

这样勤快爱干净不是“好习惯”

学会正确做法为健康加分

爱干净、讲卫生是健康生活中比较关键的一点,但一些人坚持的卫生“好习惯”,可能正在悄悄“偷”走健康。

习惯一:上厕所中途冲水

为避免卫生间气味太难闻,有的人会在排便过程中冲水,然后继续“蹲坑”,觉得干净又卫生。

但马桶在冲水时,水在冲力下会产生漩涡,并形成气溶胶。从理论上来说,如果人当时仍在马桶附近,但马桶没盖盖子,大肠杆菌等病菌就有可能通过这种方式附着在皮肤上或悬浮在空气中。

如果卫生间通风不好,人体可能会通过呼吸道直接吸入这些病菌引起感染。此外,悬浮在空气中的病菌也可能沉积在毛巾、牙刷、漱口杯等物品上,当接触到这些病菌后,可能会通过消化道和口腔黏膜引起感染。

研究表明,马桶开盖冲水后,厕所环境中被检测到的细菌浓度可达关盖冲水时的12倍之多。因此,建议冲水时盖住马桶盖。

那么,上完厕所马上开门通风,是否有利于保持卫生间干净卫生?专家表示,不建议。上完厕所后,空气中会含有大量细菌和异味,此时若把卫生间门打开,那么里面的细菌和异味就会扩散到家里每个角落。正确做法是,可以把朝向室外的窗户打开,或者打开排气扇帮助通风。

习惯二:碗盘清洗完后用布擦干

碗盘清洗过后,表面会有一些积水,直接放进橱柜,可能把橱柜弄湿,还可能滋生细菌。所以很多人喜欢用擦碗布,把碗盘擦干水分后再收纳。然而,看似干净的擦碗布,使用时间久了,每天还湿漉漉的,可能同样会滋生细菌。

如何正确使用擦碗布?定期高温消毒;每月

更换一次;擦碗布专门用来擦碗,不要有其他用途。

那么清洗过后的碗盘,直接擦着收纳起来是否可以呢?这样做也不卫生。清洗后的碗盘中积了很多水,此时直接把碗盘擦在一起,房间温度又适宜,细菌可能就会“疯长”。

正确做法是,把洗完的碗盘立起来存放在通风处,这样残留的水分容易沥干,即使有一点食物残渣,也不容易滋生细菌。

习惯三:起床后立即叠被

很多人起床后会马上叠被子、整理床铺,其实,这种做法不利于健康,可能让螨虫更加肆虐。

人在睡眠中,会排出多种气体和汗液,使被子受潮。如果起床后立即把被子叠好,被子中吸收或吸附的水分和气体便无法散发,从而为尘螨创造良好生存条件,使被子变成一个污染源,不利于健康。

正确做法是,起床后,先将被子翻面,让被子上的水分和污染物自然晾干,待洗漱、早饭后,再叠被子。

据 CCTV 生活圈



夏吃生姜有益 活血除湿发汗

通讯员 徐尤佳 本报记者 戴虹红

夏季,人体阳气常浮于体表,加上不少人贪食冷饮、西瓜等性寒食物,脾胃多处虚寒状态,多食生姜有助活血驱寒、除湿发汗。今天,邀请杭州市中医院专家为大家推荐几道生姜食疗方。

仔姜炒肉片

材料:仔姜200克,猪瘦肉200克(猪里脊最佳),蚝油、生抽、料酒、白糖、胡椒粉、生粉适量

做法:

1.仔姜去皮切成薄片或姜丝,瘦肉切成薄片,加入适量蚝油、生抽、料酒、白糖、胡椒粉、生粉,抓拌均匀腌制10分钟。

2.起锅热油,腌制好的猪肉下锅,煎至金黄色。

3.倒入仔姜翻炒约20秒,加入1勺蚝油,少许白糖、料酒调味,炒至均匀即可。

作用:开胃健脾、促进消化、增强免疫力。

陈皮姜茶

材料:生姜20克、陈皮20克、红糖适量

做法:

1.生姜洗净切片,加水煮开后,小火煮20分钟。

2.加入陈皮煮3分钟。

3.加入适量红糖,煮至沸腾即可。

作用:助阳暖脾,缓解积食、口臭。

蜂蜜姜茶

材料:生姜10克、蜂蜜适量

做法:

1.生姜用擦子擦碎,澄清去除上层汁液,放入小碗。

2.冲入200毫升开水,浸泡姜茸。

3.待水温冷却至40℃后,加入适量蜂蜜搅匀后饮用,水温不宜过高,以免破坏蜂蜜成分。

作用:润肠通便、消脂减肥、美白淡斑。



跑步有益健康 五个“坑”别踩

跑步是一项简单、方便、有效的健身运动。然而,不正确的跑步姿势会引起机体骨骼和肌肉损伤。快来看看,以下跑步坏习惯,你有没有?

跑步前不热身。充分热身可使机体快速达到运动状态,避免抽筋与肌肉拉伤,还能促进血液循环,缓解运动可能带来的肌肉酸痛等问题。

跑步着装太随意。尽量穿着舒适、有利于排汗的运动衣,并准备一双合适的鞋子。购买鞋子应选择下午或傍晚,穿着自己常穿的袜子试鞋,做到鞋子前端不顶脚,配备专业鞋垫,足弓处完美贴合,有减震鞋底。

跑步纯靠毅力坚持。突然过快、过猛跑步可能带来骨骼肌或关节损伤。研究表明,普通人可将每周跑步总里程限制在65千米以内来减少损伤。超过20千米的跑步最好每14天1次。大多数人跑步每周最好不超过4天,余下的1-2天可进行其他运动。

跑步后立刻休息。跑步后应做一些拉伸运动,使骨骼肌缓慢恢复,消除疲劳,同时也能维持回心血量,保证运动后的安全。

跑步后大量饮水。这样做除了可能引起短暂的肠胃不适,更有可能引起机体内电解质紊乱,严重者会出现头晕等症状。正确补水应当循序渐进,并适当补充盐分。据健康中国

叶黄素可减缓眼部衰老 但不能直接治疗近视

网上有传言称,多吃叶黄素能让视力恢复正常。是真的吗?

专家表示,叶黄素对眼睛有帮助,临床上多用于预防老年性黄斑变性,但其不能直接预防、延缓或治疗近视。

叶黄素无法在人体中合成,必须通过饮食来补充。因为它是构成视网膜黄斑区的重要组成部分,所以吃叶黄素,可以降低光和氧化对黄斑的损伤,从而保护黄斑。

如果你想通过吃叶黄素来治疗近视,其效果微乎其微。不过,适当补充叶黄素能缓解眼部疲劳,对假性近视患者的恢复有促进作用。

而对中老年患者来说,叶黄素能一定程度减缓眼部衰老,在医生指导下适当补充,能预防眼部疾病发生。

据科学辟谣微信公众号