

生活提示

除农残洗涤剂 不比清水好

夏日里,各种新鲜美味的果蔬陆续上市。不少人担心有农药残留,因此用洗涤剂仔细清洗。不过,食品与营养信息交流中心专家阮光锋介绍,洗涤剂除农药残留没有神奇功效,并不会比清水更好。清洗果蔬时,只要在自来水下冲洗30秒以上,伴随搓洗即可。

洗涤剂真的能去除农药残留吗?其实未必。阮光锋介绍,加州大学市场上常用的5种果蔬洗涤剂分别清洗果蔬,结果发现,果蔬洗涤剂清洗果蔬的确能够去除部分农药残留,但都不能100%去除。跟清水冲洗相比,果蔬洗涤剂清洗果蔬也没有达到他们宣称的高效。相反,果蔬洗涤剂与清水冲洗对于农药残留的去除其实没有明显差异。

阮光锋表示,农药是否容易被洗掉,跟它们的溶解性关系很小,主要是依靠清洗时的机械运动去除的。“用洗涤剂洗与清水洗对于去除农药残留并没有明显差异。如果清洗不彻底,很容易会有部分洗涤剂残留,反而可能导致二次污染。清洗果蔬时,在自来水下冲洗30秒以上,伴随搓洗即可。”用洗涤剂仔细清洗。不过,食品与营养信息交流中心专家阮光锋介绍,洗涤剂除农药残留没有神奇功效,并不会比清水更好。清洗果蔬时,只要在自来水下冲洗30秒以上,伴随搓洗即可。

老三样驱蚊 效果最好

蚊帐、蚊香、花露水,“老三样”才是夏季防蚊大战最有利的武器。到目前尚未发现有明显驱蚊效果的新方式。特别是各种所谓“纯天然”驱蚊法,虽然各方面均在研究,但暂没有符合标准、可以长期、有效驱蚊的产品。

据了解,除虫菊、艾、烟草、蒜、胡椒、樟、薄荷、薰衣草、柠檬、野菊等植物都具有一定的驱蚊功能,但效果并不持久,且受个体影响较大。这些“天然”产品的防蚊效果,比起现阶段主流的驱蚊产品,如避蚊胺、驱蚊脂等,效果并不理想。

另外,购买蚊香、电蚊液、驱蚊水等防蚊产品,一定要认准“三证”,包括农业登记证、生产许可证、产品标准证等,以防买到劣质产品。

最该清洗的生活用品

提及大扫除,很多人会想到洗衣服、清洁厨房和马桶等。鲜为人知的是,一些从来不洗的生活用品脏得让人出乎意料。美国“雅虎健康网”近日,总结了“几种该洗却从来不洗的生活用品”,并给出了清洁对策。

●钥匙

经常与手接触的电脑键盘和钥匙携带大量细菌。英国研究发现,键盘上的致病细菌数量是公厕马桶座圈的5倍。

清洁建议:拉尔森博士建议,定期用消毒湿巾擦拭,防止病菌传染。

●手机

手机经常接触办公桌、多种场所的柜台以及餐桌等,更容易染菌。更重要的是手机通常温热,正好是病菌的温床。斯坦福大学研究发现,手机堪称“微生物磁铁”,其光滑的玻璃表面是细菌传播的极佳工具。

清洁建议:拉尔森博士表示,消毒湿巾是清洁手机的好帮手。为安全起见,清洁手机前务必先关机,待消毒液干后,再打开手机。

●钱包

你每天都会随身带着它,并把它随手放在各种公共场合,像是银行柜台、洗手间的洗手台等。根据英国卫浴设施服务公司Initial的调查,钱包比办公室的公共卫生间还脏,其中最多细菌的部位是它的背面及手柄。

清洁方法:跟你钱包的材质有很大关系。但是大多数材料的钱包可以通过用消毒湿巾擦或用肥皂水洗两种方式。如果你的钱包是某种布料做的,那干洗会更好。

(本报综合)

白炽灯、手机屏、电暖炉、雪地、LED台灯、激光笔 六种光与眼和平共处 还是狠狠伤害?



“光有很多种,常见的有白光,还有红外光、紫外光,这些光对人眼有不同的影响。”广东省人民医院眼科张良主任医师指出,可见光对人眼影响不大,只要不对着看;紫外光是我们肉眼看不到的,属于不可见光,可影响人的眼角膜;红外光可影响眼晶体;激光则能影响视网膜。但是,同样的光可能对眼的影响有别,这与持续时间、光斑大小、强度等有关。

日光灯(白炽灯)易诱发白内障?“十岁娃看了一眼激光笔便永久失明”的新闻你还记得吗?各种自然、非自然光,对眼睛、视力是否有伤害?眼科专家给予了专业解答。

关注一 白炽灯正常使用影响不大

张良表示,正常人四五十岁开始,眼睛晶状体开始由透明往浑浊发展,形成白内障,这是正常的生理性的老化现象。白内障还受药物、环境、射线、代谢、外伤等因素影响,他们可以让白内障来得更早些。

“有一种白内障,叫放射性白内障,是由射线造成的晶状体浑浊,日常生活中接触很少。”有人担心日常生活中的白炽灯可导致白内障提前发生。张良认为,白炽灯是可见光,经光谱仪测定,其中有红外光、紫外光,但都很少,远距离使用对眼睛影响不大,正常使用一般不会引发白内障,一般不会造成晶体损伤。

