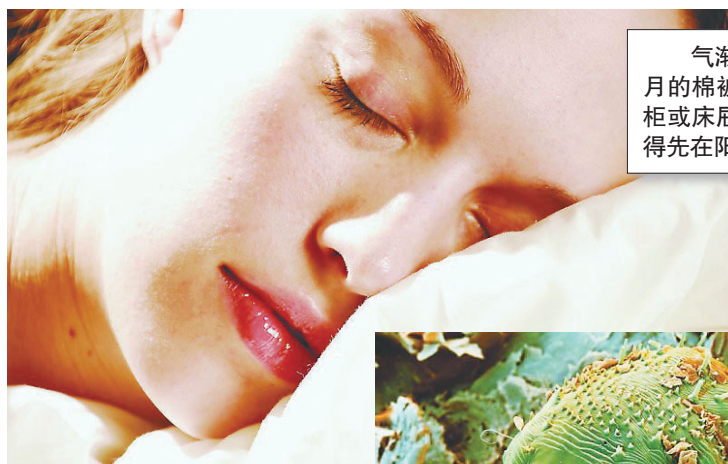




气渐寒,许多家庭都把闲置了几个月的棉被拿出来御寒。但是,被子从衣柜或床屉里取出后,可别直接就盖,记得先在阳光下晒一晒。

3个月不晒被 600万螨虫陪你睡

先不说晒过的被子盖上去有多舒服,单说这晒被子对健康就有不少好处呢。本来,晾晒被子就是个讲究卫生的好习惯,被子上“吸收”了各种空气和人体上的细菌、微生物、尘埃、汗渍等对人体有害的物质。

晒被子后太阳的味道,是“烤螨虫”的味道?

即使是非常整洁的人家,平均每张床上的被褥螨虫和尘埃螨虫也至少要有1500万只。很多的人选择晒被子,在阳光的直射下被褥里边的潮湿气体很快就会蒸发。尘螨喜欢生活在阴暗、温暖、潮湿的环境中,它们适宜的生存条件为温度20—30℃、相对湿度60%—80%。当温度和湿度不符合



螨虫和尘螨的生存条件时,它会迅速死亡。被子经过晾晒,大家会觉得被子上有太阳的味道,晾晒去除异味的同时也杀死了许多螨虫和细菌,其实太阳的味道是“烤螨虫”的味道。

44%的参与者“不知道不晒被子的危害”。

因为被子中会存留一些人体的皮屑、汗液等,即使是干净的被子,连续3个月不晒,里面也会滋生几百万只螨虫,而阳光中的紫外线能有效杀菌。

另外,由于各种人造板和木制家具中含有甲醛等化学物质,时间久了,放在里面的被子会吸

附大量的游离甲醛。所以,选个晴天,把被子拿到阳光下晒一晒,不仅能杀灭被子中的有害微生物,还可以使棉纤维舒展蓬松,让您盖着带有“阳光味道”的柔软被子入睡。

长时间不晒的被子易滋生霉菌等细菌,可能导致肺部真菌感染。过敏反应科专家说,被子不晒易生螨虫,这是最重要的过敏源,会诱发各种过敏反应。

专家说,阳光中的紫外线能杀灭螨虫、微生物及各种虫卵,温暖蓬松的被窝还有助于睡眠。如果条件实在受限晒不成,就要经常换洗被套,阴雨天用空调抽湿。

特别是在潮湿的房间里“过冬”的被子,恐怕都发霉长毛了,这样下去你的身体怎么受得了?赶紧把被子拿到阳光下晒一晒,紫外线有强力的杀菌作用,能让人更低程度地接触病毒,并有效抵御病毒的侵害,因为在阳光和

