

洗澡是我們每一個人經常要做的事情。但是你有沒有好好去瞭解和學習過關於洗澡的細節。先洗頭還是後洗頭？水溫多高才合適？或許你我都是憑感覺，從來都沒有去注意過這些。

很多人洗澡順序是錯的
“沐浴序曲”之一:洗臉

正確的洗澡順序:洗臉、洗澡、洗頭。為什麼要把洗臉放在第一?原來,當你進入淋浴房後,熱水一開,就會產生騰騰蒸氣,而人體的毛孔遇熱會擴張,所以如果當你在此時沒有先將臉洗乾淨,臉上積累了一天的臟東西,便會趁你毛孔開啓之時,潛入你的毛孔。久而久之,你的毛孔便會被這些臟東西擠得越來越大,佔據着本不應該屬於它們的領地,你臉上的痘痘也會愈冒愈多,但絕不要相信別人對你說的“青春美麗疙瘩痘”。

“沐浴序曲”之二:洗澡

洗澡時水溫可以偏熱,這樣能有效促進新陳代謝,加快血液循環,擴張毛孔,將身體污垢徹底排出。人體每排出一公斤汗水,約可帶走 540 卡熱量。讓自己在攝氏 40 度的熱水里



淋浴 10 分鐘左右,就可消耗 200 卡熱量,在輕鬆的沐浴中愉快地減了肥,一舉兩得。

但是時間要控制在 20 分鐘以內,並且保證通風良好。洗澡時,閉上眼睛,儘量放輕鬆。讓噴頭在肌膚上來回揮灑,一番沐浴完畢,肌膚與心境都能得到充分的解壓。

“沐浴序曲”之三:洗頭

頭髮在蒸氣的氤氳中得以滋潤,此時,洗頭的最佳時刻就已來臨。

先將頭髮在水中充分濕潤後塗上洗發水,

洗澡的細節

把頭髮置于頂部搓揉片刻,用清水沖洗,切記一定要衝洗乾淨,再均勻抹上焗油膏或護發素,輕輕按摩三到五分鐘,用寬齒梳梳順,洗淨。最後,用清水徹底沖淋全身。自此,“水浴美女”的沐浴三步曲就宣佈大功告成了。

洗澡的正確方法:洗澡別搓澡

正常皮膚表面有由皮脂腺、汗腺分泌物及脫落的上皮細胞形成的酸性保護膜以及角質層,只有 0.1 毫米厚,呈弱酸性,但它卻是阻止病菌和有害射線入侵人體的第一道防線。這層“死皮膚”更換速度緩慢,最快的也需要十多天。洗澡時如果用毛巾在肌膚上反復用力搓擦,很容易損傷皮膚,使表皮角化層過多脫落,皮膚就會變得乾燥,甚至發生皮膚瘙癢,還會讓病菌和有害射線趁虛而入,使人易患毛囊炎、癬腫等多種皮膚病。在乾燥的冬季,干性皮膚一周洗 2 次足矣。

有些蔬菜煮過再吃 營養翻倍

蔬菜生吃好,還是煮過再吃好?生食或煮熟的營養有否差異?生食愛好者主張烹調使重要維生素流失,並破壞有益身體的酵素。但事情總有一體兩面,有些蔬菜經烹調後,可分解其堅韌的細胞壁,讓營養物質更容易被人體吸收。

以下是美國預防雜誌推薦煮過再吃較營養的五種食材:

胡蘿蔔

多數人知道多食胡蘿蔔對眼睛有利,因胡蘿蔔富含β-胡蘿蔔素,在體內會轉化為維生素A,對視力、免疫、皮膚等的健康都至為重要。研究人員發現,吃烹煮過的胡蘿蔔,更能增加人體吸收β-胡蘿蔔素的量。

番茄

番茄有強大的抗氧化成分,也就是-茄紅素。如果你常吃番茄泥、番茄醬,那么恭喜你,已攝取不少茄紅素。如果你只吃新鮮番茄,恐怕只吃進4%的茄紅素。番茄有很厚的細胞壁,身體難以吸收利用,煮熟後茄紅素才會充分釋放。

菠菜

大力水手卜派吞下一罐菠菜後,是什麼讓他的肌肉隆起?鐵?可能沒錯,但也可能是葉酸,這種多出現在深色蔬菜中



的維生素B,對細胞生長和生殖健康有重要意義。

雖然菠菜不會因烹調而增加葉酸的含量,但一項研究發現,煮過的菠菜能保持葉酸含量不變。那為什麼建議吃煮過的菠菜?營養師說,煮過的菠菜會縮水成一點點,因此可以吃下更多,攝取足夠葉酸。

