



洗衣服这件小事,居然有这么多误区

洗衣服是每个家庭都会做的事,把脏衣服泡一泡,洗一洗,晒一晒,在肥皂、洗衣粉、洗衣液的强力去渍功能下,衣服很快就会光洁如新。不过,衣服虽然经常洗,但关于洗衣服这件小事,很多人还有些错误观念亟待纠正。

误区1：洗衣皂可以杀菌

网上传,洗衣皂偏碱性,能破坏细菌体内的渗透压,因此有助于杀菌。但北京化工大学副教授刘洪涛告诉科技日报记者,洗衣皂的主要成分是表面活性剂,只能清洁衣服污渍,并没有杀菌作用,添加了杀菌成分的洗衣皂才有杀菌作用。“洗衣皂一般难以杀菌。”北京化工大学副教授唐阳解释道,洗衣皂是弱碱性,pH 值在 8 到 9 之间,与家用苏打粉的碱性相当。而细菌的细胞膜很厚,对弱碱具有耐受性,只有在 pH 值高于 14 的情况下才会难以存活。“细菌通过自身蛋白吸附在人体蛋白上发生作用。”唐阳说,洗衣皂如果添加了杀菌剂,用它洗衣服时会产生强氧化性物质,将细菌细胞膜上的蛋白氧化,失去跟人体蛋白结合的能力,达到杀菌

目的。他还建议,用杀菌皂洗衣服最好用水多冲洗几次。

误区2：新衣不洗就穿会致癌

有人说新买的衣服不洗一下就直接穿,上面残留的甲醛会致癌,这听起来是一件挺恐怖的事情。那么这是不是真的呢?

新衣服在生产、加工环节中会引入少许甲醛,作为助剂成分发挥防皱、柔顺、成形、美观作用。中国建材检验认证集团第一检验认证院副院长郭中宝表示:“符合纺织品强制性国家标准的新衣服,即使穿之前不洗,甲醛含量也在安全范围内。而洗后再穿,甲醛绝大部分会消失。”他告诉科技日报记者,根据 GB 18401-2010《国家纺织产品基本安全技术规范》规定,婴幼儿用衣服的甲醛含量应不高于 20 毫克每千克,其他直接接触皮肤的衣服甲醛含量应不高于 75 毫克每千克,非直接接触皮肤的衣服甲醛含量应不高于 300 毫克每千克。

“这些甲醛不一定会都被人体吸收。”郭中宝解释,大部分衣服上的甲醛很容易挥发,能被吸收的量非常少。甲醛易溶于水,用洗涤剂就可以冲洗掉。人体

正常新陈代谢过程也会产生少量甲醛,人不是对甲醛一点耐受性都没有。“任何物质的毒害不能离开量的概念,长期接触高浓度甲醛才会产生危害。”

不过,新衣服不洗就穿会感觉身上痒,倒可能与甲醛刺激皮肤有关。因此郭中宝建议,新衣服最好洗一洗再穿。

误区3：肥皂洗衣粉不能混用

很多人说,肥皂是碱性的,洗衣粉是酸性的,两者不能混用,因为酸碱中和衣服就洗不干净了。然而专家的观点却恰恰相反。“可以混用,搭配使用效果可能更好。”刘洪涛说,肥皂和洗衣粉的主要成分都是表面活性剂,洗衣服时加一点,达到临界胶束浓度后会在水中形成胶束,“吃掉”衣物上的油渍污渍,再用清水漂洗,衣服就干净了,而且因为“协同效应”洁净力会更强。而且肥皂会降低洗衣粉的发泡性能,泡泡少了,更好漂洗。此外,肥皂碱性和洗衣粉酸性的说法也没有根据。刘洪涛表示,肥皂是弱碱性,洗衣粉也是弱碱性。有些人用洗衣粉感觉手部皮肤“发烧”,是其他添加剂的作用。

冬季纸巾不离手？ 为你揭开寒冷天气易流鼻涕的秘密

冬季的来临不仅预示着香浓热巧克力、温暖围巾的回归,更昭示着囤纸巾的开始。因为在冬天,许多人往往一出门就开始不停地流鼻涕。其实这一带来诸多不便的现象并非出于偶然,而是满足了人体特定的生理需求。对此,法国《费加罗报》健康栏目给出了更加详细的解释。