关注二 雪地反射、电焊光可伤角膜

张良还指出,紫外光波长短、穿透力强,可造成角膜病变。直视电焊光导致的光学性眼炎就是最典型的紫外光造成的角膜上皮的破坏,观赏雪景或在雪地里行走时产生的雪盲也是电光性眼炎,是雪将太阳的紫外光反射到眼角膜造成的角膜损害。

还有一种近紫外光,其波长在可见光与紫外光之间,容易引发白内障,在高原地区很常见,那里白内障的发病率也很高。因此,处于雪地、高原地区都应佩戴太阳眼镜。

关注三 手机屏越鲜艳越伤眼底黄斑

张良表示,通过多款手机手机屏的光谱测定,发现显色越鲜艳、亮度越高的手机屏蓝光越强,对视网膜伤害越大,尤其在夜晚周遭黑暗的情况下看,蓝光更容易进入视网膜。“显色鲜艳的手机屏蓝光比一般白炽灯高50%,对视网膜视细胞的破坏是日积月累的,可导致视网膜黄斑变性几率的增加。”

当然,最好的光还是户外光,不会闪烁、充足明亮。因此,户外活动对预防近视才是最天然有效的。

关注四 LED台灯可用,户外光更好

另外,闪烁的光线会造成睫状肌疲劳,容易导致近视。而普通台灯,可能因为过闪,容易造成近视,而被LED台灯取代。“LED台灯不会频闪,但是有一定量的蓝光,但通常不多,还是可用的。”

激光灯、激光笔对眼伤害是最大的。激光灯因为聚焦能量大,照射眼部可直达视网膜,对视网膜黄斑造成伤害,严重的可对视网膜灼烧破洞导致不可逆转,轻则形成视网膜水肿,有一定的视力损害。

关注五 激光笔、强光手电筒最伤眼底黄斑

而LED强光手电筒,光线也是强聚焦,照射眼部也会使视网膜黄斑受损,轻的只是短暂的看不清楚物体或是头昏眼花,重的会致盲,严重后果特别容易发生在小孩身上。

红外光存在于发热的物体,白炽灯、电暖炉、浴霸、电烤炉等都会发出红外光,红外光影响人眼的晶体,容易引起晶体混浊。“红外光的特性走线是直的,因此不能直视红外光。”

手机贴膜刮花易致视觉疲劳

很多人买了新手机,除了会给手机穿上保护套外,还会给屏幕贴上贴膜。不过近期“手机贴膜危害大,是视力的杀手”成为网络上热门话题。那么手机到底该不该贴膜,贴膜真的会伤眼吗?北京同仁医院屈光中心主任周跃华表示,手机贴膜主要保护屏幕,是可以使用的。但如果贴膜长期使用后被刮花,或使用透光度不高的手机膜,则容易造成视觉疲劳,应该予以更换。

贴膜刮花易伤眼

25岁的李先生由于家离单位很远,每天乘坐地铁来回需要3小时左右。在路上闲着无聊,便掏出手机打游戏。这些游戏需要经常触屏,所以,他的手机贴膜被划出很多划痕。不过最近他总感觉眼睛不舒服,偶尔还会出现眼花。去医院就诊后,医生告诉他,他出现的这些症状可能跟手机贴膜有关。

称可以保护视网膜的手机贴膜,宣称可使眼睛轻松,看东西清楚,还“可过滤掉手机屏幕发出的散色短光波的干扰,使视网膜黄斑区的叶黄素免受蓝光的损害,因而有保护视网膜的作用”。

对此,周跃华提醒不要盲目相信商家的宣传,这很可能只是营销噱头。“目前国家并没有这方面的标准,很多商家都是自卖自夸,如果真有效果,必须要拿出权威机构科学实验的结论。”

长时间近距离用眼更受伤 电视、电脑、iPad……周跃华表示,相比刮花的手机贴膜而言,长时间近距离使用电子产品,对眼睛伤害更大。

周跃华称,电子屏幕的荧光是由众多小荧光点组成的,眼睛注视屏幕时必须不断地调整

焦距,以保证视物清晰,时间一长,就容易造成睫状肌的调节紊乱。尤其是平板电脑的亮度往往比普通电脑要高,更易引发视觉疲劳。

此外,人们所说的屏幕伤眼也与蓝光辐射相关。据了解,蓝光辐射普遍存在于各种光中,日光中也有,但使用电子产品,其屏幕面积有限,蓝光辐射会更加集中,使用者接收的时间也较长。一些研究认为,蓝光辐射是造成黄斑变性的一个原因。

很多人在玩平板电脑、手机时,往往会贴得很近,而且不注意休息时间。周跃华提醒,长时间近距离用眼是造成近视的重要原因,尤其是正处于眼部发育关键时期的青少年。家长应及时纠正孩子不良的用眼习惯,少让青少年用电子产品,保证其合理的眼部休息时间。

■小贴士

使用电子产品护视力有招

- 1.使用时,眼睛与电子产品之间应保持起码30厘米左右的距离。
2.光线不宜过强或过暗,应选择左前方的光源,以免手指的阴影妨碍视线。
3.浏览时间不宜过长,不要躺着看,每次使用30分钟B40分钟左右后要休息10分钟,闭眼或向远处眺望数分钟,做做眼保健操,防止眼睛过度疲劳。
4.处于生长发育期的青少年少用电子产品,这个年龄期的青少年学习繁重,一般都存在用眼过度的情况。
5.使用电子产品贴膜时,一定要选择透光度高且耐磨的产品。如果贴膜刮花,一定要及时更换。