

生活之友

责任编辑:王 弘
微博: txinmincn/
xmwangh
邮箱: xmwangh@wxjl.com.cn
热线电话:62791234-451



激发学习热情
迎接快乐学年

九月伊始,享有“世纪玩具”美誉的乐高希望通过旗下系列玩具让孩子们在动手拼搭的过程中,去认识、探索、体验属于他们的小小世界。学习是一件快乐的事,但在学校学习到的知识理论只能帮助孩子构建世界观,要培养孩子们完整的认知体系则需要从课余接触的人事物中获取。

新学期开学之际,乐高希望通过五颜六色的颗粒玩具,释放孩子们的创造力。让这些小颗粒在小朋友的手中绽放出奇思妙想,让孩子们在充满想象力的创意世界里尽情遨游,从而激发学习热情。

生·活·小·贴·士

冲马桶也要讲究细节

开盖冲水细菌腾空可达 6 米

马桶,史上最伟大的发明之一,现代家庭中,厕所中的蹲坑渐渐被抽水马桶取而代之,人们的如厕时光也变得悠然自得起来。但就是这样一个“生活好伴侣”,却隐藏着多得无法想象的细菌。

每次冲完马桶,貌似湍急的水流将污物与细菌一起卷走了,但日本的一项研究指出,刚刚冲完的马桶内壁上,细菌数量仍高达 10 万个。而且,就在冲水的刹那,细菌会趁机腾空而起。

美国纽约大学菲利普诺博士指出,如果在马桶盖打开时冲水,马桶内的瞬间气流最高可以将病菌和微生物带到 6 米高的空中,并悬浮在空气中长达几小时,这些看不见的水珠会携带病菌,落到周围的墙壁和物品上。

专家提醒:冲马桶时要盖上盖子,而且周围不要放置刷牙杯和毛巾等物品。



上海顺美投资开拓市场新局面

上海顺美生物科技有限公司于 1997 年筹备,经过几年考察和实践,2005 年在国际金融之都—上海正式挂牌成立,这是一家经中国外贸部、海关总署批准注册的、有进出口经营权的专业公司。

上海顺美多年来与欧美大型集团公司合作,全面负责高端抗衰老及健康产品的中国市场营销,特别在 2012 年控股了美国国际顺势集团后,进一步在美国成立了国际法律部、文化部、美中运营部、国际贸易部、国际专家部。在国内的各地区准备建立市场运营中心,携手各地经销商联盟,一跃成为欧美国家在中国市场强有力的通道。

上海顺美投资有限公司和美国国际顺势集团经过多年的努力已经扩展到东南亚地区,并形成稳定的市场。目前上海顺美和美国顺势集团正式筹备中美联合运作机构,将以崭新、优良、灵活的市场推广模式,开创抗衰老及健康产品市场开拓的全新局面。

叶黄素有助抵御蓝光伤害

暑假眼看就要结束了,学生们长时间在家上网、玩游戏、看电视成了家长们最焦虑的问题。据调查统计显示,在暑假,学生每天使用手机、平板电脑、游戏机、电视等平均达 4 个小时以上。与此同时,造成了他们的假性或真性近视度数平均增加约 100 度。目前,我国青少年近视发病率高居全球之第一位,日趋高发的各类眼部疾病,与学生长期过度使用电子产品存在直接关系。

根据最新的医学研究显示,无论是电脑显示器,还是手机荧幕等电子产品的背景光源都含有高能蓝光,这种高能蓝光等同于紫外线光源,它能穿透晶体到达视网膜,直接损伤视网膜。那么蓝光会危害青少年的眼睛健康吗?

科学家做了这方面的实验后发现,蓝光射入眼睛的程度,与数量和年龄有着很大的关系,对于 7 到 19 岁这个年龄段,蓝光射入眼底视网膜约为 85%,而成年人一般都在 50% 以下,这也预示着年轻人吸收蓝光比成年人更多。并且,青少年的晶体体特别清澈,对蓝光调节过滤能力较弱,所以,蓝光很容易诱发青少年眼底视网膜的病变,而一旦出现眼底视网膜的病变,就会诱发多种眼疾病。根据这样的研究表明,蓝光对眼睛存在最大风险和最大伤害的时期就是青少年时期。

