



爱党爱国 爱我家园 遵纪守法 诚实守信
维护公德 热心公益 崇尚科学 移风易俗
爱岗敬业 助残济困 勤劳节俭 健康生活
尊师重教 拥军爱民 敬老爱幼 邻里和睦
言行文明 谦让包容 美化环境 保护名城



今日高邮微信
高邮日报手机报

在线投稿: <http://tg.gytoday.cn> 新闻热线: 84683100 QQ: 486720458

详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

防霾产品到底怎么选? 最好记住这几点

雾霾天来临, 很多人关心这种天气如何选择个人防护用品。就防霾口罩、防霾鼻罩而言, 这里有一些选购建议, 一起看看吧:

1、过滤效率高是关键。

选择过滤效率在90%以上的口罩, 因为这种口罩能够阻挡雾霾颗粒及2.5微米以下的细颗粒物, 而普通的单层的面部口罩是没有作用的, 所以在选购口罩或鼻罩时要注意它的过滤值。

2、与面部大小适型, 实现与面部紧密贴合, 是基本保障。

泄漏率是衡量一款口罩在实际使用过程中表现的重要指标。泄漏率过高意味着这款口罩在实际使用过程中无法和用户脸部紧密贴合, 脏空气可以从缝隙处长驱直入, 导致口罩的实际效果大打折扣。

3、安全卫生性不可忽视。

口罩或鼻罩是卫生与保健用品, 选戴合适时会起到卫生与保护作用, 选戴不当

则如同虚设。防霾口罩或鼻罩在强调舒适性的同时, 在材料的选择上更要求具备无毒、无味、无腐蚀的特性, 最好兼具柔软、平滑、不易变形, 无锐利鼻夹等特点, 减少长时间佩戴引发的安全隐患。

4、避免使用耳挂式口罩或鼻罩。

购买时不要选择耳挂式口罩, 尽量购买捆绑式的, 这样可以根据头部大小调节口罩或鼻罩宽紧, 让产品与面部更贴合。同时耳挂式口罩容易对耳朵形成压迫, 长时间佩戴会增加不适感。

5、考虑呼吸阻力小, 透气性能好的防霾口罩或防霾鼻罩。

特别是一些呼吸系统比较脆弱的群体, 比如孕妇、儿童、老人等, 在选择防霾用品时更应突出考虑呼吸的通畅性。国际标准N95级别口罩虽然防护效果较好, 但这类口罩主要用于工业防护, 属于强制标准产品, 密闭性太强, 透气性较差, 长时

间佩戴除会造成呼吸不适外, 还会对心肺功能造成损伤。

防雾霾小贴士:

1、雾霾天尽量避免外出。原则上讲, 尽量不要暴露在雾霾之中, 如果必须要出去的话, 最好选择能见度比较好的时段; 同时不要做剧烈的运动, 避免急促的呼吸将更多的污染物吸入肺部。

2、有条件的家庭可以使用空气净化器, 空气净化器在室内可以有效去除室内烟尘及粉尘等悬浮的细小颗粒。但是在选择时要注意不同的型号、种类, 增强对认证的材料关注。

3、外出后, 记得洗脸洗手、洗鼻子。最好使用温水, 对于年龄幼小的孩子则最好是父母用细棉签蘸着温水清洁鼻腔。

4、合理而正确地佩戴防霾口罩或防霾鼻罩。

大蒜炆锅真的致癌吗?

最近, 在某档电视节目中, 有嘉宾拿着两种经大蒜炆锅后的菜去检验, 结果显示内含致癌物质丙烯酰胺, 由此认为大蒜炆锅会致癌。大蒜炆锅是很常见的一种做菜方式, 因此这种“反常识”的视频内容迅速在社交网络上一传十、十传百, 引发一些消费者担忧。那么, 大蒜炆锅真的能致癌吗?

大蒜炆锅确实会产生致癌物丙烯酰胺, 但数量极少, 该物质为2A级致癌物, 不属于已知对人类有致癌能力的1级致癌物。动物试验表明, 丙烯酰胺具有潜在的神经毒性、遗传毒性和致癌性, 但是研究尚未确认丙烯酰胺的摄入量、相关生化标志物水平与人类癌症风险之间的关联。因此, 不能

说只要摄入丙烯酰胺, 就一定会增加致癌危险。香港食品安全中心曾将大蒜、洋葱、西葫芦、生菜、空心菜、灯笼椒、茄子等22种蔬菜样品送至实验室, 研究炒制过程中丙烯酰胺的生成量, 发现炒大蒜会产生丙烯酰胺, 但每1克大蒜平均仅能生成0.2微克丙烯酰胺。此外, 炆锅时大蒜只是作为配料, 一般用几克大蒜就足够了, 能产生的丙烯酰胺实在有限。

