

## 儿童房少放开花植物

绿植是现代家庭钟爱的室内装饰,可吸附室内有害气体,让空气更新鲜。不过,有些花草不宜在房间内摆放,尤其是有宝宝的房间。

多数植物在白天通过光合作用吸收二氧化碳,释放氧气。晚上则释放二氧化碳、吸收氧气。这些花草摆放在孩子的卧室里,不利于儿童睡眠和成长。此外,宝宝免疫力薄弱,容易对花草产生过敏反应,尤其不建议摆放开花植物,因为植物花粉可能刺激宝宝稚嫩的皮肤及呼吸系统。还有一些花草有很浓的味道,宝宝经常待在味道浓郁的房间里,不利于嗅觉发育,日后嗅觉的灵敏度会下降,影响食欲。而且,植物的泥土及枝叶容易滋生蚊虫,也会影响宝宝健康。

以下几类绿植更要避免:

- 1.容易引发过敏的植物,如迎春花、广玉兰、万年青等。
- 2.浑身长尖刺的植物,如仙人掌、仙人球等。
- 3.含有毒素的花草,如夹竹桃、郁金香等。
- 4.香气较浓的花草,丁香、兰花、百合等。

## 免洗头喷雾只能救急



年轻人由于工作压力大,加上长期熬夜、生活不规律,两三天不洗头就会变成软塌的油头,不仅影响美观,还显得人邋邋遢遢。免洗头喷雾的出现似乎解决了这一烦恼。轻轻一喷,油乎乎的头发表面变得蓬松,方便省力。但这样的便捷很可能以健康为“代价”。

平时人们说的“头发油了”,其实指头皮在出油。头皮上有很多皮脂腺、汗腺,附着在毛囊的表面,当它们功能亢进时,就会分泌很多油脂,从毛囊开口向外逐渐涂抹到头发上,形成“油头”。除了天生的发质因素,油头往往和生活习惯以及精神状态有关,比如经常熬夜或焦虑紧张时,皮脂腺的功能会比较旺盛,会加重头皮出油的状态。

免洗头喷雾之所以能改善“油头”,是因为其主要成分是稻米淀粉,具有一定的吸附性,常被用在化妆品中。作为吸收剂,它自然能吸收头皮上多余的油脂。免洗头喷雾虽然吸取了头皮油脂,但会形成淀粉渣滓,和头皮屑、其他细菌一起,结结实实地落在发间,头皮可能会比之前更脏。长期使用免洗头喷雾,可能会让头皮环境变得更干,甚至留下残留物堵塞毛囊,引发毛囊炎。尤其一些人在用免洗头喷雾之后,更加不愿意洗头,喷雾在头皮残留多日,会带来健康隐患。

免洗头喷雾虽有一定效果,但更适合应急,不宜经常使用。使用后的当晚最好洗发,不要让它头皮长期残留。要想改善头皮出油的情况,从根本上整心情,规律作息,清淡饮食,以减少对毛囊或皮脂腺的刺激。

## 购物袋也要“生熟”分开

随着人们环保意识的提升,自带购物袋购物的人多了起来,塑料袋重复利用的频率也增加了。但很少有人知道,使用购物袋也易生“熟熟”分开。

因为,装生肉或蔬果时会有很多细菌,当中有细菌和霉菌等。细菌喜欢在有水的潮湿处生长,离开物件或有机物后只要环境适宜仍可存活,并继续繁殖。譬如购物后将蔬菜从环保袋取出,细菌依然有可能在购物袋内滋生,当细菌数量多时,即使简单接触也可能致病。购物袋一旦装过生的食物和肉类,细菌便可随着受污染的袋子传播到熟食上。

有人认为,在超市买肉时塑料袋都会封口,细菌不会渗出来。实际上,塑料袋也有渗水的可能,进而导致交叉污染。第二种交叉污染是细菌由一种食物(通常是生的)传播到另一种食物,比如同时将生食与熟食放在一个购物袋中,如果食物的单独包装密封性不够,就可能发生交叉污染。第二种交叉污染是由工具或容器,间接将细菌传播至食物,例如在一个购物袋里装生食,细菌会由食物传至购物袋内。如果再用同一个购物袋装熟食,且购物袋没有经过清洗,细菌很可能传播到其他食物上。

