

用牙膏保卫快递单上的信息

现在正是收快递高峰期,别忘保护个人隐私 快递单可使用风油精、酒精可迅速去除字迹



生活提示

盘腿坐会损伤椎间盘

很多人都知道跷二郎腿不健康,可你知道吗,盘腿坐也可能损害椎间盘。

北京宣武医院西典门诊部主任朱宏伟指出,现在椎间盘突出患者越来越多,所谓坐如钟、站如松,正确的姿势是预防椎间盘突出的重要基础。而跷二郎腿和盘腿坐都会导致脊柱侧弯,使椎间盘受力不均匀,时间长了就会造成椎间盘突出。

朱宏伟提醒,预防椎间盘突出疾病,要加强腰背肌锻炼,例如游泳和健步走等,腰部肌肉和韧带发达了,腰椎间盘突出发生率就会减少。还要注意保暖;搬抬重物要先下蹲,尽量多用手臂和腿部力量。

椎间盘突出的常见症状就是腰痛,不过腰背软组织损伤、腰椎的慢性退变、筋膜炎等也会腰痛,因此要医生明确诊断。而通过热敷、理疗,会使椎间盘突出疼痛好转,不过治标不治本。如果症状轻,可以理疗或吃药、打针,症状重的则要考虑进行微创手术。

冬季裸睡有四好处

在寒冷的北方,很多人都有裸睡的习惯,光着身子把自己裹在被子里,不仅更为暖和,还能促进血液循环,使人更快入睡。对于女性而言,裸睡能减少妇科疾病的发生,还可起到美容的作用。但需注意,裸睡也有一定讲究。

裸睡使人更快入睡 裸睡的时候,人体摆脱了衣服的层层束缚,仿佛回归到了最为原始的自然状态。白天里工作、学习的紧张神经得以放松,使人更快的进入睡眠,深度睡眠的时间也能维持更久。

裸睡利于血液循环 在刚进入被窝时,体会散发热量,剩余的热量则在被窝内形成热循环。裸睡会比穿衣排出更多的热量,因此更能促进人体的血液循环,这对便秘、头痛甚至是一些慢性病的缓解都有帮助。

裸睡助女性远离妇科病 女性的私处常年湿润,很容易感染上一些妇科疾病。裸睡使私处得以解放,充分的通风透气减少了微生物的滋生,私处血液循环的改善也有助于减少痛经的发生。

裸睡加强皮肤代谢 裸睡之后,跟被子里的热量直接接触的就是皮肤。热量使皮肤的皮脂腺和汗腺分泌加强,能排泄出更多废物,起到美容觉的作用。

实验

样品:复写字迹快递单、风油精、花露水、酒精、牙膏、水、纸巾

风油精 字迹能消失但味道重

【现象】在快递单上擦拭风油精,几秒钟后,快递单上的字迹逐渐模糊,几十秒后消失。

【分析】南京大学化学系副教授赵斌介绍,快递单复写的字迹主要是油性的,而风油精的主要成分为有机溶剂,油性物质可以被有机溶剂溶解,因此字迹会消失。

花露水 液体有色致字迹残留

【现象】喷洒花露水后,快递单上的字迹逐渐消失直至完全无法辨识。但是,静置数分钟后,快递单干燥,其上仍可辨认出部分字迹信息。

【分析】赵斌说,花露水的主要成分为酒精,属于有机溶剂,因此也可以溶解快递单字迹等油性物质。但是,可能由

于花露水本身有颜色,因此可能会在字迹中有残留。

酒精 可用纸蘸取后反复擦拭

【现象】在快递单上滴入酒精后,酒精逐渐晕开,同时,快递单上字迹逐渐消失,十几秒后完全不能辨认。然而,放置数分钟后,快递单逐渐变干,部分字迹仍可辨识。

【分析】赵斌解释,酒精作为有机溶剂,可以溶解快递单字迹。之所以仍有字迹残留,原因可能是大量的乙醇向纸内渗透,并没有来得及溶解快递单上油性笔记。他建议,用酒精最好的方式是用纸蘸取酒精,在有字迹的地方反复擦拭。

牙膏 吸附力强字迹快速消失

【现象】将牙膏挤出并涂抹在字迹处,十几秒后,字迹逐渐

模糊,几十秒后,字迹完全消失。直到快递单干燥后,仍不能看清字迹。

【分析】赵斌认为,牙膏主要成分是碳酸钙等物质,吸附能力强,可以覆盖在字迹上面,无法辨识文字。即便将晾干后的牙膏弄掉,牙膏的吸附能力也可吸附笔迹使之看不出来。

水加纸巾 轻擦晾干后字迹仍可见

【现象】将纸巾用水润湿,轻轻涂抹在快递单上,字迹瞬间消失。但是,几分钟后,快递单晾干,字迹仍然可见。

【分析】赵斌表示,单纯用水清除的话,是不行的。它既不能溶解,也无法吸附。他解释,如果要清除只能是把带有字迹的纸的表层擦拭掉,从而清除字迹。

提醒“神器”对黑色打印字迹难见效

除了常见的复写字迹快递单之外,有的快递单上会出现蓝色或者黑色的机打字迹,那么,利用上述方法可以清除上面的个人信息吗?

