

洗衣粉是居家生活中不可或缺的日常用品。但在生活中,有不少人把洗衣粉当“万能清洁剂”用,除了洗衣服,还拿来洗涤瓜果、蔬菜、餐具,擦洗家具、地板,认为它有去污、消毒、杀菌的良品。

殊不知,长期接触碱性洗衣粉,皮肤表面的弱酸环境就会遭到破坏,其抑制细菌生长的作用也会消失,容易导致皮肤瘙痒,甚至引起过敏性皮炎等症状或在皮肤上留下色素沉淀。因此,手洗衣物时,最好用肥皂替代洗衣粉。

其次,动物实验表明,长期接触大剂量的洗衣粉会导致肝脏和神经功能受损,并引发癌症。专家提醒,即使进入体内的洗衣粉数量十分微小,也会影响健康。

不能与消毒液混用

夏日,不少人在使用洗衣粉时,都喜欢加消毒液。但这种洗衣法恰恰可能使清洁和消毒的效用都大打折扣。

洗衣粉的成分各不相同:有阴离子、阳离子或是非离子的,消毒液也是如此。如果洗衣粉和消毒液混合使用,容易生成中和反应,各自的功效都会减弱。

其实,消毒液通常是用来消除病原微生物污染,一般适用于家里有人患红眼病、腹泻、灰指甲、头皮癣等;或是在妇女经期、产褥期等

洗净水果学问多

如今,无论春夏秋冬,市场上的水果品种都一应俱全。其中,水果保鲜剂有很大的“功劳”。保鲜剂对人体有害吗?什么方法可以去除?

草莓:一般草莓用植酸浸果法和几丁质保鲜法保鲜。植酸是天然食品添加剂,可延续果实中维生素C的降解,几丁质能在果实表面形成一层半透明膜,减少营养成分下降,达到保鲜目的。

去除方法:在清洗草莓时,用清水冲洗并轻轻触摸草莓的表面即可除去大部分的保鲜剂。

柑橘:橙子、橘子、芦柑等水果,经常使用碳酸氢钠作为保鲜剂。碳酸氢钠溶于水后会使水呈碱性,从而抑制喜微酸环境的青霉菌和绿霉菌的生长与繁殖;另外,柑橘类水果还使用涂蜡保鲜剂,这样可以隔绝氧气、微生物,增加光泽、减轻水分蒸发。

去除方法:使用碳酸氢钠、涂蜡保鲜,一般都无法穿透柑橘类水果的表皮,因此食用无需担心,去皮即可。

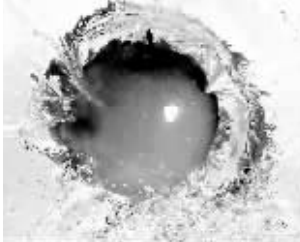
梨:常用虎皮灵来“保鲜”,属于抗氧化水果保鲜剂,难溶于水,易溶于乙醇。虎皮灵可以很好地防治鸭梨贮藏中的生理病害——黑皮病的发生。用虎皮灵配成一定浓度的药液,直接喷到包装纸上,制成保鲜纸。

去除方法:由于这种保鲜剂是喷在保鲜纸上,并非直接涂抹在水果表面,因此对水果的影响不大,可以削皮后食用。

葡萄:由亚硫酸盐制成的片剂是目前葡萄保鲜的最理想保鲜剂。亚硫酸盐遇水分解释放出二氧化硫,不仅可以杀灭一些引起葡萄贮藏腐烂的病菌,且可减轻葡萄贮藏中的脱粒。

去除方法:由于亚硫酸盐属于水溶性保鲜剂,因此用清水冲洗即可。

龙山



洗衣粉使用不当也会成为“健康杀手”



抗菌能力较差时期适用。否则,完全没有必要使用消毒液洗衣服。

因为人本身具有一定的抵抗力,少量的非致病性微生物不会对健康构成威胁。洗衣后,将衣物放

在烈日下晾晒,残留在衣物上的细菌在达到充足日照后会自行灭亡。频繁使用消毒液,不仅降低了人体自身的抵抗力,还容易对肝脏形成损害。

功能越简单越好

市场上,种类繁多的洗衣粉,洗涤功效也变得更多更强,其成分也有了相应的革新——表面活性剂、助洗剂、稳定剂、增白剂、香精和酶等,以达到易溶、洁净、柔化、起泡、防止衣物静电等目的。随着助洗剂的增多,人们的健康却大受到影响。