尽管看起来普普通通,我们的鼻子却隐藏了一套“净化程序”。当空气进入鼻腔时会遇到附着于鼻腔内壁的粘液,这种粘液的作用不可小觑,它不仅能够使空气变得湿润,还可以过滤其所携带的微小颗粒,如花粉、灰尘甚至细菌、病毒等等。载满颗粒后,这些粘液就会被如同转动的跑步机一般的纤毛细胞驱赶着进入喉咙,随后进入消化系统并最终被代谢掉。由于这一净化过程每时每刻都在进行,人们平均每天会代谢一升此类粘液。

不过,相较于感冒时会流鼻涕这一常识,人们往往无法理解为何冬季没有生病的情况下也会流鼻涕。其实,这是由物理和生物现象双重影响产生的。首先是生物现象。当温度降低时,空气会变得更加干燥。为防止鼻腔粘膜在接触到空气时也变干燥,细胞就会分泌更多的粘液。与此同时,纤毛细胞的“清扫”频率也会降低。没有了高速运转的“跑步机”,满载有害物质的粘液就不会进入喉咙,而是向外流,成为鼻涕。

另外,从物理角度考虑,人们呼出的水蒸气在经过肺部温暖潮湿的环境后突然进入干燥寒冷的外部空气,水蒸气就会冷凝从而变为液态。它们与鼻腔中的粘液混合,最终使你一次又一次掏出纸巾擦鼻涕。

那么当人们感冒时,鼻腔内又是怎样一番景象呢?首先,病毒会穿过鼻腔内粘液的“封锁线”并攻击粘膜细胞,这便是感冒的开始。作为反击,粘膜细胞也会分泌更多的粘液来清除病毒。免疫系统自然也不甘落后,随着血管扩张,白细胞迅速到达“战场”。但相应地,粘膜外壁也会扩张,从而使呼吸道变窄、呼吸阻力增大。而当鼻腔不再忙于分泌粘稠的绿鼻涕时,鼻子就会堵住。

对于感冒造成的鼻塞,目前并没有什么有效的应对方法。要知道,流感通常由病毒引起,而没有有效药物应对的病毒多达上百种。不过也不必太过担心,因为感冒往往会在一到两周内自行痊愈。在此期间,只能等待症状缓解,或使用生理盐水和喷雾来润湿鼻腔、缓解鼻塞。

冷风来袭谨防“面瘫”

随着大雪节气的到来,气温骤降,冷风寒潮来袭,也进入面瘫高发季。

35 岁的陈女士每晚跑步减肥,风雨无阻。近日,在一次迎风跑步后自感面部僵硬,耳后疼痛,没有在意。谁知一觉醒来后,竟出现右侧面部僵硬、口角歪斜、流口水,并且吃饭用不上劲。在湖北省襄阳市中医医院,经过影像学排查后,确诊为周围性面瘫,在该院经过中西医结合系统治疗后,陈女士痊愈。

面瘫(周围性面瘫),亦称面神经麻痹、周围性面神经炎,是以面部表情肌群运动功能障碍为主要特征的一种常见病,冬春或秋冬季节是该病的高发时期。面瘫通常发病急速,多发于青壮年,表现为口角偏歪、刷牙或吃饭嘴巴流口水、嘴角夹饭、面部僵硬等。甚至抬眉、闭眼、鼓腮、努嘴等面部动作都无法完成,还有味觉消失,听力过敏或丧失的情况。面瘫属中医“口眼斜”范畴,多由正气不足,脉络空虚,卫外不固,风寒或风热之邪乘虚侵袭面部阳明、少阳经脉,导致经气痹阻,气血不和,经脉失养,致面部肌肉痿痹不用而致。

湖北省襄阳市中医医院针灸科主任鄢燕介绍,中医针灸是目前临床上治疗面瘫的最好方法之一。针灸可有效疏通经络,调理气血,活血祛瘀,缓解神经炎性水肿,恢复神经传导,减少后遗症。而且针灸治疗越早,越有利于病情的康复。