蘆筍

蘆筍的維生素A、C、E和葉酸含量都非常高,但它厚實的細胞壁,讓人體難以吸收這些。而烹調能分解其細胞纖維細胞,以便人體吸收更多的維生素。

南瓜

橙色的南瓜和胡蘿蔔一樣,富含β-胡蘿蔔素等抗氧化劑,一旦加熱更容易被吸收。還好除了少數涼拌小菜,我們很少直接生食南瓜。

老年人防骨折要做好這 5 點

上了年紀,跌倒和骨折令人擔憂。與跌倒相關的受傷在65歲及以上人群中較為常見,他們的傷情通常比較嚴重。澳大利亞悉尼加爾文醫學研究所的學者發現,骨折能使老人1年的死亡風險上升25%,該風險在受傷後的10年內都居高不下。

美國紐約長島區的老年病教育主管吉澤爾醫生表示,骨折對病人的整體健康有影響。骨折老人通常需要手術,但麻醉會給他們帶來挑戰。外科手術會對心臟帶來風險。此外,手術和骨折本身導致老人行動不便,或臥床不起,甚至導致並發症。此外,老人的恢復期比較漫長,骨折後造成的影響很深遠。

老人要警惕壓縮性骨折

壓縮性骨折說得形象些,指的是骨被壓扁了形成的骨折,主要出現在脊柱,日常生活中講的壓縮性骨折其實是指脊柱壓縮性骨折。它指以椎體縱向高度被“壓扁”為主要表現的一種脊柱骨折,也是脊柱骨折中最多見的一種類型。

臨床中,壓縮性骨折在老年人中是一個高發的常見病,尤其



是骨質疏鬆的老年人,常常會因為一些不起眼的誘因,例如下樓梯、彎腰、下床等一些輕微的動作而導致脊柱的壓縮性骨折,引起腰背的劇烈疼痛。這時候如果沒有引起重視,及時到醫院就醫,症狀往往會加重,引起脊柱骨折的進一步壓縮。

壓縮性骨折成因分為外傷性和病理性兩類:外傷性是指椎體本身沒有問題,因為遭受縱向壓縮力,比如墜落或重物砸傷,或脊柱極度屈、伸等暴力作用所致的壓縮性骨折。

病理性是指因患者本身存在一定的病理基礎,比如骨質疏鬆、長期吃激素和免疫抑製劑等藥物、腫瘤轉移等原因。在輕微的暴力,比如咳嗽、提重物、彎腰等動作下引起椎體壓縮性骨折。

骨質疏鬆引起的壓縮性骨折最常見。確切的說法是,骨質疏鬆性椎體壓縮性骨折。

老年人防骨折做好這五點

老年人預防骨折發生,應注意以下五點。

一、補充鈣劑

老年人可多吃一些含鈣或者鈣磷的食物,在補鈣的同時還應服用維生素D。

二、合理飲食

食物需富含纖維、維生素、易消化,強調少而精,確保足夠熱量,飲食清淡,禁辛辣刺激食物,減少鹽類、糖類與脂肪的攝入量。對於貧血者,可將含鐵食物攝取量適當增加。

三、功能鍛煉

結合老年人身體狀況制定科學鍛煉方案,其中包括運動量、運動頻率、運動範圍、運動強度,堅持以循序漸進為原則。

四、多曬太陽

曬太陽有助於機體中更多維生素D合成,因此應當適當增加戶外運動,促進鈣劑吸收。

五、預防跌倒

老年人走動地方不可放置東西,特別是不易看到的小桌子、小凳子、電線、繩子等。

而這,才是更加讓人擔憂的。

可以說,那些我們隨手丟棄的塑料製品,最終不僅湮沒了我們,還會進入到我們的身體里。

塑料垃圾的毒素正是沿着食物鏈順流直上,而處於食物鏈最頂端的我們,仿佛已經成了毒素聚集的容器。

我們的身體里,每天都奔流着大量的化學合成物質。

紐約州立大學(State University of New York,SUNY)塑料污染研究專家瑪森(Sherri Mason)更進一步警告說,自然資源的污染常常是牽一發而動全身,水源若是出現污染,其他資源如土地、空氣等也無法幸免于難。