跨入 21 世纪后,这个年龄段的孩子都已经在用手机和平板电脑,特别是寒暑假,学生们有更长时间在家中,缺少家长的监管,不少学生甚至会一整天一刻不停地使用这些电子产品,引发眼睛的健康问题。

其实,除了在日常生活中养成



正确的用眼习惯,以及积极参与户外运动外,还可以在饮食中适度补充含有叶黄素、玉米黄素、维生素 A、维生素 C、维生素 E 等营养素,来增加身体的抗氧化能力,减缓蓝光对眼部的伤害,维持眼部保护系统正常运作。

在这些营养素中,又以叶黄素最为特殊。上海交通大学医学院营养系副主任蔡美琴教授说,含叶黄素最丰富的是猕猴桃、黄玉米和蛋黄。此外,卷心菜、菠菜等绿色蔬菜,芒果、木瓜、桃子等黄橙色水果叶黄素的含量也很多。叶黄素又称“蓝光过滤器”,它可以增加眼底黄斑区色素密度,有效降低蓝光对眼睛造成的伤害,有助于保护视力。

当然,健康的视力重在预防,对于小孩子玩电脑、看电视等,家长还是要进行一定的控制,以防学生因用眼过度等原因造成近视。

王杨 摘编自《文汇报》

冰箱不是“保险箱” 这些食物不要放

好多人都以为食物放进冰箱就会“安全”,不会变味、不会变质,实际上,冰箱只是通过降温的方式,抑制细菌的繁殖速度,但食物存放时间过长,一样也会变质,甚至有的变质会产生有毒物质。冰箱虽好,可并不是所有食物都可以放在里面哦!

西红柿:冷藏后,西红柿质地和口感都会发生改变。如果温度过低,西红柿肉质会呈水泡状烂状,或出现散裂黑斑,鲜味荡然无存,时间长了还会发生腐烂。

红酒:红酒的储藏温度以 12° 左右的恒温为宜,切忌冷热变化;而冰箱的工作原理是间歇式的,反复的温度变化对红酒的品质破坏很大。

土豆:低温冷藏会导致土豆的质地变硬,口感变差。冷藏土豆会产生沙粒的口感,无论怎么烧都很难吃。

洋葱:洋葱在冰箱中冷藏太久,容易失去水分,导致霉变和变黏。另外,洋葱味会侵入冰箱中其他食物。

咖啡:无论咖啡粉还是咖啡豆都不能放入冰箱。原因是冷藏的咖啡容易吸收冰箱中其他食物的异味。另外,瞬间的温度骤降会导致咖啡脱水,其香味也会随之大减。

大蒜:冷藏室较低的温度更容易导致大蒜发芽、变质或发霉,质地也会变得软如橡胶。

蜂蜜:一旦将蜂蜜放入冰箱冷藏,就会加快其中糖分结晶的速度,蜂蜜更快变稠,甚至很难舀出。

辣椒酱:大多数辣椒酱放在食品柜里就可存储三年。



面包:面包冷藏后容易变干、变硬和掉渣,营养及口感都不如常温下保持得好。

芒果:冷藏后会影响口感。

香蕉:若把香蕉放在 12 度以下的地方储存,会使香蕉发黑腐烂。

鲜荔枝:若将荔枝在 0 度的环境中放置一天,即会使其表皮变黑,果肉变味。

黄瓜:黄瓜在冰箱中久存,会出现冻“伤”——变黑,变软,变味。黄瓜还会长毛发粘。

叶子菜:因为它冷藏后比较容易烂,最好不要放冰箱。

巧克力:放进冰箱的巧克力在拿出来后,表面容易出现白霜,不但失去原来的醇香口感,还会利于细菌的繁殖,存储巧克力的最佳温度是 5 度至 18 度。

火腿:若将火腿放入冰箱低温储存,其中的水分就会结冰,脂肪析出,火腿肉结块或松散,肉质变味,极易腐烂。

腌制肉:腊肉、火腿等肉类腌制产品适合放在阴凉通风的地方,这有利于保证食物的风味,如果把它们放进冰箱,因为湿度太大,容易出现哈喇味,反而缩短了储藏的时间。

月饼:尽管对于有些品种的月饼来说,放入冰箱可以延长其保质时间,但还是影响其风味。这是因为,月饼原料中的淀粉在经过烘烤后熟化了的淀粉会析出水分,变得的老化(也就是“反生”),即是月饼变硬,口感变差。

摘编自《生命时报》