因此,购买食物时应准备至少两个购物袋,将熟食与生食分开,特别是生的肉类、家禽及水产。平日应定期清洗购物袋,然后在太阳下晾晒。如果购物袋沾有明显的脏物或血水,可使用1:99的漂白水浸20分钟后再清洗、晾干。

很多人会重复使用食品塑料袋,有的用完了往角落一塞,再用时拉出来又继续装食物。这种做法不可取,装过食品的塑料袋一定要清洗后再用,因为无论曾装过生食还是熟食,都会滋生细菌,再盛食物会造成污染,不利于健康。

(本版图文除署名外均据新华网)

## 流传的护肤法你中招了吗?

春天气候转暖,紫外线增强,空气干燥,如何护肤、防晒成了很多女性关心的问题。其实不只是春天,爱美的人一年四季都在和皮肤折腾,把一堆护肤品搬回家,把爽肤水、乳液往脸上抹,尝试着五花八门的护肤方法,殊不知,一些流传甚广、令人深信不疑的说法却是错误的。今天就来“盘一盘”那些“坑”人的护肤谣言。

## 坚持使用收敛水毛孔会变小?

很多女性的化妆台上都有收敛水或具有收敛作用的爽肤水。打开某电商平台,各种品牌的收敛水几乎都写着具有“有效收敛毛孔”的功效。一些毛孔粗大的女性每天都会使用收敛水,坚信只要持之以恒,毛孔早晚就会变小。

“毛孔粗大主要与多油和老化两大因素有关。”李远宏指出,毛孔是皮肤油脂的排出通道,当青春期或者夏天来临时,皮脂腺分泌油脂增多,刺激毛孔增大,此为正常的生理现象。此外,痤疮杆菌等细菌也可能刺激出油,导致非正常的毛孔粗大。另外,年龄增长的自然老化和紫外线、红外线等引起的光老化都会导致真皮的支撑结构胶原蛋白分解,引起毛孔萎缩性增大。收敛水使用过后可能会在感官上给人毛孔变小的感觉,但不会起到根本性作用。

从成分来看,大部分收敛水含有乙醇、戊二醇等多元醇类,醇类蒸发时会带走水分,短暂收缩毛孔,并伴有皮肤清凉的感觉,但蒸发完便失去作用,一般认为其收缩的功效时长不超过8分钟。水杨酸也是收敛水中常见成分,作为脂溶性的有机酸,水杨酸可以去除角质、清洁毛孔,达到短暂时控油的目的,但

长期使用会使角质层变薄,让皮肤变得越来越敏感。国家相关标准严格规定化妆品中水杨酸的浓度,并禁止在3岁以下儿童用品和个人卫生用品中使用。

“收敛水频繁、长期使用很可能对皮肤造成损伤。”中国医科大学航空总医院皮肤科主任刘永生建议公众到正规医疗机构咨询,选择光电治疗、外用药物等方式改善毛孔问题。

## 频繁去角质肌肤会变嫩?

很多女性认为,角质层是由皮肤死亡细胞构成,俗称死皮,角质越少皮肤就越嫩滑。为此,很多人频繁地使用去角质产品,以期拥有剥壳鸡蛋般的肌肤。

中国医科大学附属第一医院皮肤科主任李远宏指出,去角质的意义很大程度上是去除无法正常脱落的角质层,而非干扰皮肤的正常代谢,因此去角质应适度合理。老年人皮肤的角质层脱落速度减缓,不能将色素等代谢产物及时排出体外,皮肤会显得暗沉、粗糙,日常生活中可做一些促进角质层正常脱落的护理,但不能过度。

有些人习惯搓澡,实际上这也是一种去角质的物理方法。李远宏表示,角质层一般为10~15层,每次搓澡可搓掉2~3层,因此不建议频繁搓澡,一周一次即可。对于市面上销售的去角质类化妆品,建议使用频率与搓澡一样,不要超过一周一次。因为,过度去角质会使皮肤干燥、发痒,甚至令细菌乘虚而入,导致皮肤感染等系列产品。