好可怕啊,所以說,保護環境也就是在保護我們自己。

無論是垃圾分類還是限制使用塑料製品,從現在就開始吧……



不少人為了方便,都會直接買瓶裝水喝,不過這個習慣最好改掉。加拿大的科學家們發現,如果每天只喝瓶裝水,短短一年的時間至少就有13萬顆塑膠微粒被吞入人的身體。

有專家表示,長期攝取大量塑膠微粒,對人體可能產生嚴重傷害,甚至引發病變。

據衛報等媒體報道,加拿大的研究人員參考美國政府頒佈的飲食指南,綜合分析了26份相關數據,將研究範圍限定在魚、貝類、糖、水、啤酒等方面,約佔人體日常熱量攝取的15%。

研究發現,人類從飲食及空氣中吸收了大量的塑膠微粒。一名成年男性每年通常可攝取多達5.2萬個塑膠微粒;如果加上吸入的污染物,這個數據增至12.1萬個,相當于每天攝取超過320個塑膠微粒。

其中數據最齊全的是水。研究發現,瓶裝水里的塑膠微粒平均比自來水多22倍。只喝瓶裝水的人,僅是因為這一來源,一年就可能吞下13萬個塑膠微粒,相較之下,自來水僅含4000個塑膠微粒。

所以,如果你真的是非瓶裝水不喝的話,後果可能真的有點兒嚴重……

這一研究結果刊登在國際期刊《環境科學與科技》上,研究者強調,這些數據只是估計值。來自加拿大維多利亞大學的主要研究者考克斯(Kieran Cox)表示,"麵包、肉類、乳製品或加工食物中可能還有更多塑膠微粒,因此真正的數字恐怕還要高上好幾倍。"

研究團隊表示,每個人攝取的塑膠微粒很大程度取決於他們住在哪里和吃了什麼。研究人員還表示,目前仍不瞭解塑膠微粒對人類健

康的影響。然而,"直徑小於130微米的塑膠微粒會釋放有毒物質,可能滲入人體組織,並引發局部免疫反應"。

考克斯也強調,吸入的塑膠微粒無法通過咳嗽或是打噴嚏排出,此外,"以如此龐大的數量而言,必定潛藏着相當高的風險。"

愛喝瓶裝水?研究結果令人驚悚

另據每日健康報道,台灣毒理學博士、中原大學生物科技系招名威副教授也認為,雖然塑膠微粒對人體的影響仍有待研究,但從學術上來說,攝取大量塑膠微粒、長期累積在腸道之中,確實可能造成腸胃道阻塞,影響腸胃道的正常代謝。

此外,生活中常見的裝純淨水或茶飲料的塑料瓶子,是否可以重複使用,有沒有危險?招名威表示,塑料瓶如果使用的是PP、PE材質,在製作過程中應該不會添加塑化劑(塑化劑毒性高於三聚氰胺),因此就算裝熱水也不會溶出塑化劑,但卻可能溶出"雙酚A"。

招名威教授提醒,雙酚A在四、五十度以上就容易溶解,高溫下浸泡時間愈長,溶解量可能就越高。不少人習慣將塑料瓶放在車內等高溫密閉空間,夏日時更可能達攝氏五、六十度以上,非常容易增加雙酚A的溶出。

招名威表示,確實有案例顯示,幾乎平時只喝瓶裝水不喝白開水的人,後來陸續出現身體異狀,包括內分泌系統、影響荷爾蒙分泌的器官,都出現病變現象。

招名威解釋,雙酚A容易累積在體內器官、脂肪細胞和生殖系統之中,干擾內分泌的正常運行,而且並沒有加速排出的良好方式。

因此飲料瓶最好使用一次就好,也不要裝熱水、果汁,或放在高溫環境下後飲用。

來自加拿大的考克斯也說,他的研究已經改變了他自己的行為,"我絕對避免塑料包裝,並嘗試儘可能不喝瓶裝水。"

"事實非常簡單,人類持續、大量地製造的

塑膠物質,最後都會回歸到我們生活的生態系之中。"

現在的世界,塑膠微粒的確已經無所不在,從海拔最高的冰河到最深的海溝底部,都能發現它們的蹤迹。一些專家提出警告:部分塑料已經進入人類的食物鏈。

德國的一項研究發現,全國24種啤酒里都含有人造纖維和碎片。

普利茅斯大學的一項研究結果也表明:在英國捕撈的魚類中有1/3含有塑料,這些魚類包括鱈魚、黑線鱈、鯖魚和貝類等。

比利時根特大學科學家的觀點似乎也證實了這一觀點。他們近期計算出:食用海鮮的人們每年有可能攝入多達11000個小塑膠微粒。

科學家們指出,微小的塑膠粒子可能穿透人體器官,甚至是穿透每一個細胞。