

反復燒開的水究竟能不能喝?

水被稱為生命之源,它對健康的影響也特別讓人們關注。一方面,雖然衛生部規定水產品不得宣傳有保健作用,但市場上仍然有各種各樣的保健水在推銷,而且銷路不錯。另一方面,又有各種關於飲水不當有害健康的傳聞。其中流傳最廣的一個是說,已經燒開過的水如果喝不完,就要倒掉,不能再燒開了喝,如果反復燒開水,喝了會致癌,甚至會致死。就連中學化學教材都告訴學生不要喝反復燒開的水,幾乎成了生活常識了。

為什麼反復燒開的水不能喝呢?理由眾說紛紜,歸納起來,大概有三種。一種是說水多次燒開後,水中溶解的氧氣都跑光了,喝缺氧的水對健康不利。我們人類不是魚,不靠從水中吸收氧氣,而是通過呼吸吸收氧氣。一個成年人在平靜狀態下每分鐘大約呼吸16~20次,吸入氧氣量大約是250毫升,等於360毫克氧。常溫常壓下一升水的溶氧量大約是6~10毫克,也就是說,你呼吸一次吸入的氧氣量已經超過了一升水中的氧氣量了,水中那點氧氣對人體來說微不足道,毫無價值。

另一種說法是,因煮沸過久,水垢會溶解到水中,水中鈣、鎂等重金屬成分濃度會增加,讓水變硬,對健康不利。硬水中濃度較高的鈣、鎂離子,煮沸以後,生成碳酸鈣、碳酸鎂、氫氧化鎂等不溶性物質沉澱下來,形成水垢。所以反復燒開水的結果,不僅不會溶解水垢,反而會增加水垢,不僅不會讓水變得更硬,反而會讓水變得更軟。而且,鈣、鎂並不屬於對人體健康有害的重金屬,實際上它們是人體必需的礦物質,如果能從水中吸收鈣、鎂,反而對人體有益。

如果喝的是純淨水、蒸餾水、去離子水,基本上不含雜質,再怎么燒,水還是水,不會變成別的物质。但是飲用水中可能含有微量的有害物質。這些有害物質有的具有揮發性,反復地燒開反而有助於把它們去除掉。但是也有的有害物質不會揮發,例如重金屬、硝酸鹽。認為反復燒開的水不能喝的第二條理由就是,水反復燒開後,水蒸發掉了,不揮發的有害物質留下了,這樣有害物質的濃度增加了,對人體就有害了。但是我們燒水時一般是蓋着蓋子的,而且燒開了就會熄火,所以蒸發掉的水很少,有害物質濃度並不會增加多少。而且,如果你把燒過的水全都喝下去的話,那么不管水燒了多少次、有害物質濃度如何,喝下去的有害物質的總量都是一樣的。

高中化學認為反復燒開的水不能喝的一個



理由是,煮沸多次後水中原有的硝酸鹽會分解成亞硝酸鹽。亞硝酸鹽的毒性比硝酸鹽大,過多地攝入亞硝酸鹽,會破壞血紅蛋白的攜氧能力,導致體內缺氧;而且,亞硝酸鹽是一種致癌物質,長期攝入有可能致癌。

理論上,硝酸鹽受熱能分解成亞硝酸鹽和氧氣,但是有的硝酸鹽很穩定,不容易發生分解,有的則較不穩定。所以,硝酸鹽能不能分解成亞硝酸鹽,和硝酸鹽的種類和反應條件都有關係。那么,水中的硝酸鹽經過多次沸騰後能不能生成亞硝酸鹽呢?這必須用實驗來

證明。有人把水煮沸了10次,發現硝酸鹽的含量不變,也沒有檢測到亞硝酸鹽,因此認為硝酸鹽在這個條件下不會分解成亞硝酸鹽。也有人更長久持續地用飲水機反復加熱桶裝水,發現水中亞硝酸鹽的含量會逐漸增加,加熱到181次後,水中亞硝酸鹽離子的含量是一開始時的

約5倍。在日常生活中,不太可能把水煮沸這麼多次,只在一種情況下有可能發生:飲水機的加熱一直開着,每隔20分鐘左右自動加熱一次。不過,飲水機用的桶裝水是已經過純化的,多次加熱後產生的亞硝酸鹽的量很有限。上述實驗中,加熱181次後,水中亞硝酸鹽含量增加到3.53微克/升,超過了桶裝水的衛生標準(2微克/升),但也超得不多,要引起中毒更差得遠了。按亞硝酸鈉計算,人要吃下大約0.2克才會出現中毒症狀,這相當於喝下了幾萬升這種水。而且,飲水機的水是流動的,會不斷地被取走飲用,亞硝酸鹽的含量實際上不會像實驗結果那么高的。