研究表明,常用的助洗剂对人体肝脏有损害;而表面活性剂会破坏皮肤角质层,造成皮肤粗糙;强力洗衣粉所含的碱性物质除吸收水分外,还能破坏人体细胞膜,使组织蛋白变性;加香洗衣粉中的合成香精太多,气味冲鼻,可能会引起过敏;增白洗衣粉中所含的有机氯、荧光剂是有毒物质,容易在人体内蓄积,对健康造成损害。

由此可见,选购功能简单、添加成分少、气味淡的洗衣粉,对家人的健康更有保障。

董绍军(济南)

学会应对孩子梦游

在睡眠时,大脑皮质的细胞都处于抑制状态之中,倘若这时有一组或几组支配运动的神经细胞仍然处于兴奋状态,就会产生梦游。梦游行动的范围往往是梦游者平时最熟悉的环境以及经常反复做的动作。

据统计资料,梦游者的人数约占总人口的1~6%,10~15%的孩子至少梦游过一次,尤其是那些活泼与富有想象力的儿童,大多都出现过数次。多数孩子长大后不再梦游,但约有2%的孩子一直到成人还梦游。它与心理问题或情绪波动有关,而和做梦没有关系,因为人在做梦时不会出现梦游。

当孩子梦游时眼睛仍然睁着,但是眼光呆滞,好像什么也看不到。梦游者可以走出家门,时间从几分钟到1小时不等。除了孩子在熟睡状态下到处游荡,有时会因没有人保护而伤着自己以外,梦游本身对人没有什么伤害。

父母必须想办法防止孩子梦游时碰伤自己。这并不意味着你要把他关起来不让他走出来,这样做可能让他四处走动还要危险。我们能做到的是把东西摆放在不易使孩子碰伤的地方,或是孩子一开始梦游你就知道。如果是大孩子,你可以和他一起商量解决的办法。

电池节电新招

● **排序分段** 当手电筒灯光变暗时,可以将电池装在普通晶体管收音机里继续使用一段时间。晶体管收音机声音变小了,可以把电池装在晶体管闹铃里使用,这样也能够正常运行几年!

● **交替间歇** 买两套电池,标上记号,第一套使用,第二套备用。当第一套电池耗电1/3后,更换第二套电池,当第二套电池使用1/3后再更换第一套电池,但两套电池之间千万不可混用,可以延长电池的使用寿命。

● **新旧不合用** 如把新旧电池接在一起用,旧电池内的电阻实际上就成了电路中的一个电器,会把电白白消耗掉,而且一直消耗到新旧电池的电压相等才停止。因此,新旧电池不能混合在一起使用。

● **捏捏电池应急用** 当您在用电动剃须刀或是半导体收音机时,电池电力忽然不足,而手头又无新电池更换时,可把电池取出,用力捏捏,把电池外皮捏瘪之后再装回去,就可继续使用一段时间。

● **温烤热晒** 干电池快没电时,取出放在暖气片上温烤,或置于阳光下晒0.5-1小时。

积德

安置警报如果你的目的是唤醒你的孩子,可以把铃铛挂在他的门上,或者装上有电子眼睛的蜂鸣器,当孩子起来走动时就会发出警报。

如果孩子很小,可以把他的房门链控得高一些,但又让门开一道适当的缝,让他不能轻易钻出来,又能在紧急情况下呼唤别人。另外,也可以在楼梯口安上安全门。但绝对不要把孩子锁在房间里。

放松训练最好在睡前做练习。当孩子完全放松时,让他想象自己正坐在床边,就要梦游了,但脚一碰地板他就醒过来了。或者让他想象他一握住门把手就醒过来。先对孩子讲清练习方法,然后让他想象自己很自豪、很快乐,并对孩子的合作给予表扬。

钱伟(济南)

阿胶杏仁粥的配料极其简单,阿胶15克,杏仁、马兜铃各10克,糯米30克。

制作过程分两步,简约的很:先将杏仁、马兜铃入沙锅中,加水500毫升,煎取100毫升,去渣取汁,入糯米,煮为粥;其次是使阿胶烊化

为汁,兑粥内搅拌均匀趁热取服。《小儿药证直决》称赞阿胶补肺散的功效大致如下:养阴清肺,降气平喘。适用于肺阴虚导致的咳嗽气短、喉中痰鸣等。

故事结尾,我们重遇药圣李时珍《本草纲目》中那句名言“阿胶本经上品,弘景曰:‘出东阿,故名阿胶’”,寻觅民族瑰宝,知其源头出处。

在“三重营养组合”的护航下,金龙鱼玉米油清新天然的口味不但使人胃口大开,更具备了显著的“健康个性”,倍受中老年人的青睐。

护“心”还须“迈开腿”

