毫升水计算，儿童需饮更多的水。

7.以车代步。研究发现，以车代步不爱运动的人与经常快走的人相比，4个月内请病假的时间会长两倍。专家建议，每天进行30分钟快走等有氧运动，有助于改善白血球数量，改善免疫系统功能。

8.被动吸烟。被动吸烟与吸烟一样有害全身健康，降低免疫。据统计，每年大约有3000名美国人因为吸入二手烟而患肺癌死亡。

9.缺少幽默感。洛马连达大学医学院研究发现，看滑稽视频1小时可显著提高免疫力。因为大笑有助于降低应激激素，增加或激活某些免疫细胞，提高免疫力。

10.夫妻冷淡。肌肤触摸是夫妻间的润滑剂。在身体接触时，体温微微升高，心跳稍加快，体内也随之释放出许多传感素，它能起到抑制抑郁，增强机体免疫的作用。

(陈希)

事实上，近几年来生产的手

机、平板电脑等屏幕的材质已经足

够耐磨，无需贴膜保护，国外也很少有给手机屏幕贴膜的情况。一些人出于对手机的爱惜，为了延长手机使用寿命而选择使用贴膜不是不可以，但其中的学问不可不知。

选择手机贴膜，透光性应该是最先考虑的因素。现在市面上的手机贴膜花样繁多，如钻石膜、金属膜、防窥膜、磨砂膜等，但从材质来看主要有以下四种：PP、PVC、PET、ARM。PP材质的贴膜质地比较软，透光性较差，基本已经淘汰了；PVC材质贴膜柔软易粘贴，但材质比较厚，透光性一般，一般平价手机随机附赠的贴膜多为这类材质；PET和ARM材质的贴膜透光性好，而且不易产生气泡，尤其ARM材质耐磨、抗划痕，透光度高，而且不反光，平常所说的镜面屏、磨砂膜，一般都是采用这两种

材质。

贴膜的时候要贴得均匀，尽量不要产生气泡，否则容易进入空气、灰尘，看不清屏幕上的图案和字幕，从而影响视力。为防气泡，给手机贴膜时，用洗手液先清理干净手上的灰尘和油渍，然后用眼镜布或不掉毛的软布沾少量的清水擦拭手机表面，清理干净表面的灰尘、指纹等；撕开保护膜的一边，然后对齐最上边和左右的边贴下贴膜；在贴膜时，尽量要保持匀速，出现气泡时，可以稍往回拉一些重新贴，然后用羊毛毡刮板，或软垫刮板慢慢地将贴膜一点点按压在手机表面，这种情况下即使产生气泡也会很少。贴完后，再用刚刚擦屏幕的软布包住信用卡等，慢慢用力，把气泡刮出边缘。如果自己贴不好，最好还是到专业的店贴膜。

(岳金凤)



手机贴膜伤视力

增加光折射，带来眼睛刺痛、流泪等不适

手机贴膜使得心爱的手机美观耐用，所以很多人买了新手机后第一件事就是给手机贴膜。但是，贴膜虽然保护了手机，却会给“主人”带来头晕、眼花、视力模糊等困扰。

哈尔滨医科大学附属第四医院眼科主任韩清教授介绍，有人长时间盯着手机屏幕，尤其是在户外使用贴膜后的手机，眼睛会出现刺痛、流泪、畏光等不适症状，主要与长时间看手机导致的视觉疲劳有关。手机贴膜容易使手机屏幕的光线发生折射，会加重这种疲劳。尤其是在户外时，屏幕照明不足，更难清晰地看清字体，于是，睫状肌便经常处于紧张状态，晶状体持续保持较大的凸度，眼睛很容易因为调节过度而疲惫，久而久之，就会形成或者加重近视。

事实上，近几年来生产的手

别用热水器的水做饭

不少人图快或者方便，直接用热水管里的水做饭或烧开水。但电热水器和燃气热水器内置的水胆和管道经过长时间使用，会出现金属锈蚀和杂物沉淀，随水流出。此外，还会有结垢现象，水温升高时，水垢中的重金属元素可能会溶出。经常用这样的水做饭会引起消化、神经、泌尿、造血、循环等系统的病变。太阳能热水器里流出的水问题更加严重。由于热水器安装在楼顶，其中的水要用泵预先打上去，经过集能管的热交换将水加热。这就相当于一个高层建筑楼顶的高位水箱，而高位水箱是要定期清洗的，否则金属锈蚀、微生物及其代谢产物会污染水体。热交换需要一个过程，水在其中滞留的时间也比较长，同样会出现类似高位水箱中发生的现象，而一般却没有清洗程序，这样的水不适合饮用或直接用来做饭。(晓时)

颜色影响生活 用对有利健康

蓝色墙壁 稳定情绪

五颜六色的用品、家居装饰等，是生活必不可少的“调味品”，不同颜色对人体会有不同的影响，用对了能使生活更“有滋有味”，反之则会对健康不利。美国《赫芬顿邮报》刊文，指出几种颜色在生活中的功用。

绿色激发创造力。当你写作或解题不知如何入手时，不妨看看绿色的物品。德国一项研究显示，多看绿色物品，不仅有利于身心健康，还能激发创造力。但这并不意味着需要把整个环境定为鲜绿色，只要当人们陷入思维困境时，不妨看看窗外的绿树，就可以激发灵感。除此之外，绿色还能让人产生耳目一新和放松舒适的感觉。

红色激发热情。2005年英国一项研究发现，红色能调动人们的自信心和满腔热情。此外，红色还被证实能促进肾上腺素的分泌，增加呼吸次数和心率，所以红色的房间会让人消耗大量的体力和精力，不适合作为休息放松所用的寝室装饰色调。

办公室刷成黄色效率高。黄色能提高大脑在记忆力等方面的功能。2007年在纽约市进行的一项研究显示，黄色可以使人们更活泼轻松、健谈。黄色的办公室有助于提高员工的注意力和工作效率。

蓝色疗养效果最佳。蓝色有助于稳定情绪，让人感到舒适安逸，在蓝色房间里招待客人，驻留的时间最长。将卧室的墙壁漆成蓝色，有抚慰效果，还能降低心率，这也是很多疗养中心采用蓝色作为主色调的原因。

粉色降低食欲。一项实验证实，粉色会让人们的敌意下降，减少冲突。美国马里兰州约翰·霍普金斯大学附属医院发现，处于粉色环境中，人的食欲会下降。

(臧恒佳)



蓝色墙壁让人感到舒适