鄢燕提醒,由于大多数人缺乏对面瘫的重视,极易错过发病初期的最佳治疗期。据统计,每年我国约有 65 万名患者发病,但仅有 15.1% 的人群获得准确及时医治。其实,面瘫在发病前常有一些先兆症状,如一侧脸部肌肉发沉、僵硬、睁眼费劲等。因此,当出现面瘫时应及早就医,以免延误病情,发展为难治性面瘫、面部肌肉联动抽搐等严重后遗症。同时,预防面瘫应注意防寒保暖,避免受凉感冒及冷水冷风刺激。寒冷天气出门要带围巾口罩,避免寒风长久吹面;保持足够睡眠,避免晚睡熬夜、过度劳累;运动锻炼,提高机体抵抗力,预防感冒及病毒感染。

(本版文章摘自人民网)

身心 健康



新房冬季散味，先闷两天

在冬季,如果房子刚装修完,长时间开窗通风,房间的温度也会很低,家具里的甲醛无法释放,怎么办呢?这里推荐一个冬季新房除甲醛的方法:把房间门窗关好,使房间温度升高,保证在 20~25 摄氏度或更高。先关闭两天,然后开窗通风两个小时,把房间的污染物散发,再继续关窗两天,如此循环释放。对于已经入住的房子,不可能天天开窗通风,就要选择一些净化的方法,比如现在流行的空气净化器,市场上很多都有净化甲醛的功能,可以换成除甲醛的滤芯。还有人用活性炭除甲醛,实际上,它没有吸附甲醛的功能。要想除甲醛,一定要把活性炭活化,即在活性炭里加上中和甲醛的材料。需注意的是,活性炭要在小空间里用,如抽屉、衣柜里,这样污染物才会被吸附。另外,炭本身也要及时更换。

站着吃饭,会导致胃下垂吗?

前段时间,河南商丘一所中学的学校饭堂将板凳全部撤去,学生只能站着吃饭。校方解释是为了提高学生就餐效率,站着吃,10 分钟就可以解决吃饭问题,节约时间去学习。有家长认为站着吃饭,会导致胃下垂。这一说法有科学依据吗?站着吃、坐着吃、蹲着吃……不同姿势对消化吸收有影响吗?广州中医药大学第一附属医院治未病科常少琼医生为你解答。

站着吃,真的会胃下垂吗?

常少琼解答,站着吃饭和胃下垂没有直接的因果关系,不过有胃下垂的人,整个胃就会像“鱼钩”样的袋状形态,经常会感到腹部饱胀,有时候可能会感觉厌食,想吐,有时也会痛,特别是站立时,这个症状会加重。但并不鼓励站着吃饭。站着吃饭使得血液不能大量往胃肠供应,减弱了胃肠的“动力”,而且身心得不到放松。长期站着吃饭肯定会对胃的消化功能有一定影响。

坐着吃,最利于吸收

相反,坐着的时候身体是一个非常放松的状态,有助于食物顺畅地通过食道进入胃里,便于消化、吸收。坐着的时候,上身

和大腿大概保持 90 度左右。因此选择坐在餐桌前吃饭是最适宜的。

窝着身体吃,增加腹压

有些家庭没有选择餐桌,而选择坐在沙发上,或坐在小凳子上,用茶几当饭桌。人在这个姿势吃饭时,整个身体是窝着的,这样会增加腹腔压力,不利于胃肠蠕动。

躺着吃,床头最好抬高

有一些比较特殊的中风、瘫痪的病人,可能需要长期卧床。这种病人在家属或者护工帮他们吃饭时,医生也会建议稍微把床头抬起来一点点。这样的话,吃饭时就会有一个作用力帮助食物顺畅地流到胃里。长期躺着吃东西,食物可能滞留咽喉或食道,有一些会刺激胃部,从而引起食物返流、吸入气管,诱发吸入性肺炎或支气管炎。

蹲着吃,影响血液对胃肠供应

人在蹲着的时候,血液会分摊一部分到下肢肌肉群,不能充分供应我们的胃肠,而且对于大部分人来说,蹲着时局部肌肉群会有一些紧张,身体不够放松也会引起心理紧张,不能令肠胃功能发挥更好的作用。