



目前市场上销售的许多婴幼儿服装,都不挂安全类别标志,让人感到很不放心。对此,有关专家提醒消费者,选购婴幼儿服装时最好看清衣服的有关安全标志,尽量选择纯棉和净色的衣服,另外,建议新买回的衣服应先洗干净再给孩子穿较为安全。

选购幼儿服装安全第一

安全指数不容忽视

据质检部门有关专家介绍,目前,市场占有率较高的大中型企业的产品质量较好,而小型企业产品质量问题较多,一是染色牢度不合格,染色牢度差的服装遇到水、汗渍或唾液时,颜料容易脱落褪色,颜料中的染料分子和重金属离子可能会被皮肤吸收,危害婴幼儿健康。服装上的游离甲醛会引起头痛、软弱无力、皮炎、皮肤过敏等症

状;服装上残余的某些芳香胺对人体有致癌作用;服装上残留的重金属,如果含量过高会减弱人的免疫功能,还会引起慢性中毒等不良后果。二是PH值超标。PH值是考核面料酸碱性能的一项指标,PH值超标也会危害人体健康。三是面料、里料纤维含量与明示标志不符。有的产品标志为100%纯棉,实测则含有氨纶或涤棉等,这是欺骗消费者。另外,婴幼儿服装除了理化指标不合格的问题之外,还有一

穿高跟鞋经常出现的麻烦,使爱美的女性吃了不少皮肉之苦。如果在高跟鞋里加个硅胶掌垫,这个麻烦就能解决。

穿高跟鞋时,由于重心前移,使前脚掌承受的压力增大,而且会使脚被动地挤到狭窄的鞋尖,因此前脚掌很容易受伤,而用个硅胶掌垫能起到很好的缓冲作用。

硅胶掌垫使用十分方便,将硅胶垫直接贴在鞋的前掌部位,不需用胶,利用硅胶自身的吸附能力,就可以自动粘合在鞋里,而且揭取也很方便,反复使用只需清洗就很快恢复黏性。

这种硅胶掌垫不仅适合高跟鞋,运动鞋、靴子也适合使用。

寒冷的冬日,辛勤工作了一天的人们往往选择在睡前泡个热水澡,解除一天的疲乏,以期换来更好的睡眠质量。

与其他季节不同的是,冬季洗澡不当,容易引起感冒、皮肤瘙痒干涩等不良症状,所以冬季洗澡需要注意的事项更多,对每个人的健康也有更直接的影响。

■ 水温不宜太高,时间不宜过长

洗澡时的蒸汽可以使毛孔扩张而行使排汗作用,进而促进身体新陈代谢的活动。冬季洗澡水温在37℃至40℃为宜,水温过高会使全身皮肤血管扩张,全身大量的血液集中到皮肤表面,易导致心血管急剧缺血,引起血管痉挛。

热水浴使血液大量集中于体表,时间过长极易疲劳,还会影响内脏的血液供给和各种功能,使人虚脱。

■ 适当减少洗澡的次数

人体在冬季排汗量大幅减少,所以不需要频繁清洗皮肤表面的油脂,且冬季穿着厚重,也不需大面积

冬季泡澡名堂多

清洁裸露在外与空气接触的表皮,洗澡次数建议减少为隔天一次或每周两次。

洗澡次数太多,会把皮肤表面正常分泌的油脂及正常寄生在皮肤表面的保护性菌群全部洗掉,容易引起皮肤瘙痒,皮肤的抵抗力也会减弱,反而容易得病。

■ 肥皂不宜过多

由于降低了洗澡的次数,有些人觉得每次洗澡就要好好洗干净,所以会在身上抹大量的肥皂。殊不知,肥皂或洁肤产品涂抹过多,会刺激皮肤,产生瘙痒,洗一次澡搓一遍肥皂即可。

皮肤较干燥的人以及老人和儿童适宜用多脂性肥皂,不宜用碱性肥皂或热水烫洗,以免将皮脂洗去,使皮肤更加干燥甚至起屑打皱。有的人皮肤油腻较多,可用中性或碱性肥皂。

些产品存在因纽扣钉缝不牢而松动掉下引发婴幼儿吞食,以及拼带、拉链等设计不合理,导致误伤婴幼儿等问题。

看来服装上有无“安全类别”标志应引起大家的注意了,绿色服装正成为婴幼儿服装的发展趋势,因此提醒父母们,为婴幼儿选购服装时,不要将目光仅仅盯在颜色、款式、做工和面料上,而是更关注品牌的信誉度及安全指标。