## 牛奶、蜂蜜、珍珠粉外敷能美白?

俗话说:“一白遮百丑”。美白产品自然大有市场,用牛奶洗脸、敷蜂蜜面膜、外敷珍珠粉……网上这些美白偏方的拥趸很多。

遗憾的是,上述3种方式几乎均无美白效果。牛奶富含蛋白质,喝下去自然益处多多,但用来洗脸、泡澡,皮肤根本无法吸收如此“大块头”的蛋白质分子。更让人担心的是,有些人外用后舍不得彻底洗掉脸上或身上的牛奶残液,这就给细菌提供绝佳的培养基。也许一晚过后,细菌早已在皮肤上多次繁殖,很可能导致皮肤发痒、湿疹。

“蜂蜜主要由单糖组成,无法透皮,更不可能美白。相反,由于其属于高渗液体,如果涂在皮肤上的时间过长,会引起

皮肤细胞脱水,出现发皱现象,与皮肤长时间泡在海里的状态相似。”李远宏说,网上流传的黄瓜、蛋清、面粉、醋等面膜自制方法也不甚科学,不建议尝试。

“珍珠粉的主要成分是碳酸钙,外敷时皮肤不会吸收。”李远宏指出,外敷之后若有残留粉末,可能会反射出一定的光泽,显得皮肤变白,其实只是假象。而且,口服珍珠粉也没有美白的功效。

究竟如何才能科学美白?李远宏指出:“左旋维生素C及其衍生物、间苯二酚、熊果苷等成分能够透皮吸收,公众在选择上可有一定侧重。”此外,生活中也要注意防晒,预防皮肤衰老及不可逆性黑皮。

## 健康提示

## 每天多睡一小时能减重

近日,一项新研究成果发现,新的减肥良方仅需增加睡眠时间,无需进行饮食监控或增加体育锻炼,便可减少热量摄入。

共有80名超重成年人参加这项为期两周的实验。他们平时每晚的睡眠时间通常少于6.5个小时,实验中,他们每晚睡眠时间平均增加1.2个小时。结果显示,每天平均减少270卡路里的热量摄入。

美国芝加哥大学睡眠中心主任说:“多年来,我们和其他研究人员已证明,缺乏睡眠会影响进食规律,进而导致食物摄入量增加,并使人们增重。”研究人员表示,如果把2周时间扩展到3年,坚持多睡,将会使人们减掉12公斤的体重。本次实验,研究对象增加睡眠时间后,大多吃得更多了。

研究人员提醒,健康饮食和定量运动对健康至关重要。而对于肥胖人士而言,良好睡眠习惯也将有助于减重。

## 年轻人要远离诱惑

小强读书时成绩优异,是大家眼中的“三好学生”。可一回到家中,他却桀骜不驯,总觉得家人亏欠了自己,对家人有着很深的抵触。原来,父母离异早,母亲很快地组建新家庭,父亲沉醉于酒精,经常对孩子谩骂殴打。后来,爷爷奶奶把小强接到家中。

爷爷奶奶退休工资微薄,生活的贫苦激励小强刻苦用功读书,只有优异的考试成绩才让他找到一种满足感。考上大学后,小强经常上网浏览“同志”网站,很快发现距离学校不远的地方有一家公园是“同志”活动场所。三次光顾后,小强和另一名“同志”发生了性关系,一年之间更换了三四个性伙伴。大二时,他被确诊感染上艾滋病。小强非常后悔,提醒年轻人一定要远离诱惑。如果有无法克服的性取向问题,一定要学会保护自己。

预防艾滋病健康专栏  
来宾市防艾办 来宾日报社 联办

## 细嚼慢咽对减肥有没有用?

最近的科学新闻提到一项研究结果,说是经过更多次数的咀嚼后,可以增加食物热效应,等于是减少了食物热量。那么,细嚼慢咽是否真的有助于减肥?对于糖尿病患者所顾虑的“细嚼慢咽会升血糖”的问题,有没有道理呢?今天就来分析一下。