南京大学化学系副教授赵斌介绍,蓝色的机打快递单属

于色带,也是油性物质,和复写字迹快递单的原理一样,也可以选择涂抹牙膏、风油精、酒精等方法去除字迹。但是,对于黑色机打面单,他则表示,黑色字迹的主要成分为碳,附着能力较强,很多有机溶剂均无法溶

解,包括上述方式。赵斌说,如果遇到黑色打印字迹,最好的方式就是把快递单撕下来,然后撕碎。此外,目前一些快递公司推出了“电子面单”,相较于手写面单,这种面单更容易撕下,用户可以撕下面单后销毁。

每个孩子都有远视储备 用完就近视了

专家:建议从四五岁起建屈光档案

自从我们有了智能手机、平板等娱乐通讯设备,孩子们的眼健康就越来越糟糕了,它让自制能力本来就差的孩子沉迷其中。门诊中也越来越多年纪小小就得干眼症和近视的孩子。每个孩子都有远视储备,若早早消耗掉,就过早开始近视,建议从孩子四五岁起建立屈光档案,尽早发现孩子视力变化,尽早预防近视。

●过早消耗“远视储备”是孩子近视原因

我们身边不难看到,不少爸妈因为怕孩子不听话、闹腾,或者希望孩子乖乖吃饭,以iPad等平板电脑和智能手机等引导孩子,一边放动画片一边喂孩子吃饭的场景很常见。广东省人民医院眼科近视及斜弱视治疗中心曾锦主任医师介绍,过多接触iPad等平板电脑和智能手机,孩子会花过多时间盯着看,眼睛眨动少,容易出现干眼症等问题。“我们门诊就遇到一个3岁得干眼症的孩子,就是因为平常平板电脑、智能手机看得太多、太久。”

除了眼疲劳、干眼症等问

题,过多地玩手机和平板电脑,还容易让孩子早早近视。“当这些不良的用眼习惯引起孩子眼轴发育过快后,就会开始消耗孩子的‘远视储备’,一旦远视储备提前消耗完,就会出现近视。”国内外研究指出,眼轴与角膜曲率比值>3.0,是近视发生发展的高危因素。

●“远视储备”各年龄不同

曾锦所说的“远视储备”,很多人并不了解。一般情况下,新生儿的双眼都处于远视状态。但随着生长发育,逐渐趋于正常,直到学龄前基本达到正常。也就是说,5周岁以下的儿童,视力正常的标准和成人有区别,而这一标准和年龄密切相关。

她指出,4-5岁的儿童,生理屈光度为200-250度,即有200-250度的远视储备值;6-7岁为175-200度远视;8岁为150度远视;9岁为125度远视;10岁100度远视;11岁75度远视;12岁50度远视。假如,6-7岁的孩子如果这时远视储备值与200度差得很多,只有50度,则意味着这孩子很可能在小学时会得近视。

而青少年儿童的标准视力与年龄密切相关,受生长发育因素影响。文献显示,我国不同年龄儿童的标准视力是:2周岁0.5-0.6,3周岁0.9,4周岁0.9-1.0,5周岁及以上为1.0及以上。简单的计算公式为:年

●四五岁起建屈光档案防近视

对家长来说,若只靠感觉了解孩子视力状况,或等到孩子近视了才关注他们的视力状况,结果自然不好。

曾锦认为,孩子四五岁学会认字后就为孩子建屈光档案,可与该年龄的标准视力、生理屈光度做对比,跟踪孩子视力情况,这对每个孩子尤其是对刚发现近视的孩子有很大意义。通过建档及时发现潜在问题,进行用眼指导;对已近视的孩子,除了用眼指导,还可通过角膜塑形镜等方法控制其近视的进展,直到18岁定型。



吃苹果不喝水会便秘

台湾马偕纪念医院营养师赵强指出,粪便在大肠内形成体积,除了纤维之外,还要有水分帮助膨胀,才能对肠道产生刺激信号。所以如果吃很多纤维,但是水不够,纤维膨胀不起来,粪便体积小又坚实、干硬,在肠道中运送反而更慢。此外,大肠的一个基本功能就是回收粪便中的水分,身体越缺水,大肠回收的水分越多,粪便越干燥,便秘越严重。许多人可能还以为自己是“顽固型便秘”,其实只是喝水太少。

怎么吃高纤维食物助排便呢?赵强以苹果为例讲解了其中的原理,苹果到底是“止泻”还是“助排便”的食物,重点就在于水分的摄取。想要用来止泻,要吃去皮苹果,因为苹果中的果胶可吸附肠道多余水分,让稀稀的水便易成形,如此就能止泻;便秘则要吃带皮苹果,同时多喝水。以一个拳头大小的苹果来说,喝水量至少要跟苹果体积等量,约250~300毫升甚至更多,纤维吸水后会在肠道形成足够的体积,可刺激肠道蠕动进而促进排便。

需要说明的是,便秘不一定只是纤维不够、水喝太少,还有很多爱美女性怕胖,吃得少,这样也容易引起便秘。因为肠道是需要食物来刺激促进排便的,如果食物吃得不够多,粪便没有足够的原料,当然排不出来。因此便秘时不要拒绝吃饭,否则也会加重便秘。

(本报综合)