



## 洗手液兑水影响功效

一则关于“洗手液兑水易滋生细菌”的报道引发很多人关注。事实上,这一情况在很多公共场所及家庭都不少见。专家指出,要想科学洗手,不仅要注意洗手用品的选择,还要注意方式方法,以免“洗手不成反脏手”。

### 洗手液兑水降低效用

专家表示,洗手时借助一些洗手用品(如洗手液、肥皂等)比清水清洗的要干净,因为手上的皮肤有纹路,手指甲有缝,携带病菌的机会很多,而用肥皂、洗手液等产品洗手可以大大增加双手清洁程度,使沾染及发病的机会大大减少。

不过,出于节约目的,公共场所或家庭中洗手液兑水的情况并不少见,甚至在某电视台

的一期娱乐节目中,受邀的明星介绍起自己的节约经验,也包括给洗手液兑水。不过,这一做法正在遭到普遍质疑。

对此,业内人士表示,洗手液的浓度和成分配置是有科学依据的,里面有抑菌、消毒成分和活性剂,配比使用达到消毒效果,如果毫无比例地加水,会使洗手液失去抑菌和消毒作用,降低洗手液的功效,还容易让手部感染细菌。

### 含酒精洗手液别常用

目前市场上各类洗手液琳琅满目,对此专家指出,如果是日常用的话,不要选择含酒精或消毒液的洗手产品,这样的产品常用会伤害皮肤。

## 怎样做菜不粘锅

煎炒烹炸时,粘锅是大家都遇到的烦恼。粘锅不但会影响菜的外观和口感,还很容易变糊,产生致癌物质。怎样做菜才不粘锅呢?

土豆、藕片先用水泡。这类食材容易粘锅,主要和其中含大量的淀粉有关。所以,想让淀粉类食材不粘锅,最好是烹饪前用清水泡,去除食材表面的淀粉,捞出沥干水分再炒。此外,热锅快炒也能减少粘锅的几率。

煎鱼先抹点油。鱼肉细嫩,纤维组织不紧密,煎鱼时鱼皮容易粘锅。最好的办法是

给鱼身抹少量油,下热油锅后改小火,煎出来的鱼就会完整、不粘锅。其原理是把鱼皮和热锅隔离。类似方法还有在鱼身上涂一层薄薄的面粉或鸡蛋糊。此外,煎炸前,把鱼用盐、料酒腌一下,使鱼皮和鱼身更紧密,也可使鱼皮不粘锅。

炒肉要热锅凉油。为使肉丝、肉片嫩滑,炒肉前需用淀粉和蛋清浆拌,这时常会出现炒肉粘锅的现象,这主要和锅内温度和油温有关。最好的解决办法是热锅凉油,先用中火把锅烧

热再放油,然后放肉煸炒,这样肉表面的蛋白质和淀粉浆逐渐受热舒展,炒肉就不会粘锅了。有时,没有加淀粉的肉也会粘锅,此时可以在锅里放了油之后,把油锅晃一下,让锅周围都沾上油再炒。

炒饭先用微波炉加热。炒饭粘锅,多和米饭太软有关。因此可以把米饭晾干,或者炒之前把米饭放在微波炉里稍微加热一下。还有个办法是炒饭前将米饭捣松,倒入鸡蛋液搅拌至米粒均匀地沾上鸡蛋液,然后下油锅急速翻炒,这样炒出的米饭好看又好吃。

此外,烹炒前,先将锅洗净、擦干、烧热,用鲜生姜在锅底抹上一层姜汁,能在锅面形成保护膜,也可以避免食材粘锅。(陈正伟)

## 适合秋练的三种室外运动

### 登高

秋日登高可使肺通气量和肺活量增加。随着登山高度的上升,大气中的氢离子和被称作“空气维生素”的负氧离子含量越来越多,加之气压降低,能促进人的生理功能发生一系列变化,对哮喘等疾病还可以起到辅助治疗的作用,并能降低血糖,增高贫血患者的血红蛋白和红细胞数。

### 慢跑

慢跑是一项很理想的秋季运动项目,能增强血液循环,改善心肺功能;改善大脑的血液供应和脑细胞的氧供应,减轻动脉硬化,使大脑能正常地工作。

### 太极拳

秋季,尤其是秋冬交替时节,人体的柔韧性和肌肉的伸展度下降,因此,不应突然加大运动量,做过于剧烈的运动。太极拳这种较为舒缓的健身方式不但可以令人很好地舒展肢体、锻炼筋骨,还可以避免运动损伤。(石磊)

