

小妙招

新研究

靠近充电器,患癌风险高

要与充电器或变压器保持半米以上的距离,否则会增加患癌风险!这是以色列环境部最新公布的一项调查结果。

以色列环境部在最近的一项大型调查中发现,许多人习惯在夜晚休息时将充电器放在床头边。但夜晚休息时,人体不会分泌可减轻辐射危害的某些激素,此时床头旁放着充电器或变压器,最容易对人体造成危害。

器等,可以散发出难以想象的辐射,使人体如同暴露在高压电源下。

以色列环境部防治噪音与辐射危害部门的负责人盖博格博士说,避免遭受辐射最好的方法就是保持半米以上的距离。“人们常以为将手机关闭就没有辐射,其实如果充电器离人太近,辐射也会很大。”盖博格提醒,人们应该认识到这一点,在生活中加强防范。

小提示

吃花生的注意事项



现在是花生大量上市的时节,花生有很多吃法,一般的吃法有“生食、油炸、炒、煮”。

从营养方面考虑,油炸首先不可取;生食也不可取,因为在花生生长过程中会感染

黄曲霉毒素,黄曲霉毒素是公认的最强的致癌物,会沉积在肝脏中,诱发肝癌。

因为黄曲霉毒素有水溶性,如果煮吃,基本能把黄曲霉毒素滤掉,这样吃煮熟的花生较为安全,也易于消化,营养素的损失最小,炒的话无法破坏黄曲霉毒素,所以说煮是最好。

吃的时候还有一个问题,就是关于花生的红衣。红衣有补血、促进凝血的作用,这对于贫血的人和伤口愈合很有好处。反过来,另一方面,对于血液黏稠度高的人来说,就没有什么好处了,反而会增加心脑血管疾病的风险。因此,血液黏稠度高的人不宜食用花生的红衣。老年人最好也别吃,避免血液黏稠。

远离干涩眼 偏方有独效

眼睛有烧灼感,或发生红肿现象以及眼内有异物等,都是眼睛干涩症的症状。那怎样才能缓解?对于很多网友收藏的润眼小偏方,来看看专家怎么说。

偏方一:热毛巾敷眼10分钟

专家提醒:热敷可促进眼部血液循环,对睑板腺功能的恢复有一定帮助,防止因睑板腺功能障碍导致干眼。

偏方二:滴眼药水

专家提醒:眼药水是否能润眼,要看两点,一是药水成分,二是滴药水的频率。某些成分的眼药水并不适合健康的眼睛,合适的眼药水滴太勤也可能伤眼睛。

偏方三:常喝绿茶、乌龙茶或铁观音

专家提醒:茶叶含有丰富的胡萝卜素,对经常接触电脑的人有保健作用,不但能减少电脑辐射对人体的伤害,还能预防干眼症。

偏方四:眼保健操

专家提醒:可促进眼部血液循环,减轻眼部疲劳。

偏方五:温水冲洗眼睛

专家提醒:注意保证水的清洁,否则不够洁净的水也会导致眼病。

盛夏食物煮熟后 存放别超5小时

进入三伏天,由于气温较高,食物极易变质,而人体抵抗力也相对较弱,是食品中毒和食源性疾病的高发季节,食品药品监督管理部门提醒,食物煮熟后在常温下存放超过5小时是极不安全的,因为烹调好的食物冷却到室温时,微生物就开始繁殖,繁殖到一定数量或繁殖过程中产生的毒素可致食用者中毒。因此,煮好的食物要立即食用。

饮食

吃烧烤一定要喝温茶

从以往的烤羊肉串,到现在的烤鸡翅、烤蔬菜,烧烤一直受到人们的追捧。但关于烧烤不健康的言论,也让人们心有余悸。吃烧烤又有哪些健康之选呢?

食材部分,最好挑选瘦肉,如猪里脊、鸡胸肉等。酱料方面,最好不要边烤边刷烤肉酱,以免吃进太多的盐和钠。台湾省高雄义大医院营养师李佳莹建议,肉类可以先腌再烤,如果喜欢边烤边刷酱,可自制烤肉酱或是把烤肉酱加水稀释。扇贝等海鲜可不放酱汁,直接加些蒜茸烤就好,还可减少致癌物的产生。很多人喜欢吃烤串边喝饮料啤酒,这是很不健康的。最好配上下大麦茶或绿茶,最好是温热的,解腻又保护肠胃,避免冷热交替刺激肠胃。



新买的凉鞋磨脚怎么办?

夏日,一双美丽的凉鞋能让您足下生辉。可新鞋过小或皮子偏硬,都容易磨脚。总不能新买的心爱凉鞋就此待在鞋架上吧?没关系,业内人士为您提供了几种办法。

一、涂抹法

在新凉鞋磨脚处抹上面霜,或将一块湿纸巾晾干,再充分浸透白酒,用一个夹子固定在磨脚处,放置一晚上,能起到软化皮子的作用。

二、擀压法

如果鞋子边缘部位磨脚,可用湿毛巾捂几分钟,使其潮湿变软,然后拿玻璃瓶子等圆柱形物体用力擀压几遍。

三、楔撑法

倘若新鞋因太小而夹脚,不妨用湿毛巾捂湿,再用鞋楔撑大,穿起来就舒服了。

上述几种方法的原理都是软化皮革,具有一定可行性,但也会在在一定程度上减少皮鞋的寿命,最好的方法还是学会买鞋子。买鞋时最好选在15时左右,那是一天中脚最胀的时候,如果上午买鞋,尽量选宽松点的。

本版内容由本报综合报道

Advertisement for dental services (美容 家电 家装 教育) featuring a doctor and various treatments like teeth whitening and orthodontics.

Advertisement for electric bikes (八方电器电动车广场) featuring分期付款 (installment payment) and a list of brands like 港丽, 雅迪, 松下小羚羊, 华伍波尔.

Advertisement for Sunpentown (尚朋堂) double-ring induction cookers, highlighting safety features and energy efficiency.

Advertisement for weight loss (减肥) featuring a doctor and a program for fat reduction and blood pressure control.

Advertisement for skin treatment (除痘) by Junboshi, offering professional acne removal services.

Advertisement for Gymboree (全球早教领导品牌) featuring early education programs for children.