专家提醒,要预防心血管疾病,不光要“管住嘴”,还要“迈开腿”。研究证明,中等运动强度活动者,患心血管病的风险和冠心病的发病率比体力活动不足者明显减少。

作为北京2008年奥运会食用油独家供应商,金龙鱼响应国家体育总局的号召,陆续在全国推动“万人健步走运动”和“柔力球”运动,受到了众人积极响应。

如今,“管住嘴,迈开腿”已经成为很多中老年人保护心血管健康的“六字箴言”,夏日炎炎,注意清淡饮食并适量运动,过一个清香健康的舒爽之夏。

阿胶拍案惊奇系列之初刻拍案惊奇 第廿八回 阿胶杏仁粥 一个开始于宋代的故事◆ 宣廷

立秋刚过,天地间果然添了些凉意。所谓天人合一,咳嗽感冒的人也因之多了起来。民间智慧里防患于未然的解决之道,最常见的一种方式,是喝阿胶杏仁粥。

关于阿胶的定性,往往被李时珍“补血之圣药”一笔带过,其实李时珍在《本草纲目》中说的很详细,那阿胶还有“和血滋阴,除风润燥,

化痰清肺”等诸般好处。

说阿胶杏仁粥是民间智慧,并不准确,考其出处,可谓源远流长。宋代《济总录》中分明记录有治疗咳嗽的阿胶饮,但是著名的儿科学大家钱乙,在《小儿药证直决》中载有阿胶散,又名补肺散或者阿胶补肺散,其实就是阿胶杏仁粥。

杏与医学,有不解之缘。我们称

倡导清淡健康饮食新潮流

金龙鱼“玉米油清香一夏行动”关爱心血管疾病患者

本报讯 夏季持续高温,影响人体的正常新陈代谢,是心血管疾病的高发季节。进入7月以来,仅北京天坛医院收治的心血管病人就比平时增加了三成。

心血管疾病成“头号杀手”

据流行病学研究显示,我国心血管病的患病率、发病率、死亡率呈逐年上升趋势。近年统计,我国心血管病死亡人口占死亡总人口的40%。在世界心脏联盟公布的全球心脏健康调查结果中:中国城市40岁以上人群中,62%的人已存在心血管疾病危险因素。

夏季,由于天气炎热,心脏负荷加大、供血不足以及血液黏稠度增大,更易发生心血管疾病。再加上饮食的不当,心血管病人的夏天就会更为“难耐”。

爱“心”首要“管住嘴”

中老年人是心血管疾病的危险人群。专家认为,清淡健康的膳食结构是预防心血管疾病的“制胜法宝”。

首先,食材的选择要有营养、易消化,同时又要清淡。其次,食用油的选择也十分重要——人体70%的脂肪酸都来自食用油,夏季食用油的科学选择直接影响着人体健康。

赞医生高明或者高尚,往往用“杏林”二字。《神仙传》里记载道,“三国吴时,董奉居庐山,为人治病。病重者令植杏五株,轻者一株,数年,得杏十万株,号董仙杏林”。

以杏仁入药或者食用,《神农本草》表彰它的奇效,说是“杏仁主治咳逆下气”,有润肺、通肠止咳等功劳。

孙思邈《千金方》中,建议老年人在寒来暑往的季节,多吃杏仁,这个方子对头晕者也有奇效。西医虽然与中医不同,但在杏仁的认知与使用上,却罕见的高度一致。不同的是使用方法不同,西医把杏仁制成杏仁油、杏仁水出售,治疗咳嗽。

金龙鱼“玉米油清香一夏行动”关爱心血管疾病患者

实验证明,由亚油酸、维生素E、植物甾醇构成的金龙鱼“三重营养组合”不但富含人体所必需的不饱和脂肪酸和维生素E,且含量高达80%以上;亚油酸又是人体自身不能合成的必须脂肪酸——具有降低人体胆固醇、降血压、软化血管等作用。

中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所在北京举办的研讨会中指出,维生素E具有软化血管、对心脑血管疾病具有明显的预防作用;美国食品与药物管理局FDA已批准加入植物甾醇或甾烷醇酯的食品可使用“有益健康”的标签。