

洗澡这件事都有哪些讲究

近日有伊朗媒体报道说,伊朗南部一位80岁的老翁哈吉,60年未曾洗澡,打破印度男子辛格38年不洗澡的纪录,即使有好心人愿意让哈吉免费洗澡,他也断然拒绝——“身体干净才会生病呢。”

此怪闻报道在网上大热,大多数人认为老翁“重口味,不能忍”,有人调侃“此人出淤泥而不染”;有懒人听闻大悦“原来不洗澡也很好呀”;反应最强烈的,是那些每天洗澡,早上一定喷喷香出门上班的白领们,万般不解加胃抽筋,纷纷表示“晕死”了。

“洗洗睡了!”这句话如今在微信上仿佛已经代替了“晚安”,这样看来要重新审视。“60年不洗澡也可以吗?”这个本以为显而易见的问题,笔者却在医生那里得到了不同的答案,听听各大医院皮肤科、心身科、病理学方面的专家们,是如何给大家科普“洗澡”的吧。



建议选择中性和碱性(PH值大于等于7)的清洁剂,既能洁肤,又能保护皮肤。

6种蔬果清洗法会越洗越脏

当我们餐桌上蔬果的种类和产地越来越丰富时,有关蔬果农药残留的问题也从没间断过。想要减少农药残留对身体的危害,最重要的就是蔬果买回来后彻底的清洗。但一些以讹传讹的清洗方法,可能会导致蔬果越洗越毒!

每个人都知道蔬菜水果一定要洗过再吃,但可知道你清洗的方法对不对?错误的清洗方式会让蔬果越来越“毒”。

错误1:用洗米水

很多人喜欢用洗米水洗菜,认为这有利于蔬菜的营养不被流失掉,但这种做法却是大错特错。

食用米也有农药、虫卵残留的问题,除了用脏水洗菜的问题外,洗米水通常都只有一盆,水量不足以洗去农药,蔬菜浸泡其中,一锅洗米水就变成了农药池,那锅水要比未洗的蔬菜还脏。

错误2:用盐水

用盐水洗蔬果是生活中常见的方式之一,理由是食盐有杀菌消毒的作用,可以清洗掉水果表面的细菌。

其实,用淡盐水洗蔬果的方法并不科学,淡盐水主要功效是溶解蛋白质,很难有效去除蔬果表面的农药残留,甚至有资料显示,盐还会使农药更稳定。

盐水可使虫卵、虫虫等较易掉落,但是盐会降低水的清洁能力,而且若盐的浓度太高,会形成渗透压,让水中农药反而进入蔬果中,适得其反。

错误3:延长浸泡时间

农药中最主要的成分是有机磷,而这种物质不是水溶性的,所以浸泡并不能起到作用。而且,将蔬菜长时间浸泡在水里,残留的农药就会分解在水里,形成一定浓度,使蔬菜表面留下农药。尤其像卷心菜、菠菜等叶类蔬菜,长时间泡在水中,对于去除农药起不到多大的作用。

因此蔬果不建议浸泡超过30分钟,因为除了会造成营养成分流失外,且水中能溶解的农药有限,等于干净了又被污染,造成水中农药跟蔬果的农药一样多。

错误4:放到温水里泡一泡

有人认为,用热水长时间泡蔬果可以除去蔬果表皮的蜡。

其实,水温过高会破坏水果的口感,而浸泡则会起到反效果。将水果长时间泡在水里,可能导致农药残留物、微生物等有害物质渗入果肉,不仅达不到清洗的目的,还会越洗越“脏”。

建议,在温度适中的水里“搪一搪”,就可以使蔬果表皮的蜡遇热融化,但水温不宜太高,也不要浸泡。

错误5:蔬果清洁剂

很多蔬果清洁剂含有界面活性剂,且成分复杂,使用后应再用大量清水冲干净,以免造成二次残留的问题。

错误6:用蔬果清洗臭氧机

用蔬果清洗臭氧机只能去除蔬果表面的农药,洗净力跟水差不多,而且许多农药非臭氧所能破坏,且有些蔬果含有氮,与臭氧反应后会形成硝酸盐或亚硝酸盐,且万一臭氧外泄可能有健康上的风险。



最易残留农药的蔬果

专家提醒,有些蔬果容易残留较多农药,大家应最好避免,以免影响身体健康:

非时令蔬果

现在是吃火锅的季节,大家最爱在锅中添加高丽菜、茼蒿等青菜,由于这些蔬菜现在是盛产期,不用喷洒太多农药、化肥即能生长得更好,因为是合乎此时节生产的。非当今蔬果的病虫害会较多,生长不易,所以非得使用许多农药、催熟剂等,才能对付病虫害,使其结果、硕大。