精挑细选婴幼儿服装

如何给孩子选择舒适的衣服呢?质检部门的有关专家提醒大家要注意以下几点。

一要仔细看商品标志,包括吊牌和衣服上的耐久标签。吊牌上应有商标、中文厂名、厂址、产品名称、产品执行标准编号、产品质量等级、安全技术类别、婴幼儿用品等标志。耐久标签上应有号型规格、纤维成分含量、洗涤方法等标志。

二是首选纯棉产品,如普通纯棉或天然彩棉制品,其手感柔软、透气,利于儿童健康,尤其是接触皮肤的内衣,最好是纯棉。

三是选择色彩花色要适当。婴幼儿服装的色彩尽量简单,浅色、少印花图案,最好是白色无印花图案。一些婴幼儿服装的印花色彩鲜艳,而且有的是以涂料为主的染色和印花图案,如果控制不当,这些染色和图案可能存在着甲醛、可分解芳香胺染料等有害物质,穿着中会对呼吸道和皮肤造成伤害,损害幼儿身体健康。另外,提醒家长们,购买的婴幼儿服装最好先用温水清洗后再穿着。

周伟

■ 巧除碗中异味

洗碗水中放几片柠檬皮(还可再加些橘子皮,或滴几滴醋),能消除碗碟餐具上的腥、膻等异味。

■ 巧除厨具、餐具腥味

用一小碗温开水将榨干汁的柠檬皮泡涨,再倒进有茶垢、油迹、水迹等的厨房用具或水杯里,4~5个小时后,这些污迹将会一抹而去。

■ 巧除锅垢

如果锅底发黑,放点柠檬皮加水在锅里煮一下,锅底就会变新了,而且保持很长一段时间不再氧化。

■ 巧洁水池

洗脸池或浴缸里有水滴留下的黄色斑痕吗?别犯愁,用柠檬皮擦拭就能神奇消失。

■ 巧洁厨房墙砖

厨房瓷砖墙上,日积月累就会出现讨厌难除的烟渍渍,试试用柠檬皮沾上少许精盐擦拭吧。此法也可渍擦大理石上的黄迹。

■ 巧洁水龙头

不管你信不信,新鲜的柠檬皮可以起到强效去污的作用。用柠檬皮在有污渍的水龙头或其他金属五金件上擦拭,无需用力,顽渍就都死光光了。

■ 巧去手腥

厨房料理,很容易就弄得一手鱼腥、肉腥或油腥。这时,用柠檬皮搓手很管用。而且,用柠檬皮擦手,其所含的柠檬油可使皮肤细腻光滑。

■ 巧制冰块

制作冰块时,在冰格里撒点柠檬皮切成的丝或丁,会让做好的冰块格外带香。你的下午茶有更好的伴侣了,而且孩子们也很爱吃。

■ 巧变厨房空气

在锅里用低温烤一小片柠檬皮,不仅可除去室内的异味,而且还可使室内香味扑鼻。装在丝袜里挂在衣橱或是房间内,就是最天然的芳香剂了。

徐惠芳

柠檬皮清洁厨具的十大窍门

大宁茶城新址迎客

在洛川中路和老沪太路交界一带的百姓近来有件高兴事:一座总投资1.5亿元的茶叶市场,由原大统路整体搬迁到上海大宁国际茶城。坐落在共和新路1536号的大宁茶城,总建筑面积近5万平方米。有300多家商户经营各地新茶、名茶和茶制品千余种,是一座无茶不包的茶叶王国。

益生菌,孕妈妈健康的好帮手!