實際上,在日常飲食中經常會遇到亞硝酸鹽。亞硝酸鈉作為合法防腐劑和着色劑,被廣泛用于肉製品中。即使是沒有超標的肉製品,其中的亞硝酸鈉含量也能達到每千克0.03克,比水中的亞硝酸鹽更讓人擔心,如果亞硝酸鹽真的那么可怕的話,長期攝入微量的亞硝酸鹽會不會致病呢?亞硝酸鹽其實不是致癌物,它要跟氨基酸反應生成亞硝胺才是致癌物,微量的亞硝酸鹽對人體是無害的。

即使是中學教材中言之鑿鑿的生活常識我們也不應該輕信,在日常生活中幾乎不可能遇到。把水多煮沸幾次並不會對身體產生什麼危害。如果擔心飲水機的幾十次、上百次反復加熱會產生過量的亞硝酸鹽的話,那么也有簡單的方法可以避免:不要讓飲水機的加熱持續開着,只在需要飲用時再打開,或者乾脆直接飲用涼水(桶裝水本來就可直接飲用),這樣能節省能源,更環保。方舟子

老人摔倒了 怎樣來幫助

假如一個老人摔倒瞭,如果無大礙他自己會起來。如果他由於摔倒導致了骨折,他可能起不來,但這時最忌被人“強行”扶起。因為強行扶起有可能使僅僅是裂開的骨頭徹底斷開,或使已經斷開的骨頭髮生錯位。這都會使以後的癒合更困難。更危險的是有可能導致斷裂的骨頭刺破旁邊的血管神經或器官。

假如一個年輕人被撞傷倒地而你一個沒有經過培訓的人去抱起幫助,你可能無意中使受傷者落下終身殘疾。因為任何一個受傷倒地者都有可能是頸椎發生骨折,不恰當的抱動都有可能使骨折發生錯位傷及脊髓導致不可逆的癱瘓。

一個人倒在地上沒什麼,和躺在床上並無兩樣。那么看到摔倒或被撞傷的人應該怎樣幫助呢?

1. 你可以到他身邊大聲喚他(比如大爺你還好嗎?小伙子怎麼樣?你還行嗎?),確定他能發音回答,這樣你就知道他的呼吸是通暢的。
 2. 然後你應該告訴他:“你現在沒有危險,如果感覺困難就躺一會兒,不要急着站起來”。那怕是躺在泥濘中也無礙。
 3. 如果下着雨你要打起傘不要讓雨水淋進他的口鼻。
 4. 然後你應該視情況打急救電話!!!!
- 不要不經過判斷就去扶他,對於撞傷者更不要去動他的頭(當然如果他面朝天昏迷,你可以輕輕墊起他的前額已保證他的口鼻沒有被堵塞)。切記,你急匆匆的“好心”上前“施救”,對病人不一定有利。
(作者:Goodhelper)



七招讓你看不出真實的年齡



有人說,“女人是在一個細節、一個細節間變美的。”想要保持年輕,生活細節最重要。美國雅虎女性網最新載文,總結了以下7個小妙招,可讓女性快速顯得年輕。

1. 笑口常開。一個人大笑的時候,身體會立即釋放內啡肽,驅走負面情緒,釋放壓力。笑口常開者比不苟言笑者更顯年輕。哪怕是強迫自己笑也能達到同樣的效果。
2. 仰臥睡姿。側臥或俯臥時,很容易將臉埋進枕頭里,壓出皺紋,仰臥則可避免這一點。另外,仰臥還能避免臉浮腫。
3. 昂首挺胸。把自己假想為提線木偶,覺得有人在拉動提線,讓你能坐直或站直身體,昂首挺胸。保持這一習慣可讓你年輕10歲。
4. 抬高雙腳。腳抬高可以使血液自然流向心臟,有助於減緩腫脹。可以平躺在地板或沙發上,將雙腳抬高45度(高過心臟15—20厘米更佳),保持姿勢3分鐘。另外,晚上睡覺也可將腳墊高。
5. 向下吹發。用電吹風吹頭髮時,方向非常關鍵,正確的方法是由上向下吹,避免由下向上吹。這樣能避免傷害頭皮,還能使頭髮更滑更亮,更顯年輕。
6. 齊肩短髮。女性剪個齊肩短髮,顯得頭髮更濃密,看上去更年輕。
7. 定時更換文胸。文胸要經常更換,新文胸結構堅挺,能支持和襯托乳房,使血液循環通暢,有助於乳房發育,防止乳房下垂。使用過久的文胸會失去托舉的作用。
(生命時報)