专家表示, 炆锅过程中产生的类似“丙烯酰胺”等有毒物质, 其实是食物发生“美拉德反应”的副产物。所谓“美拉德反应”, 是指食物加工烹调中的非酶褐变现象, 它是产生香气和深浓颜色的关键所在。只要食物中同时含有碳水化合物(淀粉、糖)或脂肪以及蛋白质, 那么无论是煎、烤、红烧、油炸等烹调操作, 还是食品加工时的加热处理, 都可能发生“美拉德反应”。不仅是大蒜炆锅会产生丙烯酰胺, 咖啡、薯片、黑糖等食物中也含有丙烯酰胺。

大约500年前, 瑞士医生、毒理学之父帕拉塞尔苏斯就在书中写道: “所有东西都含有毒素, 没有任何东西是完全无毒的, 剂量才是决定物质毒性的关键。”网上上传的视频只提到大蒜炆锅会产生丙烯酰胺, 却没有公布丙烯酰胺的含量。据此就简单得出“大蒜炆锅致癌”的结论是不充分的。

当然, 丙烯酰胺对人体无益。科信食品与营养信息交流中心副主任钟凯表示, 为减少丙烯酰胺的摄入, 在用大蒜炆锅的时候油不要太热, 蒜粒稍微偏黄色就可以了。在日常烹调食物时, 尽量多蒸煮炖、少煎炸烤, 不要温度过高或加热时间太长, 有助于减少丙烯酰胺生成。注意饮食均衡, 减少油炸和高脂肪食品的摄入, 多吃水果和蔬菜, 减少丙烯酰胺带来的影响。

本版文字摘自人民网



身心健康

影响儿童发育 诱发成人肥胖 护肤品太香, 留神致病

为了让香味更浓烈持久, 有些沐浴液、香水、护肤品等日化产品里添加了一种叫做“邻苯二甲酸酯”的环境激素。台湾林口长庚医院临床毒物科护理师谭敦慈在台湾《康健》杂志撰文表示, 这种激素可能经由皮肤吸收, 长期使用导致小剂量慢性累积, 可能影响儿童的生殖器官发育, 造成儿童过敏, 影响成人代谢引发肥胖, 甚至导致乳腺癌、子宫内膜癌等癌症。

所以, 购买护肤品、清洁用品时, 首先要看看是否有香味, 最好挑选无香型的。如果香味太浓烈, 使用时应打开门窗或排气扇。习惯身上有香味的人, 也可以选择香味较淡的用品, 相对安全一些。现

在市面上有许多标榜使用天然香料的护肤品, 如果香味太重或使用后味道久久不散, 还是建议更换。谭敦慈提醒大家, 不要一味追求香味, 只要干净, 就不需用香味掩盖臭味。

另外, 冬天气候干燥, 不少人会在洗完澡后涂上香喷喷的乳液来保湿。如果乳液味道太香, 最好不要在刚洗完澡、皮肤还温热的时候使用。台湾亚洲大学保健营养生技学系讲师张丽卿表示, 洗完热水澡后, 毛孔都是张开的, 这个时候擦乳液的吸收效果最好。味道太香的乳液通常添加了较多香精, 在皮肤吸收乳液中滋润成分的同时, 香精也一齐进入体内, 可能导致皮肤过敏或刺激等不适。

常怀感激心! 研究称“感激疗法”对身心健康有奇效

据英国《每日邮报》11月19日报道, 出色的父母教给孩子们最重要的课程之一就是让孩子会说“谢谢你”。一项近期研究显示, 所有人都应该努力试着这么做, 因为这会对我们的健康带来奇效。

科学家已经发现这种“感激疗法”——即对诸如父母、老师、朋友的帮助有意识地表达感激之情, 可对人们的身心健康起到巨大而积极的影响作用。仅仅是写一封感谢信也会极大促进心理安稳, 而对身体健康产生相应的连锁效应。好处包括减缓抑郁和伤痛, 有益心脏健康。

为了调查“感激疗法”是否能让青少年远离垃圾食品, 并让饮食变得更健康, 美国加利福尼亚大学的科学家们调查了约1000名14至15岁之间青少年的日常饮食, 并询问如果

想维持健康他们想如何提升饮食质量。该研究没有要求任何人改变饮食习惯。然后研究者们让一部分学生连续4周每一周都花费至少8分钟为某个生命中重要的或对自己有帮助的人写一封感谢信。比方说, 感激父母的疼爱、感激关系破裂时出手相助的朋友, 或者感激一位指点他们的老师。另一部分学生则仅仅被要求列出他们的日常活动。

