

# 锅碗使用不当 也会危害健康



## 铝锅忌长期盛饭菜

铝的化学性质非常活泼,在空气里很容易氧化生成氧化铝薄膜。氧化铝薄膜不溶于水,却能溶解于酸性或碱性溶液中。盐也能破坏氧化铝。如果将汤、菜长期放在铝制容器里,不仅会毁坏铝制品,而且汤菜里会溶进较多的铝分子。这些铝分子和食物发生化学变化,生成铝的化合物。

长期吃含有大量铝和铝化合物的食物就会破坏人体中正常的钙、磷比例,影响人的骨骼、牙齿的生长发育和新陈代谢,同时还会影响某些消化酶活性,使胃的消化功能减弱。所以,铝锅忌久盛饭菜。最好不要使用铝锅炒菜或烧汤。

## 金属容器忌盛酸性饮料

酸性饮料与金属容器(铁、铝、铜等)接

厨房是生活中最重要的地方之一,但在厨房里,各类厨具的功能、作用不同,科学使用非常重要。否则,不但无益反而会有害。 殷江霞

触,会发生化学反应,使金属物质溶于饮料之中。一旦喝了这种饮料,就会引起化学性食物中毒,出现头痛、恶心、腹泻等症状,而柠檬水、橘子水、酸梅汤等饮料酸度都高。因此,金属容器忌盛酸性饮料。

## 忌用搪瓷制品煮盛食物

各种搪瓷制品都是在铁制品的外表镀上珐琅制成的。珐琅里含有对人体有害的珐琅铅等铅化物。

为了保证安全,最好不要用搪瓷制品来煮食物,也不要用它来盛放酸性食品。因为搪瓷制品表面涂的釉彩,其主要成分是各种金属盐类,如黄色、大红色釉料是镉和铅的化合物,而铅和镉均有毒。用彩色的搪瓷制品盛放酸性食品,铅和镉等有毒物质就会溶解到食品内引起人体慢性中毒。

## 忌不锈钢或铁锅熬中药

因中药中含有多种生物碱以及各类生物化学物质,尤其在加热条件下,会与不锈钢或铁发生多种化学反应,或使药物失效,甚至产生一定毒性。

## 忌用有异味的木料做菜板

民间制作菜板的首选木料是白果木、皂角木、桦木和柳木等。而有些木料如乌柏木含有异味和有毒物质,用它做菜板,其味不但污染了菜肴,而且极易引起呕吐、头昏、腹痛。

## 忌用各类花色瓷器盛作料

作料最好以玻璃器皿盛装。花色瓷器含铅等致癌物质。随着花色瓷器的老化和衰变,图案颜料内的“氢”对食品也会产生污染,对人体有害。

## 美丽

### 敏感肌肤用橄榄油洗脸

季节变化导致皮肤敏感,这是皮肤亚健康表现,在选择护理用品时,要避免选用香料、酒精、重防腐剂的成分,洁面也以温和而偏微酸性的洁面乳为佳。如果试过了好多护肤品都不好,还有最后一招:半杯橄榄油兑半杯清水,夜晚当洗面品使用。橄榄油加水后,肌肤绝对滋润不敏感,无论什么样的肤质都可放心使用。 摘自《生命时报》

## 生活

### 赖床五分钟预防头晕

起床第一件事不是刷牙不是睁眼,而是赖床五分钟。夜间身体处于半睡眠状态,血压下降,呼吸缓慢。醒后马上起床会头晕心慌,四肢乏力。醒后静躺5分钟,做10次深呼吸,待身体恢复正常状态后起床更好。 摘自《健康时报》

## 中医

### 按承泣穴去黑眼圈

熬夜加班是很多人的常态,这样会暗耗阴血,导致肝血亏虚,且由于劳累,眼周气血淤滞,出现黑眼圈。去黑眼圈要点按承泣穴(眼睛正视前方时,瞳孔正下方眼眶边缘凹陷处),以指腹用使穴位处有酸胀感的力度点按10秒钟,然后放开,再点按10秒钟,如此反复1分钟。 摘自《健康保健报》

## 育儿

### 宝宝睡不安或是肠绞痛

3个月的婴儿睡眠不安,多是肠绞痛所致。肠绞痛主要影响3周至6个月的婴儿,原因主要与胃肠发育不成熟有关,也可能与牛奶、营养补充剂等耐受不良有关。有肠绞痛的婴儿生长发育多正常,只因胃肠内气多,导致婴儿易呕吐、排气多、易哭闹、睡眠不安等,建议多让孩子俯卧,可减少不安,增加睡眠。 摘自《大河健康报》

## 成长

### 表扬要和孩子能力配套

妈妈对文文说:“我们一起玩串珠子游戏,好吗?”文文高兴极了:“好!好!”因为这是她最拿手的游戏。文文很快就串好了手中的那串珠子。“真棒呀,能那么快串好!”然而文文却对妈妈的表扬流露出失落的表情。

分析:也许是妈妈低估了孩子的能力。对孩子早就学会的串珠子,妈妈还惊讶地“夸奖”她,孩子听后能不失望吗?

