

超半數化妝品含有高濃度有毒物 或有致癌風險

化妝能使一個人變得更加美麗，但那些種類各異的化妝品，可能正在危害你的健康。

一項發佈在《環境科學與技術快報》雜誌上的新研究稱，美國和加拿大市面售賣的大量化妝品似乎都含有一種高濃度的有毒化學物質：全氟和多氟烷基物質(PFAS)。

加州伯克利的綠色科學政策研究所的高級科學家、研究員 Tom Bruton 介紹道，研究人員在美國和加拿大購買了 231 種不同的化妝品，並對它們進行了氟檢測，其中有一半以上的種類含氟量高。而在 213 種高氟產品中，化妝品類別所佔比例最高的是粉底(63%)、眼部產品(58%)、睫毛膏(47%)和唇部產品(55%)。

PFAS 對人體有哪些危害？PFAS 不會自然降解，會在人和動物體內囤積，被認為是“永遠的化學品”。Tom Bruton 甚至認為每一個美國人的體內都有可能檢測到的一定量 PFAS。

紐約西奈山轉化流行病學研究所助理教授 Maaik van Gerwen 博士說：“我們尚不清楚長期暴露在微量 PFAS 下有哪些具體傷害，但有人擔心 PFAS 可能會導致甲狀腺癌、腎癌、辜丸癌和高血壓等。”

據美國環境保護署介紹，PFAS 化合物有 4700 多種。自上世紀 50 年代以來，PFAS 化合物已廣泛應用於許多消費品中，包括防污織物、不粘炊具、拋光劑、蠟、油漆和清潔產品等。一些 PFAS 化合物已被證實有毒，可能會導致膽固醇水平高、嬰兒出生體重低、免疫缺陷和甲狀腺功能紊亂等疾病。

通常情況下，想要避免買到含有有害化學物質的化妝品，可以通過閱讀產品外包裝上的成分表來進行排查。但 Tom Bruton 指出，往往含氟量較高的化妝品都沒有在外包裝上明確指出其成分包含了 PFAS。該研究對 29 種含氟量較高的化妝品進一步分析發現，每一個化妝品中都含有 4—13 種特定的 PFAS 化學物質。然而在 29 種產品中，只有 1 種產品在其產品成分標籤上列出了 PFAS。

因此，政府應該加大力度更加嚴格地監管化妝品中的成分。化妝品行業也應該加快速度，儘量避免使用這類有害化學物質，帶來更多健康的化妝品。

美國政府頒佈相關禁止法案
據《華盛頓郵報》報道，緬因州共和黨參議員 Sens. Susan Collins 和康涅狄格州民主

黨參議員 Richard Blumenthal 在參議院提出了《化妝品中不含 PFAS 法案》。

Sens. Susan Collins 在一份聲明中說：“我們的法案將要求美國食品和藥物管理局禁止在化妝品中添加 PFAS。美國人應該相信他們塗抹在頭髮或皮膚上的產品是安全的。”

眾議員 Rep. Debbie Dingell 也在美國眾議院提出了類似的法案。該法案要求美國食品和藥物管理局在法案通過後的 270 天內要發佈擬議規則，禁止在化妝品中故意添加 PFAS，並在發佈後的 90 天內發佈最終規則。

非營利倡導組織環境工作組的政府事務高級副總裁 Scott Faber 說“個人護理產品永遠都不應該使用有毒化學品。PFAS 與健康問題密不可分，包括癌症以及對生殖和免疫系統的損害。”

從去年開始，加州禁止化妝品中含有有毒化學物質，其中包括一些 PFAS，它也是美國第一個禁止的州。據《華盛頓郵報》報道，馬里蘭州今年也採取了同樣的法律來禁止，但這些法律要到 2025 年才能生效。

Tom Bruton 認為美國食品和藥物管理局對化妝品有進行監管的責任，但化妝品行業本身也要對化妝品成分的健康和安全性進行評估的責任，美國食品和藥物管理局對這一過程監督不到位。



