

居家

卧室不要放置有损健康物品

电池、喷雾罐等危险废弃物 废弃的喷雾罐、电池、机油桶、防冻剂、各种空气清新剂容器及油漆桶等,可能会释放甲醛、苯等有害物质,放在家里会时刻威胁家人的健康。如果这些物品还没有用完,一定要密封好,放在通风的阳台;如果已经用完了,尽量将其容器及时处理掉,而不要长时间堆放在室内,尤其是家人常待的卧室、客厅、书房等地方,避免污染家居环境。

过期化妆品 化妆品(特别是眼部化妆品)一旦过期就容易滋生有害细菌,如发现有产品过期,不仅不能继续使用,最好及时处理掉,不要堆放在梳妆台或化妆包内。尤其是睫毛膏的贮存期最短,仅 2~3 个月,唇彩为 6 个月,使用时要及时查看是否过期。

变形的枕头 使用时间超过 18 个月的枕头,可能含有大量的真菌、死皮和尘螨,继续使用容易诱发或加重过敏、哮喘和鼻窦炎等疾病。平时应常清洗枕头,包括枕芯也要彻底清洗、曝晒。变形严重的枕头则应及时更换,可以将枕头对折,挤压排气,放开后如果无法弹回,则说明枕头该换新的了。

(据《大河健康报》)



不能机洗的衣物

嵌丝衣料服装: 此类衣物不可用洗衣机洗涤甩干,不得用力揉搓及拧绞,只宜放在 35 摄氏度的中性肥皂液或合成洗涤液中浸泡,泡透后用手翻动几次,待脏物洗掉用清水漂洗后,挂在衣架上,让其自然滴水晾干即可。

毛料服装: 毛料衣服不少部位用针线缝制,衬布多是棉麻类织物,在洗衣桶中旋转翻滚会因为吸水后收缩率不均而变形,影响美观,牢度下降,所以不宜在洗衣桶中水洗,宜干洗。

(杜 鹏)



雾霾来袭 应开启健康模式

雾霾空气会诱发多种疾病,如咽喉炎、支气管炎、肺炎、哮喘病、冠心病、脑溢血等;雾霾天气也容易导致眼睛不适,如眼睛干涩、刺痛、发胀等症状。因此,在雾霾天来袭之前,我们应该注意以下几个方面。

居家 在雾霾天气条件下,应紧闭门窗,减少外界空气进入室内,等到雾霾散去,太阳出来紫外线强的时候再开窗换气。有条件的话,可以使用空气净化器,但是要注意定期更换和清理过滤网。空气清新剂不能改善室内空气质量,还有可能导致过敏现象,尽量避免使用。

出行 秋季早晚气温较低,雾霾空气下沉,尽量避免出行,取消早晨和晚上锻炼身体。雾霾天气如果非要出门,最好戴上口罩防护,避免呼吸道受刺激导致疾病发生。外出回来后,应立即清洗面部及裸露的皮肤。口罩应选择具有良好过滤功能的医用棉口罩。雾霾天气可选择外出旅游,到沿海地带和空气质量好的山里游玩。

饮食 宜清淡饮食,多吃

新鲜蔬菜和水果,如梨、橙子、百合、黑木耳等,这样不仅可以补充各种维生素,还能起到润肺除燥、祛痰止咳作用,少吃刺激性食物。多饮水,促进支气管纤毛细胞运动,清除呼吸道病菌和灰尘。喝桔梗茶、罗汉果茶等药茶可以防治吸入污浊空气引起的咽部瘙痒疼痛,有生津、化痰、润肺等功效,尤其是午后饮用效果会更好。因为清晨的雾霾空气最差,人在上午吸入的灰尘杂质比较多,午后喝茶能及时缓解咽喉等症状。

起居 避免熬夜,注意休息。熬夜会导致体内氧自由基产生过多,免疫力下降。雾霾天气熬夜更容易患相关系统疾病。根据人体生物钟的规律,建议每晚 11 点之前入睡。室内锻炼可以增强体质及提高身体抵抗雾霾相关疾病的能力。