## 花椒泡脚可赶走老寒腿

冬天快到了,很多人不注意保暖就会受到“老寒腿”的困扰,可不要以为这是老年人的专利,而热水泡脚则是预防“老寒腿”的有效方法。

“老寒腿”带一个“老”字,让许多人误认为这是老年人的专利,其实并非如此。由于不注意保暖,一些年轻人也会受到老寒腿的困扰。一遇到低温天气,腿部会有肿胀、麻

木、疼痛的感觉,这正是老寒腿的前兆。虽然老寒腿经过治疗会有所好转,但它是一种“环境病”,遇到阴冷天气或外感风寒时,很容易复发。

俗话说,“寒从足下生,下肢暖,全身益”。对于老寒腿患者而言,平时不妨多用热水泡脚。人体的12条经络有6条发源于脚底,泡脚可起到刺激经络运行的效果。气血

充足、血流通畅,寒湿之邪无处藏身,腿自然也就无忧了。

泡脚时可以在水里加些祛寒的药物,厨房里常见的花椒就是一种很好的祛寒药。花椒性温,在中药里属于祛寒类药物,能除五脏六腑之寒,且能通血脉,调关节。先抓一把花椒加入适量水煎煮,待药物充分融入水中时倒入盆中先熏双脚,等水凉到能下脚时用来泡脚。在这个过程中可以不断加入热花椒水,水以盖过脚踝为好,泡上半小时,以全身微微冒汗为宜。因为,出汗是祛寒的最好方法。除了花椒,艾叶祛寒除湿的效果也不错。(王凤岐)

## 别长期用矿泉水冲奶粉

为了保证宝宝的“安全、健康”,武汉的张妈妈一直用矿泉水给宝宝冲奶粉,结果有一天,她发现1岁的孩子突然尿尿了。去医院一查,被告知与常给宝宝喝矿泉水有关。

对此,专家指出,矿泉水不能长期饮用,尤其是婴幼儿。矿泉水的元素含量基本是针对成人标准来设计的,其含量和比例并不适合婴儿,宝宝如果长期大量饮用,会增加肾脏负担。婴

儿的肾脏本来就尚未发育完善,严重的话会造成血尿的出现,加大患肾结石的风险。更何况,矿泉水中的某些元素还会对婴儿有害。

如果使用矿泉水冲奶粉2~3个月,不会太影响宝宝的健康,但长期这样喂养可能会造成消化不良、食欲不振及便秘等,还会阻碍牛奶的营养吸收。另外,宝宝饮用含钠高的矿泉水,对脑部发育也会造成影响。

除了矿泉水,家庭常用的纯净水也不适宜冲奶粉。专家指出,纯净水也叫“穷水”,它不但没有任何微量元素,在排出体外时,还会把体内的部分有益矿物质和微量元素带走。因此,长期饮用纯净水会减少人体对这些有益元素的摄入,比如氟。而自来水中适量的氟化物能降低婴幼儿的龋齿率。据调查,我国婴幼儿摄入氟化物有一半以上来自自来水。

专家提醒,不管是给宝宝冲奶粉,还是直接喝,最好用普通的自来水,煮沸,放凉就可以了。常喝矿泉水或纯净水的宝宝,应立即停用,若出现尿尿症状,要到医院进行尿检。(肖艳萍)

## 解析护手霜使用误区

干燥的气温,不仅让我们的面部皮肤变得十分干燥,手部皮肤也是如此。很多女士都会选择一款护手霜来保护手部皮肤,这确实是十分行之有效的护手方法。但是护手霜使用也有讲究,小编为大家解析四个护手霜使用误区,让你真正有效地达到护手目的。

### 面霜代替手霜

很多人会认为面霜与手霜都是一样的,它

们一样有着滋润保湿肌肤的功效,但是即使面霜也有保湿滋润的功效,它也不能取代护手霜。因为面霜是根据面部肌肤设计的,用面霜代替手霜,你会发现滋润度和保湿力都远远不够,不是说完全不能用,而是有点暴殄天物。所以MM们还是选择一款专用的护手霜较为适宜。