一提到细菌,人们往往会把它们与疾病联系起来,然而不是所有的细菌都是有害的。益生菌(如双歧杆菌、乳酸杆菌)就是人体的好朋友,可以帮助孕妈妈确保胎儿健康——

减少便秘肠道好 孕中后期,很多孕妈妈容易受到便秘的困扰,时间久了还可能影响宝宝的健康。如果这时孕妈妈摄入一些含益生菌的食物,便秘会得到缓解,因为益生菌可以加快肠道的蠕动并增加肠道的水分。同时,益生菌能抑制肠道内有害菌的生长,从而可以帮助预防腹泻等肠道疾病。

促进吸收营养好 准妈妈在孕期通常会摄入大量富含营养的食物,良好的吸收是关键:比如钙的吸收率一般只有30%左右,那么怎样才能提高吸收率呢?

研究显示,益生菌可以降低肠道的PH值,从而提高钙、铁、锌的吸收率,对于蛋白质和脂肪的消化

吸收也有确切的帮助作用,同时,益生菌可以在体内帮助合成孕期需要的某些维生素。

减少疾病抵抗力好 国外的科学家做了这样一个有趣的研究:给一些孕妈妈食用益生菌,而另一组不用,等宝宝出生后进行四年的观察后发现:妈妈使用过益生菌,她们的宝宝的免疫力明显得到增强,宝宝发生婴儿湿疹等过敏性疾病的几率低一倍!

可见,妈妈在孕期吃含益生菌的食物,可以让肚子里的宝宝提前获得良好的免疫力,出生后减少生病和过敏的风险。

目前,益生菌已经被逐渐添加到食物中,如某些酸奶和某些专为孕产妇设计的奶粉等,这些食物中的益生菌,可以帮助孕妈妈更健康地度过孕期。

上海交通大学医学院附属新华医院儿科主任医师 陈同辛

阿胶拍案惊奇系列之初刻拍案惊奇

第四十三回

一小撮成功人士的标签◆ 宣廷

上一回我们曾经谈到,宋代朱熹劝其母“阿胶丹参之物,时以佐之”,目的是“延康续寿”。但是在宋代,依然是“其井官封”,后果是“真胶极难得”。

在当时,这么难得的阿胶——普通人哪里吃得起,就算吃得起,又哪里买得到——朱熹朱圣人能得到,而且还可以“时以佐之”,足见他果然是成功人士。

所以上一回说服食阿胶,是大宋朝时尚生活的元素,并不特别准确。准确地说,这样的福分只是当时一小撮成功人士的标签。

不过也有好消息。正是在宋代,阿胶的江湖地位开始大跃进,成为一小撮成功人士显赫于人的贵重滋补品,只是这场大跃进的自然而然结果,

而不是原因。

在此之前,我们曾经谈到,唐代时牛皮依然可以入胶,但自宋代起,驴皮压倒牛皮,取得全面胜利,而牛皮胶则降为黄明胶。

其次,正是在宋元时期,出现了一个国家医药编纂出版机构,名叫校正医药局。它的出现,对阿胶的认识与应用,起了巨大的推动作用,滋补功能成为总揽阿胶——补血、止血、美容养颜、延缓衰老等各种功能的统称。

最著名的评价是杨士瀛,他说“阿胶育神,人参益气”,首次把阿胶与人参并列,而且位列在前。

我们无法知道当时朱熹之母服食阿胶的方法。但如果参考宋代校

正医药局所推崇的方剂,尤其是《仁斋直指方》与《圣济总录》的记载,老年人服食阿胶以“延康续寿”的方剂主要有两个,一个是胶蜜汤,一个是胶葱汤。

胶蜜汤中,阿胶补血育神,滋阴润燥,蜂蜜补气,润肠通便。一血一气,一滋一滑,可以养血生津,延缓衰老。

至于胶葱汤,阿胶甘平可以入肝经养血,复入肾经滋水,葱辛温,通脉回阳散阴寒之邪,补而不滞,共奏养血润肠之功,

假设——仅仅是假设——朱熹之母以此方式服食阿胶,那么全身上下几乎全能伺候到,可上可下,可内可外,有和有缓,有补有泻,包揽了神功却不露声色,成为宋代一小撮成功人士的标签,果然有道理。

故事结尾,我们重温药圣李时珍在《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。