护眼 雾霾天气里容易导致眼睛不适,如眼睛干涩、刺痛、发胀、有异物感,可到药店购买人工泪液滴入眼内,缓解不适。如果症状较严重,出现炎症应及时到医院就诊。

(尹玉涛)

提醒

“丽江古城”银饰品八成不合格 长期佩戴假银饰品可危害生命

近日,央视记者在丽江古城随机买了 6 种价格不一的银饰品,带回北京权威机构检测,结果送检的 6 只手镯中只有 1 只达到“999 千足银”的标准,有的甚至根本没有一点儿银的含量,里面的物质是红铜,这些假银饰造价仅 4 分钱一克。这种消费模式不仅欺骗了广大消费者,甚至还会造成重要脏器的损伤。

中日友好医院皮肤科主任汪晨表示,临床见到比较多的就是合成金的首饰,或者是眼镜架等过敏的患者,所以像这种情况,它有两种临床表现:

一是急性过敏。人一戴上或一接触就会过敏。局部出现红肿、水泡,甚至流脓水等症状,表现的比较急,并且比较严重。

二是慢性过敏。长期接触,局部的皮肤表现红、水肿、肥厚、瘙痒、脱屑等症状。

汪晨还表示,皮肤是人体的一个器官,有一个生理功能,就是吸收功能。合成金首饰如果长期接触,它可以通过毛囊汗腺,吸收进入人体内,造成像神经系统、心脏、肝脏等重要脏器的损伤,影响到人的生命安全。

(本报综合摘编)

丽人

最近网络上兴起了一股讨论:原来刷牙前牙膏是不能沾水的!有人说自己的牙白刷了几十年,你跟你的家人白刷了牙么?从现在开始矫正这些错误吧!其实刷牙时的正确方法应该是牙刷不蘸水,挤上牙膏慢慢刷,渐渐出些细微的泡沫,牙膏的清洁成分才能被发挥到最大。常见的刷牙错误有以下几点。

错误 1. 冷水刷牙 冷水会导致牙本质敏感的人牙齿酸痛,而且不利于牙膏内的有效物质发挥活性。牙膏中的主要成分是摩擦剂和氟化物,实验室研究发现,这些有效成分发挥作用的温度是 37 摄氏度左右。

错误 2. 刷牙太使劲 刷牙的时候用力过大,可能会伤害牙齿。

错误 3. 横着刷牙 调查显示,超过 90% 的中国人采用横向刷牙的形式,这对牙釉质是一种物理磨损。横向刷牙一方面无法清除掉牙齿缝隙里的垃圾,同时还可能导致牙齿根部楔形缺损、牙龈损伤、牙本质敏感等问题。

错误 4. 起床就刷牙 98% 的人每天早起先刷牙,再吃早餐。这样的结果是,牙膏里的有效护齿成分并没有太多机会留在牙齿上,而是随着早餐吃到了肚子里。

(王 明)



巧主妇

食盐去污去异味

清洁陶瓷卫浴 家里的卫浴使用一段时间就会发黄。将食盐和少量的松脂混合成糊状,涂抹在卫浴上,等待 20 分钟后,再用湿海绵擦干,卫浴就恢复原样了。

去除难闻的油漆味 刚装修完的房子,总会有很浓的油漆味。用一盆盐水放置屋里,涂抹家居和墙壁,味道很快就会散开消除了。

擦亮水龙头 水龙头使用时间长了也会色彩变得无光泽。用等量的盐、面粉和醋搅拌成糊状,用软布涂上,静待 1 个小时擦除,水龙头就能恢复光亮。而在铜制装饰品上撒一点盐再用海绵擦干净,可以起到抛光的作用。

去除下水道异味 定期在水槽下水口倒入浓盐水,就可以清洁水管内壁,防止油污堆积,就能有效阻止异味的发生。

(陈道演)