5 塊錢和 35 塊錢的牙膏差別到底在哪？

北京消協曾對 64 個不同品牌和品種的牙膏做了實驗，得出的結論是：除了價格不同，產品品質並無明顯差異！

為何這麼貴？過去牙膏差別不大，都是以清潔為主，成分主要是研磨劑加些發泡劑而已。現在的不可不同了，大多數是功能性牙膏。

功能性牙膏

1、美白牙膏

美白牙膏中添加了一些“摩擦顆粒”，刷牙的時候能明顯感受到。這些顆粒可以除去牙齒表面的污漬，但對於深層污漬可是一點用都沒有。

牙齒偏黃別天天用美白牙膏刷幾次牙了，顆粒又大又硬，用久了還可能損傷牙齒，太划不來了！

許多美白牙膏是藍色的，附着在牙齒上會看起來很白。無論如何，美白牙膏的美白效果都是鏡花水月，不信你停用幾天看看……

2、抗敏牙膏

牙齒敏感的朋友是可以抗敏牙膏，這種牙膏會在敏感部位形成保護層從而緩解牙齒敏感。

當然這種牙膏的價格肯定不便宜，對於牙齒健康的朋友來說這和普通牙膏沒有太大區別，也不會起到預防的作用。

3、消炎牙膏

普通牙膏里加了一些抗菌成分，長期使用易使口腔內菌群失衡，還得常換着用才好，口腔健康的朋友又何必自



找麻煩呢？

4、止血牙膏

牙齦常常出血，可不是一支止血牙膏就能解決的事了。牙齦處於脆弱狀態，很可能是出現牙結石了，單純止血並不能治好牙齦，還是看牙醫比較靠譜！

5、口氣清新牙膏

刷牙能讓人口氣清新，是因為我們把口腔里的臟東西清乾淨了，而不是因為牙膏的香味。選擇喜歡的香味牙膏刷牙能心情愉悅也是可以的，不過沒必要為了口氣清新特地買貴的。

買牙膏認準這 3 點

1、選擇含“氟”的

氟是牙膏必備的成分，一般人用含有低劑量氟的牙膏刷牙，能使牙齒更堅固，還能有效防蛀。

不用擔心會“氟中毒”，刷牙不是吃牙膏，這麼一點點劑量是對人體無害

的。老人小孩都能用，注意牙膏劑量就好了。

2、挑顆粒較小的

買牙膏的時候儘量挑顆粒較小的，降低對牙齒的磨損，那些含有大顆“美白因子”的牙膏最好少用。

3、少用含有藥物成分的

牙齒健康的朋友沒必要使用含藥物的牙膏打破菌群平衡，出現口腔問題還是要靠醫生和藥物來解決，牙膏畢竟只是用來刷牙的，可不能當藥用。

刷出一口好牙

1、早晚刷一次

刷牙每天早晚一次即可，一般不需要刷太多次，口腔有問題的朋友要在醫生指導下刷牙。

2、姿勢要正確

刷牙其實不需要太用力，每次刷牙都像拉鋸一樣看着都疼，還不一定能刷乾淨。牙刷與牙齒保持大約 45°，畫着圈圈慢慢刷，至少要 2 分鐘以上才夠哦。

3、不貪“大”

精打細算的人都知道，其實大支牙膏更便宜，但是牙膏開封之後最好 2 個月左右用完，以免滋生細菌。用不完的朋友不妨買小支的，按需使用不浪費。

4、擠牙膏 1 厘米足夠

廣告里每次都在牙刷上擠超多牙膏，其實這樣是不對的，我們用含氟的牙膏用量一定要謹慎。擠 1 厘米牙膏，慢慢刷至牙齒每一個角落就能達到很好的清潔效果。

發表在《高血壓》雜誌上的一項新的研究證實，雙臂血壓讀數存在明顯差異可增加心臟病發作、卒中和過早死亡的風險，因此，血壓量一邊可能是一個“致命的誤區”。

監測血壓是預防心臟病、心臟病發作和卒中的重要手段，這些疾病與高血壓息息相關。目前，全球三分之一的人口患有高血壓，而大多數人在測量血壓時往往只測量一支手臂。

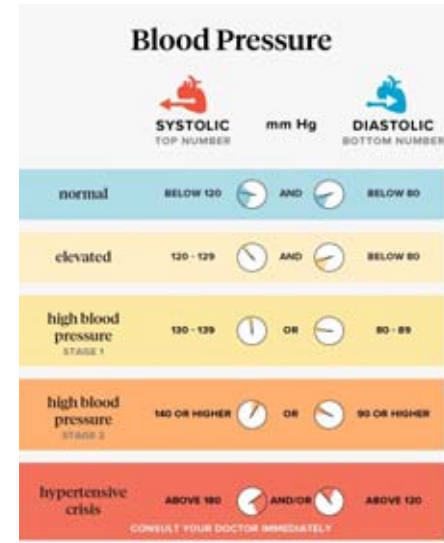
新研究指出，測量血壓時我們可讀到收縮壓 / 舒張壓兩個數值，除了讀取測試者的收縮壓，也要關注雙臂的血壓差異。若雙臂血壓值相差明顯，可能是動脈變窄或硬化的表現，此類病理變化可阻礙血液流動，是心臟病發作、卒中和過早死亡的風險標誌。

數據表明，雙臂血壓每相差 10 毫米汞柱，將使 10 年內新發心絞痛、心臟病發作或卒中風險增加 1%，應及時做進一步檢查以及治療。

英國埃克塞特大學醫學院臨床高級講師 Chris Clark 博士說：“本項研究提示，雙臂血壓差

雙臂血壓差異大的人心臟病發作卒中風險更高

與不良健康狀態之間存在聯繫。目前，11% 的高血壓患者和 4% 的普通人群的雙臂血壓差異大於 10 毫米汞柱。血壓差異越大，心血管疾病的風險越高。因此，測量雙臂血壓綜合確定心血管疾病發病風險非常必要。如果患者就診時需要測量血壓，最好給雙臂都做一次。”