空气流动的作用下,有害的病毒、细菌在很短时间内就会被杀灭。

不是每个人都会“晒被子”的

不过,被子不是随便晒的,这里面也有学问。最重要的是不能长时间、频繁地晒,否则棉被的纤维会缩短并容易脱落。

最好挑阳光最充足的中午时间晾晒,还可以在被子盖上盖一层薄布,既能保护被面不受损,还能防止温度过高烤坏了纤维。

如果是合成棉的被子,只要晒一两个小时就行了,因为这种被子没有纤维膨胀,稍微晒晒就能去掉被子里的潮气。羽绒、合成纤维和羊毛的被子更不能长时间晒,因为高温会让羽毛和羊毛中的油分起变化,出现腐臭味,所以放在通风处晾晒1小时左右就可以了。另外,晒被子时别拍,容易破坏被子的成分,还会影响保暖。

需要特别提醒您的是,除螨虫要勤晒被子,还要勤洗勤换。要知道三个月以上不晒被子,被

子里就会有600万只螨虫,但是光晒被子并不是有效除螨的方法。

螨虫在被子的表层里面生长,晒被子只会让螨虫往被子里面钻,如果再去拍,只会把螨虫的尸体和排泄物拍成粉末状,反而增加了过敏原。所以,被子不光要晒,还要经常清洗。清洗时别忘了加入一些消毒液,这样被阳光晒过的被子不仅干净卫生,还有一股淡淡的阳光味道。

禁忌:晒好的被子切忌拍打

晒好的被子切忌拍打。因为棉花的纤维粗而短,易断裂,用力拍打会使纤维变成棉尘跑出来;合成纤维一般细而长,容易变形,拍打后纤维一旦缩紧不容易还原,成为板结的一块;羽绒被更不能拍打,否则羽绒会断裂成细小的“羽尘”,从而影响保暖效果。此外,被子经拍打后,表面的粉尘及螨虫的排泄物会飞扬起来,容易引起过敏反应。所以说,晒好的被子,只要用刷子刷一遍,去掉浮尘就可以了。

抹蒜汁 去粉刺

约90%的青少年患有不同程度的粉刺,令很多人烦恼不已。采取一些自然疗法,比如用大蒜汁治疗粉刺,效果也很好。涂抹大蒜汁和柠檬汁等自然疗法既有助于防止粉刺,又能去除黑头、淡化疤痕。印度孟买美容外科专家米那克什·阿加瓦尔建议,每周至少1次,取少许大蒜汁抹在脸上,保持1小时。大蒜汁可杀死导致粉刺的细菌,但是不要将大蒜汁保持在脸上太久,否则容易刺激过于敏感的皮肤。

运动前后 压压腿

随着年龄的增长,中老年人的关节灵活度会下降,导致运动、活动受限,活动少了,身体机能必然会下降,加快衰老速度。经常做拉伸运动不仅能保持关节的活动度,还能维持肌肉弹性,减缓身体平衡力下降的速度。如果在运动前做,还能避免运动损伤。拉伸运动有很多种,最简单也最适合中老年人的动作就是压腿、抻胳膊了。压腿时,可以找个栏杆或者台阶,先把左腿搭在上面,勾起脚尖,两手扶在左腿膝盖上,上身前屈,向前、向下做压腿的动作,然后换腿练习。需要提醒的是,栏杆或台阶不要太高,腿抬起后别超过髋关节,两腿之间的角度约为45度最安全,因为这个角度使髋关节处在自然的生理状态,不会摔倒和对关节造成损伤。抻胳膊也很简单,就是两手相握,用力向前或向上伸,可以想象前方有一个物体,两手尽力去触碰。

