



长期自己烧水喝的人和经常买桶装水喝的人,谁更健康呢

水是生命之源,我们每天喝足够的水对于保持体内水分平衡至关重要。在平常生活中,有人习惯于长期自己烧水喝,还有一部分人选择桶装水或瓶装水。那么,长期自己烧水喝的人和经常买桶装水喝的人,到底谁更健康?

长期喝桶装水 面临怎样的健康风险呢

2024年1月,国际学术期刊《美国国家科学院院刊》(PNAS)发表了一项最新研究发现:每升瓶/桶装水中平均约含有24万个可检出的塑料微粒。

研究人员首次利用新的光学成像技术,能观测到瓶/桶装水中“纳米级塑料”(小于1微米的塑料颗粒)。这些细小的“纳米塑料”可以通过我们肠道或肺部细胞,进入血液,甚至抵达心脏和大脑。甚至对于孕妈来说,还会穿过胎盘,最终进入胎儿体内。

研究发现: 把水烧开能大幅降低微塑料

2024年2月,广州医科大学李战军教授和暨南大学环境学院曾永平教授在《环境科学与技术快报》期刊发表的一项研究成果发现:把水烧开,再简单过滤,就能除去高达84%的纳米/微塑料。这堪称最为简单且无害的“净化”水方式,从而减少人类通过饮水所致的微塑料摄入量。

养成5个习惯 减少微塑料进入人体

河南大学第一附属医院营养科医生王茜2023年在河南大学第一附属医院营养科刊文中介绍,减少微塑料进入人体,养成这5个习惯。

1.减少使用一次性塑料制品 减少一次性塑料制品使用,因为使用的一次性纸杯、塑料餐盒、塑料碗勺、包装袋等都是塑料制品;

2.养成自己烧开水喝的的习惯 自带水杯,最好是玻璃杯、搪瓷杯,或不锈钢水杯。尽量自己烧自来水或喝凉白开,少饮用瓶装水;

3.别在碗里套塑料袋吃东西 不要在碗里套塑料袋盛烫食;需要打包最好使用降解盒,自带饭盒更好。因为高温会增加微塑料产生的速率和数量。

4.减少用塑料吸管的习惯 液体接触塑料吸管管壁时,会将微塑料带入体内,而加热更会增加此风险,一些人喜欢咬吸管,塑料吸管在受到外力作用时会产生更多微塑料;

每天吃蓝莓能使皮肤变白、视力变好吗

最近几年,作为一种营养价值高的水果,蓝莓越来越多地进入人们的生活中。那么天天吃蓝莓会发生什么?很多网友说能“缓解甲状腺”“皮肤变白”“视力变好”。这些都是真的吗?

蓝莓有什么营养呢

蓝莓,经常被人们称为“十大水果之王”之一,网上流传的“超级水果”名单中也必然有它一席之地。不过,蓝莓的营养到底如何呢?

晚上睡觉这样开空调,舒服又省电

夏天空调到底应该开多少度?怎么用空调才最能舒适?

湖北省标准化与质量研究院环所所长黄荣2023年接受极目新闻采访时建议,夏天白天将空调温度设置在26℃,晚上可以设置在28℃,既省电环保,体感也舒适。

晚上开空调睡觉,记得做好这5点

分享给大家这几个夏季使用空调的小妙招:

1.晚上空调调成睡眠模式 睡觉时可以将空调设定为睡眠模式。睡眠模式会在睡眠期间逐步调高温度,既能避免睡眠时人体着凉感冒,又可节省电能。

2.空调的风口尽量朝上吹 开空调制冷时,最好把空调风向调为朝上,让冷空气由上而下循环。前面说过,冷空气一般会向下走,热空气向上走,这样利用冷空气自身的物理特性,会达到均匀舒适的室温。

3.网热天气多用除湿模式 有时碰到天气闷热难受,要善用空调的“除湿”功能。这个功能模式不仅可以让室内湿度降下来,还能省电,这样不用调节空调温度,也会让人感觉舒适凉爽。

4.空调的出风口前放盆水 空调会将室内水分抽走,使空气变干燥。尤其是相对干燥的北方,人长时间待在空调屋里,口臭、眼睛很容易变得干涩、酸胀。不妨在空调的出风口放盆水,可以有效缓解干眼症状。

5.每天也要适当开窗通风 每天早晚开窗通风半小时以上,有助于保持室内空气新鲜,补充氧气,排出二氧化碳和其他有害物质。

要不要吃蓝莓呢

作为一种水果,蓝莓有水果的优点,也有自己的特点,味道也不错,如果你喜欢吃,当然可以吃的。

夏天晚上到底是开窗睡觉好,还是开空调睡觉好?晚上睡觉空调到底该不该一直开着?

开窗睡觉还是开空调睡觉好呢

开空调的房间,温度和湿度都是可以调节控制的。但是如果开窗户的话,则不可控,尤其住在高楼的房间,如果晚上出现强对流天气,开窗睡觉是很危险的。因此,建议开空调睡觉,最适宜的温度是22℃至26℃。

吹风扇比空调更健康吗

此外,还有一些人倾向于吹风扇,认为风扇比空调更健康,真的是这样吗?