愛做家務的賺了！多項科學證明：做家務能延長壽命



家務是很多人避之不及的“麻煩事”，讓人覺得既耽誤工夫，又浪費精力，甚至有不少家庭“談家務色變”。其實，做家務是性價比最高的運動，一起來看看做家務有什麼好處吧。

一、研究表明做家務能延長壽命

做家務煩人嗎？煩！但它既防病又養生！根據荷蘭鹿特丹大學醫學中心的研究結果顯示，常做家務的女性，平均將比一般人多活 3 年。

做家務不僅對女人有好處，對男人也有很多好處。在中國家庭里，90% 的家務活都由女人包攬在手，然而，最近有一項研究發現：男人做家務，竟然能夠降低一半的死亡率。

這項研究排除了糖尿病、心臟病、中風和

癌症患者之後，選取了 2867 個人作為研究樣本，他們的平均年齡為 72 歲。

研究時間跨度長達 9 年，研究過程中保證了家務和死亡率的獨立關聯性，結果顯示：死亡人數中，男性高達女性人數的一倍！

二、常做家務的好處

01 提高記憶

之所以說經常做家務可以提高記憶力，主要是因為經常做家務的人，要記很多瑣碎的東西，比如什麼時間該洗衣服，什麼時間該買菜做飯等等。

我們的大腦隨着年齡的增長會出現萎縮的情況，經常鍛煉大腦，能夠提高自己的記憶力，同時一定程度預防老年痴癡。

02 有效降低糖尿病的發病率

是有效降低發病率，而不是不得，因為引起慢性疾病的因素是多方面的，只是說多做家務的人患慢性疾病的幾率會下降。中國人民解放軍總醫院和中國科學技術大學的研究者之前對 1.3 萬名年齡在 35—78 歲之間的中國城市男性進行的調查發現。在考慮年齡、高血壓、糖尿病家族病史、吸煙、體重指數、腰圍以及空腹血糖水平等相關因素後，與從不做家務活的男性相比，每天做家務活不超過 2 個小時的男士患上糖尿病的風險減小了 20%，超過 2 個小時

的男性患上糖尿病的風險降低了 40%。

03 讓人心情愉悅

每天的工作難免會讓人產生壓力和積攢不好的情緒，如果不能及時釋放，就會鬱積在心裡，給身心健康帶來不好的影響。打掃衛生能緩解不良的情緒，特別是當雜亂的家變得整齊齊時，還會增加幸福感。所以當心情不好的時候，收拾房間是個很好的辦法哦。

04 延年益壽

加拿大麥克馬斯特大學研究了 17 個國家的 13 萬人後發現，每周做 5 次家務，每次半小時，可以達到健身效果，甚至可以降低死亡風險，延長壽命。

據研究顯示，對於 65 歲以上的女性來說，從事日常輕度體力勞動使得死亡率明顯低於很少做家務的同齡女性。

三、四個要點，做家務不傷身

家務活雖然不像運動那樣高強度，讓人氣喘吁吁，但是做家務的過程中，也無法避免腰酸背痛，渾身不舒服。其實可能是你蠻幹的後果，只要稍微注意，就會好很多。

01 注意勞逸結合

有時候做家務活兒會長時間持續一種姿勢，比如清潔地板需要耗費很多時間，脊背會承受 2 倍的壓力，還容易損傷腰部、手臂等部位的肌肉。

建議學會“混搭”家務，例如晾完衣服後，擦一個房間的地板，然後再去洗碗。

持續做一種家務時，可以每 10~15 分鐘休息一會兒，伸個懶腰、活動一下頸椎、聽一首歌

等，等身體得到了放鬆再去做，不要逼着自己一口氣做完，身體、心理負擔都會減小。

02 保持正確姿勢

沒有傷身的家務活，只有傷身的姿勢。比如洗碗、切菜，許多人會彎腰駝背，造成腰部僵直、疼痛。這是因為，長時間不良姿勢影響了腰椎的生理曲度和肌肉力量平衡，長此以往會誘發腰椎間盤突出或腰肌勞損等。

建議保持背部挺直，脊椎伸展，稍微彎曲髖、膝關節，並且隔一段時間活動一下身體，得到放鬆後再繼續。

此外，在做家務時不要突然發力扭轉身體，以免閃了腰。特別是在搬重物的時候，千萬不要彎腰直接去搬，應該先蹲下，背部挺直，拿到重物的時候，用腿發力站起來，儘量做到“彎腿不彎腰”。

03 防油煙

炒菜的時候可造成空氣中的“苯丙芘”含量增高，而苯丙芘是國際公認的強致癌物質。烹飪時，煎炒的高溫油煙產生有毒煙霧，使局部環境惡化，有毒煙霧長期刺激眼和咽喉，損傷呼吸系統細胞組織，如果不加以保護，很容易誘發疾病。因此在做飯的時候，一定要全程開油煙機，做完飯後也要開油煙機，直至廚房內沒有油煙。

04 戴好手套，防止傷手

清潔劑里面的清潔成分——表面活性劑，也會對手部的皮膚過度清潔。使用次數多了，會造成皮膚敏感，讓人感覺手部皮膚緊繃、癢、燒灼、刺痛，各種不舒服，擦護手霜也緩解不了。