生活中哪些地方最艱、對健康最不利?美國《預防》雜誌近日撰文為讀者進行了總結。

- 1、公共廁所的最差位置——中間的廁位
一項研究表明,人們在上廁所時,往往喜歡選擇中間的廁位,因此,在馬桶按鈕上,它比兩頭的廁位細菌含量更多。所以廁所時,最好有意識地避開中間廁位而選擇兩頭廁位。
- 2、冷卻食物的最差地點——冰箱
將一大盆熱氣騰騰的食物直接放進冰箱會導致冷卻不均勻,甚至會造成食物中毒,因為這盆食物的熱量會讓冰箱里的溫度升高,導致細菌滋生。食物做好後最好在桌上冷卻1小時,或將它分成小份再放進冰箱,這樣會冷卻得快點。
- 3、放牙刷的最差地點——衛生間洗手池邊
洗手池一般都在抽水馬桶旁邊。亞利桑那大學環境微生物教授克·哥班指出,抽水馬桶上每平方厘米有49.6萬個細菌,沖馬桶時,這些細菌可以被沖到30厘米遠處,污染你的牙刷。最好把牙刷放在衛生間帶門的

- 樹櫃里。
- 4、看電視的最差位置——餐廳
如果吃東西時分心,就會不知不覺吃下過多的食物。研究證實,邊吃飯邊看電視的人比邊吃飯邊聽音樂的人吃得更快,吃下的東西也多71%。最好不要在餐廳里看電視。
- 5、放手袋的最差位置——廚房餐桌上
人們隨身攜帶的包包可能被放在各種

7、入睡的最差地點——床上多層毯子下面

太熱會讓你難以入睡。研究人員發現,夜間正常的溫度下降會讓你的身體感受到睡意,因此,身上可以少蓋一點,通過手腳幫助身體散熱,能更舒適地入睡。

最好的做法是,睡前穿着襪子,保持溫暖讓血管擴張,睡時脫下襪子,將腳放在毯子外面入睡。

8、飛機上的最差座位——機艙後方

如果你容易暈機,千萬要避免坐在飛機機艙後方。整個機艙就像個跳板一樣,離中部越遠,顛簸越厲害。而且,飛機的後部一般比前部長,因此機艙後方是最顛簸的地方。要想不暈機,坐得越靠近機翼處越好。

9、健身操課的最差位置——鏡子前
跳健身操時,很多人喜歡靠近鏡子看看自己動作是否規範,但研究發現,在裝滿了鏡子的屋裏運動會讓女性對自己身材的不完美處倍感焦慮,而不看鏡子鍛煉效果會更好。

因此,跳健身操時最好站在中間靠後部分。

這些差位你要躲

各樣的地方:公交車上、飯店里,甚至是公共廁所里,這就讓你漂亮的手袋變成了一個移動的細菌儲藏室。

哥班和他的同事在調查中發現,手袋底部每平方厘米有6.5萬個細菌,而多達1/3的手袋都攜帶大腸桿菌。手袋一定要遠離食物,千萬不能放在廚房餐桌上。

6、床頭燈的最差位置——床頭頂部
從床頭頂部直射下來的燈光雖然足夠明亮,但會阻礙人體褪黑素的分泌,從而影響入睡。因此,最好將床頭燈放在床側,既不影響你看書又有助入睡。

Relax. And smile.

牙科診所

克里夫蘭 中國城

WE ACCEPT CARE SOURCE FOR ADULTS AND CHILDREN

專業親切的醫療服務, 彈性門診時間
嶄新的尖端醫療設備, 合理的收費
提供值得您信賴的全家牙齒保健服務
精通英文, 中文, 及廣東話

2011年特惠 隱形牙套(invisalign)免費評估

最佳微笑服務

Dr. Lei Kao, DMD
考中蕾 醫生

中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2 麥小姐
地址: 3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH 44114
位於東37街 (E. 37th St.) 與平安街 (Payne Avenue) 交叉, 鄰飛騰商場
網址: www.hudecdental.com