## 吃完饭感觉热是食物热效应所致

食物热效应,简单说就是吃饭之后身体的散热量会比饭前额外增加,这种效应会让人感觉饭后身体更加温暖。换个角度说,食物热效应的存在意味着吃进去的部分食物热量被散发出来,这部分热量就不能再用来长肥肉。

可能有人很高兴:“吃高热食物,只要多咀嚼就可以放心吃。”千万不要高兴得太早,因为和多咀嚼所消耗的热量相比,多吃几口食物,热量的增加会远远大于咀嚼消耗的那部分热量。比如一个轻体力活动的成年女性,一天的能量摄入标准是1800千卡,对于一餐600多千卡的正餐来说,多咀嚼只能消耗十几千卡的热量。

但是,这并不意味多咀嚼没有意义。有研究提示,对于肥胖者和不容易控制食量的人来说,多咀嚼的方法很有效。因为同样的食物量,在刻意增加咀嚼次数时,可以降低食欲,避免饮食过量。

## 多咀嚼可帮助养成“口淡”的习惯

其实,吃饭增加咀嚼的有益作用还有不少。



第一,多咀嚼食物可以更容易尝出食物的滋味。通常快餐食物很咸,在快速咀嚼和吞咽时,味蕾来不及体会食物的原味,也来不及充分体会咸味,导致做菜时要放很重的调味料才会觉得好吃,使得口味加重,不利于健康。吃东西时,多咀嚼能让人更好地体会食物本身的美味,不需要那么多的咸味和甜味调味品。米饭、馒头越嚼越甜,原味蔬菜认真嚼嚼也有一种清爽的甜香。

第二,对于同一种食物,如果更细致地咀嚼,不仅有利于消化,还容易控制食欲。口腔加工是消化过程的开始,食物被嚼碎并和唾液混合形成食团,唾液中含有少量酶类,特别是唾液淀粉酶,可对淀粉进行少量的消化。胃里有胃蛋白酶,它们作用于鱼肉蛋类,能释放出少量氨基酸和小肽。因此,食物咀嚼得细,就更容易产生“早期消化产物”。这些小分子会给自己“报信”,让身体知道吃了什么东西,从而更针对性地释放相关的消化液,并通知各器官做好处理相应食物成分的准备,使消化吸收更为顺畅。

## 容易咀嚼的食物更易长胖

所谓多咀嚼,有两个层次的含义:一是同样的食物增加咀嚼,二是多吃需要咀嚼的食物,两者都有意义。选择需要嚼才能咽下去的

食物,就不需刻意控制咀嚼次数,只需选择正确的食物,自然就能让进食速度降下来。

真正容易让人长胖的,是那些特别容易嚼、容易咽下去的食物,比如饼干曲奇、蛋糕慕斯、面包奶黄包等。反过来,需要更多咀嚼的食物往往不太容易让人多吃。比如生胡萝卜、西兰花、青菜、燕麦粒等。黑米、红米等糙米和精白米相比,明显需要多嚼几次才能咽下去。

多咀嚼对餐后血糖的效果不确定,目前大部分研究并未发现多咀嚼能降低餐后血糖,甚至对碳水化合物类食物来说,多咀嚼可能会增大消化前期的血糖变异性,使血糖升高稍慢一些,降低也稍慢一些。嚼烂之后,食物颗粒小会更好消化,被唾液淀粉酶作用也更充分,碳水化合物类的血糖上升速度自然较快上升。

但一项实验表明,如果按血糖曲线下面积来算,不同咀嚼性的碳水化合物之间差异并不大,比如米饭和年糕。也许有些人会失望,原来细嚼慢咽不能降低血糖反应。其实不用失望,这些研究结果至少能说明,多咀嚼不会让血糖反应更高,糖尿病患者也可认真嚼烂食物,不必为了控血糖而囫圇吞枣。

总之,细嚼慢咽,降低进食速度,既能让人更好地体会食物的味道,又能帮助人们控制食欲,还能降低对盐、糖的需求,而选择需要咀嚼的食物,能帮助人更好地控制食量。

吃出健康