高经济价值

因市场价格较好,上市前为了避免果实被虫咬而有损卖相,卖不到好价钱,所以容易使用较多化学药剂,使蔬果长得硕大又美观。像樱桃、茶叶等都是常被化验出残留较多农药的作物。

(本版综合稿件)



这么洗澡才科学

如果你没有哈老先生这种生活环境,抗脏的耐力和毅力,医生建议大家可参考以下洗澡方法:

●冬天洗澡的频率可参考:成年人可每天洗一次,老年人一周一次,小孩一周两次。

●每次洗澡水温不要太烫,过热的水温导致洗后皮肤干燥,如有高血压等病症的患者,水温太烫有危险。

●洗澡时间可由自己定,多洗对清洁无益,还浪费水。

●选择沐浴露、肥皂等清洁产品的时候,大家可以注意一下产品标注的酸碱度(PH值)。越是碱性的清洁产品,去污力越是强劲。通常建议一般选择中性和碱性(PH值大于等于7)的清洁剂,既能洁肤,又能保护皮肤。

60年不洗澡皮肤自身有了保护障

一个经常洗澡的人,突然长时间不洗澡了,那么覆盖在皮肤上的坏死表皮细胞越积越多,时间长了,就给细菌、真菌编织了一张舒坦至极的温床。

“不洗澡很容易导致皮肤细菌感染,使得皮肤生疮、长疖子;如果是真菌感染,则会生癣。”专家说。这件事情的可怕之处在于,这些病变产生,不需要有创口,只要你是病人,就可能中招。

哈吉的状况,就有可能是相反了。他要是洗澡,身体就不适应了,他的身体里面,因

为积累了这些‘老膏’,是‘以毒攻毒’,有抵抗细菌、真菌的能力。你要是让他把这些老泥洗干净了,就是洗掉了他的保护障,没准真生病了。”

所以吧,哈吉不洗澡的最长期限,估摸着可以是一辈子了。

激活免疫功能需要接触一些脏东西

有关专家介绍,人的身体,有两种免疫功能,一种是先天免疫功能;另一种是后天获得性的免疫功能。已经有研究证明,人要刺激这两种免疫功能的产生,都需要接触一定

的脏东西。免疫力,是对脏东西、坏东西而言的抵抗力。但

是如果连“照面”都没有机会,身体系统哪里会认得这方“敌人”。

上文讲到人自身会分泌油

脂,合适量的一层油脂,是皮肤的自我保护功能,过频繁的洗澡,会导致坏死细胞来不及代谢,到最后,皮肤最后一层油脂保护膜,被你洗掉了。

冬季皮肤瘙痒十有八九洗澡太勤了

“冬季到皮肤科来,很多病人尤其是老年人,发生的最多情况就是瘙痒症。”专家说,瘙痒症,十有八九都是洗澡太勤导致的,“老年人新陈代谢慢很多,不一定天天有坏死细胞代谢,所以一洗就把身上的油脂保护膜给洗了,尤其

是老用对油脂有脂溶作用的肥皂、沐浴露洗澡,更加伤害。

这种时候,洗完澡的皮肤,基本是从油光闪闪的“红烧牛肉面”状态,成了清汤光水“阳春面”,再不给点润肤露之类的润润,就要成了“干馒头”了。

有关专家给大家一个建议:洗澡,按照身体的意愿、因地制宜(热水、方便的浴室)来,就可以。只要不是太不合理的节奏(比如一天三洗啦,一个月不洗啦)身体如果想洗澡了,就洗上一个澡,挺好。

热水洗肉营养流失量可忽略不计

会造成蛋白质及微量血红素铁、矿物质的流失,但流失量微乎其微。

“如果用热水进行清洗,可以使肉表面的脂肪更好地溶解,洗去表面的一些油,但整体来看,对于肉中的营养元素不会产生太大的影响,因为更多的脂肪存在于皮下或组织间,仅通过冲洗表面一般不会造成营养成分的过多流失,并不影响肉的营养价值。”北京营养师

协会理事顾中一说。

如果是整块肉进行清洗,蛋白质的流失并不是主要问题,B族营养素的流失也值得关注。B族维生素也是溶于水的,热水冲洗有可能也会导致这些营养素的丢失,尤其是相对于其他肉类,猪肉中含有的B族维生素可能稍多一些,但这种流失基本上也是可以忽略不计的。

除了在清洗时可能会使用

热水外,人们在解冻肉类时,为了加快解冻速度,有时会将肉浸泡在热水中并持续一段时间,这是否会导致肉中的蛋白质溶于水并对其中的营养元素造成影响?为了加快解冻速度而用热水浸泡冷冻肉,这种方法是不可取的,也未必能够起到快速解冻的效果,外部的肉较容易化开,但如果肉块较大,内部的肉也很难在短时间内彻底化开。