### 全家老少用同一款护手霜

有些家里人口比较多,各个年龄层都有,而

且大家都适用同一款护手霜,这明显也是不正确的。因为我们的手部皮肤与我们的年龄、肤质息息相关,从年龄上来说,年轻人可以选择保湿效果较好的护手霜来保湿滋润肌肤,而年长者除了保湿滋润之外,还需要修护淡化斑点,所以需求是不一样的。

### 不洗手直接擦上护手霜

我们的手部皮肤是直接裸露在外的,一天下来沾上的细菌不计其数。此时如果你不加以洗手就直接擦上护手霜,不但起不到好的护肤效果,还会滋养细菌,这是十分不呵护手的方法。所以在擦护手霜前,不论如何都要先把手部皮肤清洗干净。(李敏)

注意个人卫生。雾气看似温和,里面却含有各种酸、碱、盐、胺、酚、尘埃、病原微生物等有害物质,因此雾天外归来应立即清洗面部及裸露的肌肤。

调节情绪、饮食清淡。由于雾天日照少,光线弱、气压低,有些人在雾天会产生精神懒散、情绪低落的现象。建议大家保持科学的生活规律,避免过度劳累,多饮水,注意饮食清淡,少食刺激性食物,多吃些豆制品等食品。

另外,为防雾害,增强身体抵抗力,市民还可以自己制作生姜红枣汤(生姜5~6克,红枣10克,加两碗水放红糖煮)来预防。(刘小晴)

## 咳嗽,用柿蒂煮水

连续几年,刘女士一到换季时,就咳嗽不止。后来,从朋友那里得一个方子,把柿蒂煎服后趁热饮用,果真治好了多年的老毛病。具体方法是:取30个柿蒂洗净,与一杯半的清水(约400毫升)一同放入锅中煮,水沸后再煮30分钟即可。

专家点评:柿蒂味苦、性温,入胃经、肺经,有降逆、降气的作用。临床上主要用柿蒂治疗呃逆,止呕止吐,因为这些都可能是胃气上逆导致的。咳嗽从中医角度可以理解为肺气上逆,用柿蒂治咳嗽,从其药性上能说得通,但临床上很少用它治疗咳嗽。咳嗽的原因各不相同,每个人的体质也不相同,对一个人有效的药方不见得人人适用。如果用过偏方后,症状没有改善,建议还是到医院就诊,针对自身情况辨证治疗。(刘立军)

## 口香糖易诱发胃溃疡

很多人为了清新口气、放松精神,爱随身携带口香糖。虽然嚼口香糖能有助于减压、清洁牙齿,但咀嚼时间过长会导致胃酸分泌过多。在秋季这个容易受凉的季节,也是肠胃很脆弱的时期,老胃病者更容易诱发胃病,为了不刺激胃反酸、恶心不适,要少嚼口香糖。

人在咀嚼时,口腔中的唾液与胃部的消化液会大量分泌出来,这是自然的生理反应,嚼口香糖也不例外。尤其是木糖醇口香糖,其成分偏凉,不容易被胃里的酶分解,进入肠道后,吸收率很低,容易在肠壁积累,过量摄入就会对肠胃造成刺激和伤害,很容易引发腹部不适、胀气、肠鸣和腹泻等疾病。

对有胃病的人来说更不宜过多嚼口香糖,长时间咀嚼会反射性地分泌大量胃酸,空腹状态下还会出现恶心、食欲不振、反酸水等症状,长此以往还会导致胃溃疡和胃炎等症状。特别是本身就存在胃酸过多、反酸的肠胃病患者,这种伤害更加明显。(田思国)

## 雾霾天气的健康防护

雾霾本身不是污染,但产生雾霾的大气环境处于比较稳定的状态,空气中的污染物不易向外扩散,造成集聚效应,会使污染越来越重。

雾霾笼罩时气压较低,空气中的含氧量有所下降,这时易感到胸闷。潮湿寒冷的雾和霾,还会造成冷刺激,导致血管痉挛、血压波动、心脏负荷加重等。同时,雾霾中的一些病原体

会导致头痛,甚至诱发高血压、脑溢血等疾病。

为了防止雾害,首先应做到大雾天戴好口罩再出门,防止毒雾由口鼻侵入肺部,有晨练习惯的人,应停止户外活动。因为每天6点到11点是污染较为严重的时段,相对而言,晚间的空气较为清洁,有晨练习惯的市民不妨把锻炼放在晚间。