空调不仅能让空气流动,还可以降低室温、除湿,从风速、室温、湿度三个方面营造舒适的体感温度,带来更佳的主观体验。

而且,不合理的吹风扇方式,对居室小环境是一种扰动,影响睡眠深度,降低睡眠质量,导致起床后依然倦怠,昏昏沉沉。

此外,长时间吹风扇还可能增加心脑血管负担。风扇是通过空气流动加快,借助水分蒸发带走热量从而降低温度,可能导致体液的丢失,如果不能及时补水,血液粘稠度会升高,对于心脑血管疾病患者,会增加疾病加重的风险。

在空调设置温度、风速、湿度适中的条件下,开空调没有禁忌人群,这也是很多医院会配置中央空调的原因。

食物过敏 多吃几次就好了吗

网上有传闻称,对某种食物过敏,多吃几次就能脱敏。例如,如果吃虾过敏,多吃几次就好了。甚至真的有网友在这么干,还说什么自己在做“耐受测试”。

为什么会发生食物过敏

食物过敏的原因比较复杂,其发生是基因与环境因素相互作用的结果。

常见的食物过敏原都有哪些

说起食物过敏,你会想到哪些食物呢?婴儿和既往有严重过敏反应史的人群,首次接触时需要小心8类常见的致敏食物:

1.奶以及奶制品,包括牛奶、羊奶、奶粉,以及含奶的糕点、饼干等;

2.蛋类,鸡蛋、鸭蛋、鸭蛋、鸭鸭蛋等;

3.海鲜类,包括鱼类、甲壳类、软体动物等;

70%,父母一方有过敏性疾病的儿童发生过敏的概率约为30%,父母双方无过敏性疾病的儿童发生过敏的概率约为15%。

其他重要因素还有:孕期宫内致敏、机体T细胞优势转变异常、肠道屏障功能发育不完善、环境因素和表观遗传影响,这里不作细述。

食物过敏有哪些表现

皮疹是最常见(80%)的过敏反应,但除此之外,还可以是以下(六大系统)数十种症状/体征的任意一种或多种组合:

1.皮肤或黏膜(轻一中度过敏) 皮肤:自觉皮肤发痒、潮红、红斑、风团(荨麻疹)、瘙痒、局部水肿、起鸡皮疙瘩、出汗。 眼部:眶周瘙痒、红斑、水肿、流泪、结膜发红。

对某种食物过敏,多吃几次就能脱敏吗

脱敏不是随意多吃几次就行! 成人食物过敏的主要应对方法是严格回避过敏食物,以及通过药物治疗意外暴露的急性过敏。

而脱敏疗法,即口服免疫治疗(OIT),这是目前治疗食物过敏的疗法之一。但大量研究发现通过OIT难以达到永久耐受,所以脱敏治疗的目标转为提高过敏阈值,以防因意外暴露于少量致敏食物而造成的过敏反应。

一次过敏,终身不能再吃吗

还有传闻称,对某种食物过敏,那么终身都不能吃这种食物了。其实,这个说法也不科学。确诊食物过敏后,医生通常会建议忌口。

至于忌口多久?食物过敏自然病程受患者年龄、食物种类、过敏程度等影响:

水果、蔬菜是成人最常见的过敏食物,通常为轻度口腔症状,通过加热烹饪和消化会使致敏原迅速失活,因为大多数人会在6~12个月获得耐受,但少数可以持续存在,或者耐受后又出现其他新的过敏食物;

坚果、花生、鱼和贝类通常到成年期仍持续存在,仅少数可产生耐受。

下面是各种食物过敏建议忌口后再次评估的时间,由医生根据评估的结果,决定是否可以再次尝试这种食物。

坚果类、花生、小麦:建议忌口1~2年无症状时再进行评估;

水果、蔬菜:建议6个月左右评估; 一般食物类型:建议1年左右评估1次,具体可以遵医嘱。

藿香正气口服液和藿香正气软胶囊,成品不含酒精。 藿香正气药品主要用于以下不适: 外感风寒、内伤湿滞或夏伤暑湿所致的感冒;



服用时注意以下几个关键:

1.别和头孢一起用 头孢类药物遇到藿香正气水中的酒精,会发生双硫仑反应,表现为气短多汗、头昏头痛、呕吐、心率加快、呼吸困难等,甚至出现休克和意识障碍。

防治中暑真正建议做的事

想要防治中暑,只靠藿香正气水是远远不够的。 长时间户外作业者、长久在封闭空间里的人、患有慢性病(特别是心脑血管疾病的人)、年老体弱者以及儿童、孕妇等,都是中暑的高危人群。

1.备好防暑用品 备好防晒用具,如涂防晒霜,戴宽檐帽、充足的水;穿宽松透气浅色服装,随身携带防暑降温药品。

2.科学补充水分 少量多次饮水,可每隔15~20分钟补水200毫升,水温不宜过高或过低。大量出汗,要额外补充盐分和矿物质,也可适当饮用运动饮料。

3.注意身体散热 炎热难挡时可用凉水冲手腕,每隔几小时把手腕放在自来水龙头下冲5秒,有助降低血液温度。从室外回到室内,切忌立即开空调,避免感冒。

4.警惕室内中暑 在温度较高的室内也会中暑,老年人、慢病患者、婴幼儿、孕产妇、肥胖者等尤其要当心。即使不觉得热,也应监测室内温度、湿度,适度通风和使用空调等制冷设备。

流鼻血时要仰头止血吗

流鼻血时仰头止血是一种常见误解,实际上,这样做不能有效止血,还可能带来其他问题。

正确的处理方法是身体微微向前倾,然后低下头。用拇指和食指按压鼻翼两侧,轻轻向鼻孔施加压力,通过直接压力帮助止血。此外,可以在鼻梁和额头部位使用冷敷,有助于刺激血管收缩,减缓出血。

声明

陈春明不慎将陈昱祁的《出生医学证明》丢失,编号: R140323827,现声明作废。

刘红璋不慎将刘思筠的《出生医学证明》丢失,编号: P140274552,现声明作废。