4周后, 研究人员比对了两组学生的饮食习惯, 结果显示, 将感激表达出来的那一组学生在试验中更愿意选择健康些的食物, 他们吃更多的水果蔬菜, 喝更少的糖分饮品。而另一组没有变化。此项研究已收入《实验性社会心理学》期刊中。

尽管学生们一旦停止写信效果就开始逐渐淡化, 并重新开始吃更多的垃圾食品, 这项

研究的结果还是说明了“强制性感激”具有巨大的影响力。

那么“感激疗法”的原理是什么呢? 专家的共识是, 表达感激之情转移了人们对提升自己健康的关注, 将其转变为对他人给予自己的帮助进行“偿还”的形式。许多人对那些要求大幅改变自己生活方式的健康建议颇多微词, 但是如果将其看作一种对他人的感谢, 那么做出这些改变就更容易了。

“感激疗法”也有助于减缓伤痛并帮助患乳腺癌的女性降低焦虑心理。此外, 据美国印第安纳大学2016年的研究表明, “感激疗法”还能减缓抑郁心理。而除了从抑郁症中重拾自我, 美国加利福尼亚大学同年发表的研究显示, “感激疗法”能帮助患心脏病的老年人通过写日记提高心率, 减少血管炎症。

每日超过5g盐, 心血管疾病找上门!

8个妙招教你减盐

钠的摄入每日超过2克, 相当于每日超过5克盐, 会引起高血压并加大心脏病和中风的危险。10月31日, 在清华大学举行的“减盐与健康生活方式研讨会”上, 世卫组织驻华代表处慢病医学官员张新华博士表示, 慢病是全世界的主要死亡原因, 全球5700万慢病死亡中, 就有1700万是死于心血管疾病; 中国800万慢病死亡中, 就超过300万是死于心血管疾病。

中国疾病预防控制中心营养所的研究员何丽提出, 在日常生活中有8个妙招可以帮助减少盐的摄入:

(1) 改变烹饪方法, 减少用盐量, 少用含盐高的调料。比如说用胡椒、大料、花椒、咖喱、辣椒、蘑菇、陈皮可以产生别的宜人风味, 但是不需要那么多盐。

(2) 尽量少吃或不吃含盐多的食品。减少咸肉、腊肉、咸鱼、咸菜和罐头等传统腌制品。

(3) 烹调中加用食盐时, 最好使用有计量单位的容器, 如盐勺, 做到心中有数。

(4) 饭前饭后都不要喝太多汤, 喝汤是许多人忽视的一大盐的来源。一碗200毫升的汤中, 差不多有2克盐, 汤本身提供的营养成分很少, 但盐的摄入量占了6克标准的三分之一。

(5) 食用包装食品时, 要注意查看食物标签, 了解含盐量。

(6) 在外就餐时, 要告知服务人员, 制作食品时, 尽量少加盐, 不要口味太重。

(7) 多食用新鲜蔬菜, 目前市场的新鲜蔬菜四季均有, 不受时令限制, 应尽可能多食用。

按摩双脚, 给肩颈减压

每天面对电脑、手机, 你是不是经常感觉肩酸痛僵硬? 除了改善不良姿势外, 还可以利用中医足疗。脚部是人体精气的根基、肾的根源, 其中的神经、反射区比其他部位多, 适度揉按刺激脚部穴位, 可以辅助舒缓、减轻肩颈部疼痛不适。

昆仑穴。该穴位于外踝尖与足跟腱连线的中点凹陷处。寻找穴位时, 可以坐着并把脚垂直着地, 外踝尖与足跟腱连线会有个明显凹陷处, 即是昆仑穴所在。

按摩方式: 用刮痧板轻轻刮按昆仑穴, 以有轻微胀痛感为佳, 刮10下休息5秒, 再刮10下, 3次为1组, 每次刮3组。

申脉穴。位于足外侧, 外踝尖下约0.5寸的凹陷中。

按摩方式: 用刮痧板轻轻刮申脉穴, 若位置正确会有明显的痛感。刮10下休息5秒, 再刮10下, 3次为1组, 每次刮3组。

京骨穴。该穴位于足外侧, 第五跖骨粗隆下方, 赤白肉际处, 也就是沿着小脚趾往回推, 可摸到一个凸起处, 其下方皮肤颜色深浅交界处。

按摩方式: 用手指按压京骨穴, 会有明显的痛感, 每次10下, 休息5秒再继续, 3次为1组, 每次按压3组。按压京骨穴时, 手指可轻微转动, 以加强效果。

颈部反射区。足底的颈部反射区位于两脚脚底拇趾最下缘。

按摩方式: 用手指轻刮颈部反射区, 以有轻微痛感即可。刮10下休息5秒, 再刮10下, 3次为1组, 每次刮3组。