克林顿分享减肥秘籍:吃素两年掉肉数十斤

对垃圾食品情有独钟的美国前总统克林顿因健康原因从两年前改吃素食,近日媒体拍摄到的照片显示,这位前总统已经消瘦许多,减肥效果非常明显。

66岁的克林顿近日在伦敦完成演讲后与演员凯文·斯佩西一起在一家高档饭店用餐,他们离开时被媒体拍到,照片显示这位前总统现在的身材特别“苗条”。

一向热爱汉堡、烧烤等垃圾食品的克林顿2004年接受过心脏搭桥手术,2010年又接受心脏支架手术。在奉行素食主义的爱女切尔西

“命令”下,他从2010年开始决定减肥,严格控制饮食,不吃禽肉、奶酪,只吃蔬菜、水果和豆,偶尔吃点鱼。此后他一度宣布自己减了约11公斤。

另外,克林顿夫人希拉里近日对于自己未化妆、未洗发的“邋遢”形象引公众不满一事,一笑置之。这位国务卿说,这不是一件值得花时间去关注的事情,她目前对自己的状态很满意。如果她想戴眼镜,就戴上;想把头发绑起来,就会绑起来。有人非要替她担心,那她也没办法。



瘦子肝不“瘦” 脂肪肝不完全与营养相关

脂肪肝只是胖子的“专利”?体检时经常能发现一些“瘦子”,竟也查出患有脂肪肝。有些“暴风减肥”的美女,刚沉浸在减肥成功的喜悦中,却被诊断为脂肪肝。为什么体型不胖的人也会患脂肪肝?减轻体重的同时为何反而“惹来”脂肪肝呢?

其实,大家认为的“胖子”,脂肪肝的发病率约为50%,但是在经常失眠、疲劳、不思茶饭、胃肠功能失调的亚健康人群中,脂肪肝的发病率更高,约为60%。而且由于体型不胖,瘦子往往更容易忽略脂肪肝,导致病情更为严重。

瘦子肝不“瘦” 减肥反而“肥”了肝

许多人认为,“脂肪肝”主要

是营养过剩、过度饮酒引起,门诊中发现一些脂肪肝病人,本身体重不算胖,却患有脂肪肝。所以营养过剩、饮酒并不是引起脂肪肝的唯一因素。

脂肪肝,按病原可以分为肥胖性脂肪肝、酒精性脂肪肝、快速减肥性脂肪肝、营养不良性脂肪肝、糖尿病脂肪肝、药物性脂肪肝、妊娠脂肪肝、其他疾病引起的脂肪肝。其中,快速减肥性脂肪肝和营养不良性脂肪肝往往是“瘦子”最容易“中招”的两类脂肪肝。

比如“瘦子肝不瘦”的情况,在营养摄入正常的情况下,病人依然过瘦,就说明他们身体的代谢已经出现异常。与一般人相比,他们对脂肪、血糖等营养的代谢

能力更差,长期下来,患上脂肪肝的可能性就越来越大。

而不少爱美人士通过禁食、过分节食,或其它快速措施,让体重在短时间内迅速下降,甚至1个月减了10~20斤,造成“减肥反而肥了肝”的情况也不少。沙卫红主任解释说,剧烈运动、大幅度节食,造成体重突然下降,身体的代谢系统就有可能出现紊乱,加重肝脏的负担,容易造成营养不良性的脂肪肝。所以,减肥要循序渐进,一个月内最适宜减重1~3斤。

脂肪肝不完全与营养相关 体检关注代谢指标

脂肪肝不完全跟营养有关,它只是属于代谢综合征的一部分。脂肪肝虽然有可能与摄入的

营养量有关,但是肝脏本身对糖、酒精的代谢能力出现异常才是主要原因。

无论肥胖人群,还是所谓的“瘦子”,“只要代谢出了问题,都会影响肝脏,有些高血糖、高血压等代谢紊乱也会引起脂肪肝”,所以,日常的体检要关注与代谢功能相关的指标。

普通的体检对于筛查脂肪肝已经足够,除了关注B超、肝功能等与肝直接相关的检查结果,还要观察血糖、血脂、血压、尿酸这些与代谢功能相关的指标。这些代谢指标,与脂肪肝有一定的关联性,一旦在筛查中,发现与脂肪肝有关的指标出现异常,就要进一步进行脂肪肝炎症、肝纤维化指标的筛查。”