提示:父母要了解孩子的兴趣和现有能力,以及同龄孩子的平均水平,然后在相当的水准上评价孩子。 摘自《生命时报》

## 心理

### 每天阅读6分钟 可有效消除精神压力

英国《每日邮报》日前有报道称,一位撰写青少年书籍的英国作家研究数据后得出结论,读一本好书更能助你保持健康。

阅读不仅能帮助你避免感觉孤单,而且帮助我们平静、放松、消除压力和暂时忘记生活中的问题。2009年,英国苏塞克斯大学的研究者发现,每天阅读6分钟,减压效果比听音乐或者散步的效果高出三分之二以上。科学家分析认为,这是因为阅读需要精神集中,这可以放松紧张的肌肉,降低心率。 摘自《家庭医生》

# 颈椎病趋向年轻化? 教你4个妙招来预防

调查发现有1/3的大学生患有不同程度的颈椎疾病。而他们有許多对颈椎不利的生活习惯,包括趴在桌上睡觉、喜欢垫高枕头看书睡觉、玩电脑五六个小时不换位等。虽然没有明显的外伤,但是实际上颈椎已经产生了错位,久而久之就会疼痛。因此,提前预防是关键。 殷江霞

## 预防颈椎病的4妙招

1.前俯后仰:做操前,先自然站立,双目平视,双脚略分开,与两肩平行,然后双手叉腰。动作时先抬头后仰,同时吸气,双眼望天,停留片刻;然后缓慢向前胸部位低头,同时呼气,双眼看地。做此动作时,要闭口,使下颌尽量紧贴前胸,停留片刻后,再上下反复做四次。

2.举臂转身:做操前,先自然站立,双

目平视,双脚略分开,与肩同宽,双手自然下垂。动作时先举右臂,手掌向下,抬头目视手心,身体慢慢转向左侧,停留片刻。在转身时,要注意脚跟转动45度,身体重心向前倾,然后身体再转向右侧,旋转时要慢慢吸气,回转时慢慢呼气,整个动作要缓慢、协调。来回反复做两次。

3.左右旋转:做操前,先自然站立,双目平视,双脚略分开,与肩平行,双手叉腰。动作时先将头部缓慢转向左侧,同时

吸气于胸,让右侧颈部伸直后,停留片刻,再缓慢转向左侧,同时呼气,让左边颈部伸直后,停留片刻。这样反复交替做四次。

4.提肩缩颈:做操前,先自然站立,双目平视,双脚略分开,与肩平行,双手自然下垂。动作时双肩慢慢提起,颈部尽量往下缩,停留片刻后,双肩慢慢放松地放下,头颈自然伸出,还原自然,然后再将双肩用力往下沉,头颈部向上拔伸,停留片刻后,双肩放松,并自然呼气。反复做四次。

# 防治手脚冰凉 “冰美人”好过冬

抱着热水袋、暖宝宝,再盖上一床厚被子,冰凉的手脚依然无法温暖起来……不少女性一进入秋冬就变身为“冰美人”,畏寒、怕冷……据中医专家介绍,有54%的女性都有发冷的现象。这种手脚冰凉大多与季节转凉、人体内阳气不足有关,算不上大毛病,只要做好保暖,适当运动,注意饮食调养,再学一些按摩等调理的生活小常识方法就会有很大改善。今天就告诉你防治手脚冰凉的几个方法。 殷江霞

保暖:美丽“冻”人要不得。要特别注意腿、脚的保暖,如果下肢保暖做得好,全身都会觉得暖和。不要穿太紧的衣服,因为衣服过紧会阻碍血液循环。晚上睡觉前,记得泡脚,脚热了更容易入睡。

运动:一早起来做做运动,让血液循环和新陈代谢加速,一整天都会充满活力,不容易发冷。简单的爬楼梯、原地跳跃等都有助于强化体温调节能力。

饮食:多补充维生素E;多吃含烟酸的食物和B族维生素,能扩张末梢血管;多吃坚果、胡萝卜等温热性食物,避免吃生冷的

食物、冰品或喝冷饮;适当吃辛辣食物如辣椒、胡椒、芥末等可促进血液循环。

服用中药:中医有固定的处方来治疗手脚冰冷,如十全大补汤、八珍汤、四物汤、理中汤等。这些中药通常比较适合虚寒体质的人。不过最好还是请中医师开药比较好。

泡脚:在热水中加入生姜或甘菊、肉桂、迷迭香等精油、辣椒入浴剂等,皆可促进血液循环,让身体暖和起来。

按摩阳池穴能暖身:阳池这个名字就意味着囤聚太阳的热量。阳池穴在人的手背手腕上,位置正好在手背间骨的集合部

位。寻找的方法是,先将手背往上翘,在手腕上会出现几道皱褶,在靠近手背那一侧的皱褶上按压,在中心处会找到一个压痛点,这个点就是阳池穴了。阳池穴是支配全身血液循环及荷尔蒙分泌的重要穴位。只要刺激这一穴位,便可迅速畅通血液循环,温和身体。刺激阳池穴,要慢慢地进行,时间要长,力度要缓。最好是两手齐用,先以一只手的中指按压另一手的阳池穴,再换过来用另一只手的中指按压这只手上的阳池穴。手脚发冷的女性,一般只要坚持刺激阳池穴,便可不为冬天的来临而发愁。

# 本期主题: 天冷了,我们应该怎么办?



寒保暖,大家平时可以试一试哟!

维C:能增强人体免疫力提高人体对寒冷的适应能力;

维B1,B2:有助人体抵御寒冷可增强人体在寒冷环境中的适应性;

维A:提高人体免疫力增强人体耐寒力,尤其对呼吸道粘膜有御寒保护作用;

维E:增强人体耐寒力,降低受寒冷风寒感冒风险,可多食含维生素食物及补充品。

气温在摄氏15度时,人体1/3热量从

头部散发;气温在摄氏4度时,人体1/2热量从头部散发;气温在摄氏零下10度时,人体3/4热量从头部跑掉。由此可见吗,头上戴顶帽可罩住多少人体热量啊!

有的人,尤其是女性朋友,一到冬天手脚冰冷,请多吃点海带可防手脚冰。还有的人,冬天最怕胃寒受冷,可常喝点红茶,因为红茶有暖胃暖身的作用。怕冷的朋友不妨试一试。

记者 李皖婷

天冷了,每个人都恨不得待在家里不出门。不过你知道吗?4种维生素有助抗